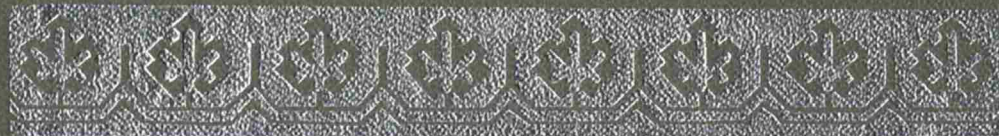
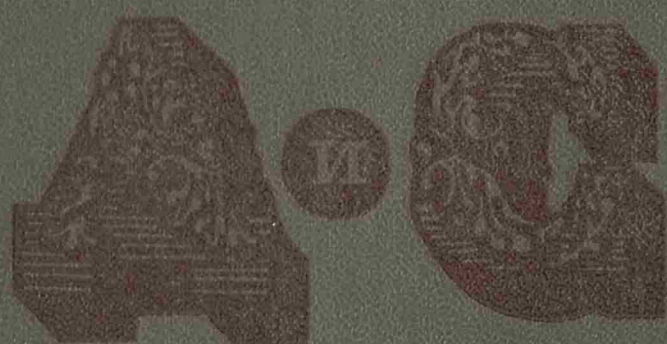


# ДОМ и СЕМЬЯ



КРАТКАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



Жан деи

5

Техника в домашней  
хозяйстве

65

Италия  
и кулинария

161



И

Личное подсобное хозяйство  
и садоводничество

105

Заготовки на зиму

151



Здоровье и красота

361

Наша семья

267



Мир увлечений  
и свободное время

535

Умение одеваться

461

Консультация юриста

615







# ДОМ и СЕМЬЯ

## КРАТКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Главная редакция Молдавской Советской Энциклопедии

А. И. Тимуш (главный редактор), В. А. Андрунакиевич, Д. Г. Батыр, И. Д. Блаж, И. Т. Богдеско, П. П. Боцу, Н. К. Георгиу, Д. В. Гицу, Б. В. Глушко, А. А. Гудым, А. В. Друмя, Г. И. Еремей, В. Г. Ефремов (заместитель главного редактора), А. А. Жученко, В. Г. Загорский, В. С. Зеленчук, Н. П. Кирияк, Л. Н. Кобылянский, А. Ф. Кожухарь, Х. Г. Корбу, Н. Г. Корлэтяну, В. К. Кочиеру (ответственный секретарь), А. М. Лазарев, А. П. Лупан (заместитель главного редактора), Б. Е. Мельник, В. А. Москаленко (заместитель главного редактора), А. Г. Паладий, П. П. Петрик, С. И. Радауцан, Г. Н. Сингур, В. Ф. Станев, К. В. Стратиевский, Б. М. Стратулат, С. И. Тома, В. Г. Унгуряну, А. Д. Урсул, В. И. Царанов, А. А. Чеботарь, В. Н. Яковлев



Кишинев

Главная редакция Молдавской Советской Энциклопедии

1987



**Научные консультанты:**

Е. В. Богнибова, И. Д. Бодур, Л. Т. Бытка, И. В. Гребенников, Е. Ф. Жмеренецкая, Г. А. Жук, П. А. Казаку, А. И. Карнаухов, А. Ф. Кирижиу, В. И. Кожокару, С. И. Коршунова, Р. К. Коцуг, И. Е. Кривчанский, Е. Д. Манилов, Е. Г. Мартынчик, И. П. Негурэ, С. Д. Ременко, П. К. Секерин, В. Ф. Скуртул, Б. Г. Холоденко, В. Ф. Чемортан, Л. П. Шершакова, Э. Н. Шляхов, С. М. Шойхет.

Художественное оформление издания — А. А. Колыбняк.



## СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

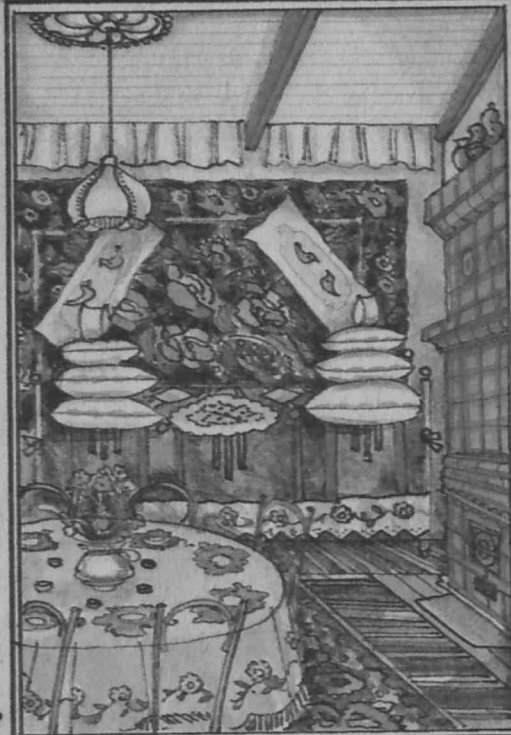
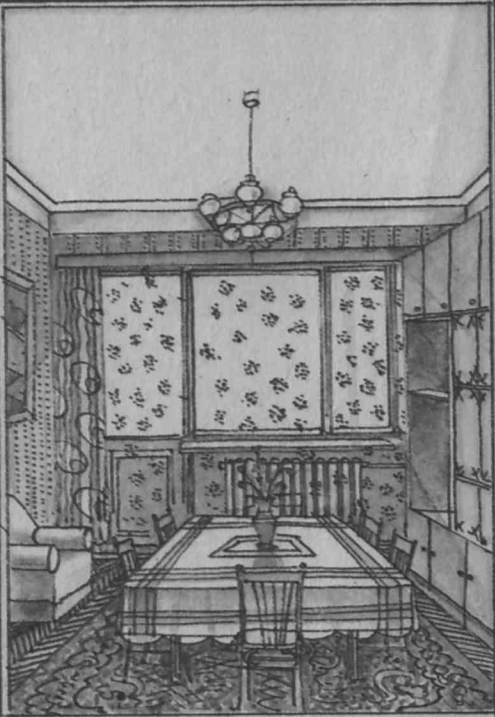
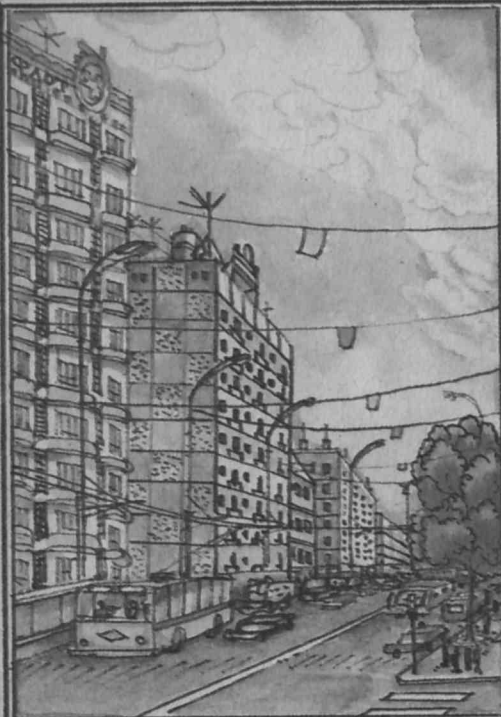
Что согревает нас сильнее, чем тепло домашнего очага, когда за вечерним, субботним или праздничным столом собирается вся семья, когда людей самых разных поколений объединяют не просто родственные узы, а любовь и почтение, взаимопонимание и готовность делить радости и печали. И с чем можно сравнить восторг старших, когда по дому разносятся жизнерадостные детские голоса! Как вечна тема любви, так и вечна тема семьи. Дома, в кругу близких, проводим мы большую половину жизни. Семья, пусть самая малая, — первая ячейка нашего общества, в которой еще в детстве в нас закладывается все то, без чего мы попросту не можем жить, когда становимся взрослыми. В ней обретаем мы силу тела и духа, в ней получаем первые уроки гражданственности и понимания общественного долга. Она пестует в нас твердые принципы здоровой морали, формирует наши духовные, физические и социальные потребности, вкусы, интересы. В семье мы познаем, что такое любовь, что такое ответственность. Ей мы обязаны зарождением чувства гордости за Отчизну, ее сыновей и дочерей. В ней мы получаем первые уроки честности, трудолюбия, принципиальности. Чем крепче каждый дом, чем больше в нем света, тепла, улыбок, счастья, тем крепче Отчизна, тем лучше живется всем нам.

Спектр проблем, которые призвана решать каждая семья, чрезвычайно широк: с жизненно важными здесь соседствуют житейски необходимые. Как отремонтировать дом или квартиру? Как оформить жилой интерьер? Что значит одеваться красиво и модно? Как подготовиться к созданию собственной семьи? Как наладить ровные и дружеские отношения между всеми ее членами? На чем строится здоровый моральный климат в доме? В чем крепость семейных традиций? Как устроить домашнее торжество? Как связать материальные потребности семьи с работой сферы услуг, отраслей легкой и пищевой промышленности? Какова структура домашней экономики? Как рациональнее организовать питание? Наконец, каковы права и обязанности членов семьи?

Это лишь часть вопросов, с которыми сталкивается буквально каждая семья. На них и на многие другие читатель найдет ответ в этой книге. Издание состоит из десяти разделов: «Наш дом», «Техника в домашнем хозяйстве», «Личное подсобное хозяйство и садоводничество», «Заготовка на зиму», «Питание и кулинария», «Здоровье и красота», «Умение одеваться», «Мир увлечений и свободное время», «Консультации юриста».

В каждом разделе статьи расположены в алфавитном порядке. Для более удобного поиска дополнительных сведений используется система ссылок (статья, на которую делается ссылка, набрана *курсивом*). При повторении слов, воспроизводящих название статьи, в ее тексте они обозначаются лишь начальными буквами (к примеру: Автомобиль — А., Мучные блюда — М. б.).

При подготовке издания использовано большое количество отечественных и зарубежных источников, перечень которых публикуется в конце книги. Там же помещен алфавитно-предметный указатель, который поможет читателю найти необходимые ему статьи и сведения, а также список авторов, принимавших участие в создании книги. Редакция будет благодарна читателям за предложения и пожелания по совершенствованию содержания и оформления книги, которые будут учтены при возможном ее переиздании.





*Всякий дом хозяином держится*  
Пословица.

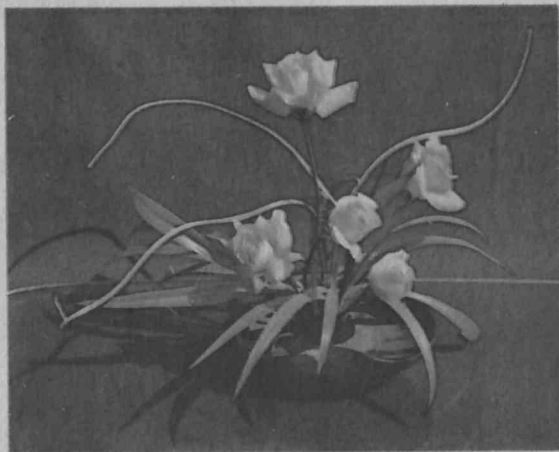
Говоря языком политэкономов, дом или квартира — это обстановка, в которой происходит расширенное воспроизводство физических и в значительной степени духовных способностей каждого человека. Другими словами, дом, квартира служат нам для приготовления и приема пищи, сна, проведения значительной части свободного времени, которое заполняется самыми различными занятиями физического, интеллектуального и эстетического содержания.

Дом, жилье — одна из главных материальных предпосылок функционирования семьи. Но не только материальных. Дома семья реализует свои социальные, воспитательные функции. От того, как налажен быт, во многом зависит и образ жизни семьи и работоспособность ее членов. Не случайно в решениях партии и правительства столь большое место занимают вопросы улучшения жилищных условий советских людей, не случайно право на жилище в Конституции СССР записано в одном ряду с самыми жизненно важными гражданскими правами советского человека.

Каким должно быть современное жилище, чтобы наилучшим образом выполнить свои утилитарные и эстетические функции? Как распределить жилую площадь, чтобы создать оптимальные условия каждому члену семьи? Эти вопросы встают перед каждой семьей, живет ли она в старой квартире или вселяется в новую.

Настоящий раздел поможет ответить на эти вопросы. В нем содержатся также сведения об оборудовании, отделке, ремонте и гигиене квартиры, дома, описаны особенности различных помещений, даны советы по оформлению их интерьеров, выращиванию комнатных растений и многие другие. Это все должно способствовать созданию оптимальных комфортных и гигиенических условий для жильцов современных квартир.

**АРАНЖИРОВКА ЦВЕТОВ**, составление букетов и композиций из живых цветов с добавлением сухих растительных материалов или только из сухих материалов с добавлением разных предметов. Букеты из живых цветов могут украшать интерьер, быть приуроченными к различным торжествам, быть подарком в знак уважения. Букеты, кроме траурного, должны содержать нечетное число цветков. На официальных церемониях принято подносить розы, гладиолусы, хризантемы, гвоздики, тюльпаны, каллы и др. цветы на длинных стеблях. Ко дню рождения взрослого человека лучше всего дарить его любимые цветы. Ко дню рождения детям дарят небольшие букеты из ярких цветов (девочке — в розовых тонах, мальчику — в голубых), с игрушкой, конфетами или книгой. Букет невесты должен состоять из цветов пастельных тонов (гвоздики, розы, хризантемы, тюльпаны и др. с добавлением веток гипсофилы, аспарагуса). Украсит букет легкая тюлевая оборка вокруг него или длинная светлая лента. Учитываются рост невесты и цвет ее платья. Букет к 1 сентября должен быть из ярких цветов (астры, хризантемы, георгины, герберы и др.). К последнему звонку десятиклассникам вручают букетики сирени, ирисов, ромашек, маков. Юбилейные букеты составляют из любимых цветов юбиляра или из цветов насыщенных тонов на длинных стеблях (гладиолусы, хризантемы, каллы, розы, гвоздики



Композиция с розами

и др.). Для большей торжественности их можно оформить в специальных корзинах. Траурные букеты должны быть строгими, из цветов темных тонов (гладиолусы, гвоздики, розы, тюльпаны, георгины, пионы и др.). При А. ц. для интерьеров учитывают фактуру и форму вазы, высоту вазы и цветка и др. Невысокие округлые букеты в небольших низких вазах ставят на стол; на шкаф или на полку — букет, в котором есть свисающие стебли и склоненные вниз головки цветов. Высокие букеты из цветов с длинными стеблями красивы в напольных вазах. Односторонние букеты размещают в углу, у стены, на подвесной полочке и т. д. Для высокой вазы подбирают высокие цветы. В высокой вазе с узким горлышком хорошо смотрится букет, в котором отдельные цветы и стебли свисают вниз; стебли, возвышающиеся над вазой, должны быть выше ее в  $1\frac{1}{2}$  — 2 раза (см. рис.). Длина самого высокого цветка в низкой вазе должна в  $1\frac{1}{2}$  — 2 раза превышать ее диаметр или более длинную сторону (если ваза вытянутой формы). Для низкой вазы подходят почти все цветы.

Подбором растений, их количеством и размещением, положением приспособлений для закрепления цветов в вазе, использованием, помимо цветов, причудливо изогнутых веток, корней и др. предметов можно создать различные композиции. На стене красивы ком-



Полевые цветы в ракушке

позиции из сухих веток и цветов в сочетании с плетением из соломы, рогаза и др. Креплением для них может служить полистирол или пластилин, древесный гриб и др. Для А. ц. используют вазы, стеклянные и пластмассовые коробочки, шкатулки, пепельницы, кашпо, корзиночки. Укрепляют цветы при помощи различных приспособлений: для низкой вазы — моховая подушка, скрепленная проволокой или нитками, накладки из свинцового или оловянного основания с впаянными в него острыми шипами или гвоздями, пластмассовые и керамические решетки; для высоких ваз — спираль из проволоки, деревянные распорки или мелкая чистая сетка в верхней части вазы. Крепления маскируют мхом, листьями и др. В широких низких вазах желательно оставлять часть открытой поверхности воды, в к-рой видно отражение букета.



Лилии

В букеты и композиции из одного вида цветов лучше добавлять листья того же вида. Лишние листья и бутоны следует удалять. Цветы в вазу ставят разрезанно, под разными углами (см. рис.). Определив форму и размер букета, отбирают цветы так, чтобы длина самого низкого цветка была равна  $\frac{3}{4}$  длины среднего, длина среднего —  $\frac{3}{4}$  самого высокого. Более крупные и темноокрашенные цветы размещают в нижней части вазы и ближе к центру.



**Уход за срезанными цветами.** Цветы следует срезать незадолго до полного расцветания; срезать их следует наискосок острым ножом (ножницы мнут стебли) рано утром или вечером. Выбирают цветы с длинными стеблями, чтобы сохранить питательные вещества и иметь возможность подрезать их при смене воды. Купленные цветы нужно дома освежить: поставив в воду, обрезать стебли прямо в воде на 1—2 см (в воду хорошо положить несколько древесных угольков) и погрузить до самого цветка на 1—2 ч. Твердые стебли у хризантем, пионов и др. расщепляют на глубину 3—4 см, чтобы облегчить доступ воды. Концы стеблей (5—10 см) цветоносных веток жасмина, сирени и др. кустарников раз-



Композиция с герберами



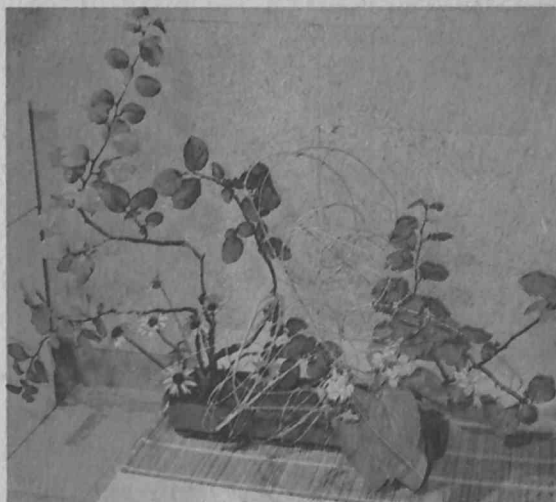
Композиция из цветов, зелени в сочетании с плетением

минают тупым предметом. С нижней части стебля удаляют листья, а у роз — и шипы. Концы стеблей георгина, мака и др. растений, содержащих млечный сок, обжигают над пламенем свечи или опускают в кияток, а затем сразу в холодную воду. У лилий и нек-рых др. цветов удаляют пыльники. Чем ниже темп-ра (но не ниже 0°C) и выше влажность воздуха, тем дольше сохраняются цветы. Посуду под цветы тщательно моют, а для дезинфекции добавляют несколько кристаллов марганцовокислого калия. Воду меняют каждый день. Исключение составляют нарциссы, гиацинты, амариллисы, а также герберы и ландыши. При использовании добавок воду меняют через 2—3 дня, одновременно подрезая (ножом под водой) кончики стеблей. Долговечность срезанных цветов увеличивается под действием нек-рых веществ, растворенных в воде: сахар (1/2 чайной ложки на 1 л воды), поваренная соль (0,2 г на 1 л воды), глюкоза (1%-ный раствор), глицерин (1,5—2%-ный), спирт (10%-ный), аспирин (1 таблетка на 1 л воды), борная кислота (0,2 г на 1 л воды) и др. Цикламены, амариллисы, ломоносы и ландыши не выносят сахара. Нек-рые цветы несовместимы друг с другом. Розы и гвоздики быстро увядают в присутствии др. цветов. Ландыши, нарциссы, резеда, гвоздики, трубчатые лилии и душистый горошек ускоряют увядание большинства цветов. Увяданию цветов способствует этилен, выделяемый зрелыми плодами, особенно яблоками. Веточка туи, герани или кипариса удлиняет жизнь многих цветов в букете.

**Букеты сухие.** Осенью и зимой живые цветы в буке-

тах можно заменить растениями, цветы или плоды к-рых долго сохраняются в сухом виде (ветки с ягодами калины, барбариса, боярышника, рябины, шиповника, ветки ливневницы, туи, физалис, ковыль, камыш, рогоз и др.). Хороши для зимних букетов все виды сухоцветов, семенные коробочки пионов, мака, ясеницы, все виды колючников, синеголовники, декоративный садовый ячмень, соцветия декоративных луков и др. Сухие букеты лучше смотрятся в больших широких или высоких (для рогоза) вазах. Чтобы стебли растений лучше держались, на дно можно положить пористую губку, речные камешки или еловые шишки.

**БАЛКОН**, выступающая на фасаде здания площадка, огражденная невысокой решеткой, экраном, парапетом. В жилых домах устраивается при кухнях, жилых комнатах. Б. служит местом отдыха в теплое время года. Оборудование зависит от площади, конфигурации и назначения смежного помещения. На Б. при кухнях в качестве основного оборудования возможна установка низких (не выше ограждения) шкафов для хранения продуктов и предметов сезон-



Напольная композиция

ного пользования. Б. при общей комнате оборудуется откидными столиками, складными стульями (табуретами). На Б. при спальнях устанавливаются складные кресла, шезлонги. Оборудование Б. должно быть влагостойким, трансформируемым, позволяющим произвести его складирование (консервацию) на зимнее время. Для удобства эксплуатации и уборки на пол

Б. можно уложить окрашенные или покрытые лаком деревянные щиты, между к-рыми или непосредственно в них предусматриваются щели или отверстия для отвода осадков; между щитами и плитой Б. оставляют зазор (не менее 30 мм) для вентиляции. Простой и эффективный прием оформления Б. является озеленение (выющиеся и цветущие растения) с использованием навесных цветочниц. В качестве неприхотливых и достаточно декоративных видов могут быть рекомендованы лиана клематис и виноград девичий.

**ВЕРАНДА**, пристроенное к малоэтажному жилому дому застекленное неотапливаемое помещение, имеющее, как правило, внутреннюю связь с кухней и общей комнатой. Устройство В. характерно для молдавского народного зодчества. По назначению В. представляет собой помещение сезонного использования и может служить столовой, местом отдыха, летней спальней. В зависимости от назначения В. оборудуется соответствующей мебелью дачного типа. В. хорошо защищает смежные помещения в летнее время от перегрева, а в зимнее — от переохлаждения. Ограждающие конструкции веранды выполняются из деревянных или комбинированных конструкций (каменная кладка, дерево); остекление — одинарное с декоративным решением переплетов. Часто В. имеет непосредственный выход на озелененный участок с плодовыми и декоративными растениями. В народном зодчестве веранды богато декорированы резьбой по дереву, камню, с активным использованием цвета.

**ВСТРОЕННАЯ МЕБЕЛЬ**, удобный и экономичный вид оборудования квартир. Основные типы В. м.: односторонние пристенные шкафы (напр., в нишах); одно- или двухсторонние шкафы-перегородки (между комнатой и кухней); антресольные полки (у потолка в прихожей); стеллажи решетчатые (в кладовой, на балконе), откидные (от стены) или стационарные рабочие плоскости и сиденья. Расположение такой мебели предопределяется планировкой квартиры. Стены, перегородки, ниши, выступы здания и В. м. конструктивно объединяются в единое целое. В соответствии с назначением помещения В. м. комбинируется из открытых полок и закрытых емкостей — для размещения телефона, радиоаппаратуры, для хранения одежды, белья, обуви, предметов культурно-бытового назначения, продуктов; сюда же могут быть включены откидной стол, выдвижные кровати, выкатные тумбы. Встроенные шкафы занимают обычно все пространство между полом и потолком; полезный объем нередко вдвое больше, чем у передвижной мебели, занимающей ту же площадь пола. Насыщение встроенными шкафами подсобных помещений

(прихожей, коридора и др.) существенно снижает затраты на меблировку комнат, фактически увеличивает свободную полезную площадь квартиры; создаются предпосылки для устройства просторных интерьеров. Современные квартиры сдаются в эксплуатацию со встроенными шкафами в прихожей, коридоре, на кухне, у санузла, иногда и в спальнях. Конструкция шкафов — деревянный каркас, вставленный враспор между стенами, потолком и полом, на к-рый навешены щитовые двери в два яруса. Внутренние поверхности и двери окрашиваются краской или оклеиваются обоями. Серийная В. м. тяготеет к упрощению конструкции. Усовершенствование существующей и изготовление новой В. м. по принципу «сделай сам» открывает широкие возможности для повышения комфорта жилища. Необходимо максимально использовать внутренние поверхности дверок, где можно укрепить крючки для одежды, скобы для галстуков и шарфов, лотки для перчаток, запонок и др., мелкие полки для обуви, карманы для платков и вязания, петли для щеток и инструмента. Шкаф возле ванной можно переоборудовать так, чтобы в него вкатывалась (частично или полностью) стиральная машина. Емкость шкафа над машиной можно приспособить для хранения белья в специально спитом из ткани мешке, навешиваемом на внутреннюю сторону двери, в к-рой сверлят отверстия для вентиляции. В прихожей и спальне двери шкафов снаружи можно облицовывать по всей ширине зеркалами на высоту не менее 1700 мм; пространство комнаты иллюзорно удваивается и создается декоративный эффект. Рисунок стыков частей зеркала (квадратная сетка, горизонтальные или вертикальные полосы) должен быть увязан с пространственными линиями интерьера. Зеркала крепят на клею, металлическими скобами, специальными пластмассовыми кнопками, сквозными болтами с декоративной головкой или профилированными раскладками. Крепление дверей следует усилить добавочными петлями. На планировках типовых квартир указаны места потенциального расположения В. м. Так, напр., ванны можно закрыть до верха шкафчиком с раздвижными дверками из пластика. В туалете можно встроить шкаф над сливным бачком (если там не проходит сантехнические коммуникации). На кухне на высоте ок. 1500 мм над обеденным столом можно встроить от стены до стены сплошную (из толстой доски) или ажурную (из реек или проволоочной сетки) полку шириной 150—300 мм для керамической посуды, сосудов со специями, сухих букетов; в углах подвешивают на крючках связки лука, чеснока. Под полкой, над стандартным столом можно прикрепить большой откидной стол, позволяющий принимать гостей на кухне. Малый стол — опора откидного. В поднятом состоянии откидной стол служит панелью для плаката,

\*\*\*\*\*

- \* Срезанные цветы не любят солнечного света, поэтому вазу с цветами лучше ставить в тень.
- \* Хризантемы и сирень лучше не срезать, а ломать.
- \* Для сухих букетов материал нужно заготавливать впрок: рогоз срезают в июле, когда он еще не созрел; колосья ячменя — в конце лета.
- \* Ветки красивоплодных кустарников нужно собирать, когда плоды особенно интенсивно окрашены.
- \* Чтобы вода с балкона не затекала в помещение и не попадала на фасад, уровень пола балкона должен быть на 8—10 см ниже уровня пола комнаты и иметь уклон от стены.
- \* Чтобы избавиться от запаха табака, недостаточно просто устроить сквозняк. Надо открыть окно, намочить холодной водой 2—3 махровых полотенца и развесить их в комнате в разных местах — они впитают запах табака. Можно также зажечь несколько свечей.



фотографий, календаря. Если панель покрыть сетью несквозных отверстий, то при помощи штырьков легко составить декоративную композицию из кухонной утвари. В детской комнате и спальне лучшим решением встроенного стола для 1—2 чел. (ширина — не менее 450, высота — 740 мм) является конструкция в виде полки, закрепленной у окна только в торцах — без промежуточных опор; предварительно срезаются выступ подоконника. Между столешницей и наружной стеной необходимо оставить зазор (70—100 мм) для циркуляции воздуха, куда заводятся и нижние края штор. Продольные кромки стола (дальнюю — сверху, ближнюю — снизу) упрочняют бортами из брусков (35×70 мм) на ребро. Рабочее место можно дополнить навесными полками по обе стороны окна. Под крышкой удобно разместить тумбы на роликах, к-рые легко выдвигаются для работы или уборки. На балконе и в лоджии можно построить во всю ширину торца стеллаж для цветов. Стойки и перекладки изготавливают из деревянных брусков (35×45 мм), а решетчатые полки — из планок (20×35 мм) на ребро, с просветами 45 мм. Конструкция может быть более ажурной, если ее сварить из круглой стали диаметром 8—10 мм или уголкового профиля 25×25×4 мм. Расстояние между полками — не менее 400 мм, глубина — 500—650 мм, высота верхней полки над полом — 1700 мм. Полки, расположенные над перилами, должны иметь со всех сторон борт высотой 80 мм, чтобы цветы не падали во время сильного ветра. Верхние концы стоек упираются в потолок и фиксируются металлическими уголками. Многоярусный цветник на балконе украшает не только квартиру, но и улицу. Стеллаж нужно проолифить и окрасить в цвет стены фасада здания. Наиболее распространенные материалы для В. м.: деревянные бруски и планки, древесностружечная плита (ДСП) толщиной 16—20 мм; древесноволокнистая плита (ДВП)—6—8 мм; листовая пластмасса (2—6 мм), стекло (4—6 мм), а также стальные и алюминиевые уголки и др. профили. Материалы, назначения и габариты В. м. определяют ее конструктивную схему: шитовую или каркасно-шитовую. В создаваемую В. м. включают и шкафы (тумбы) фабричного изготовления. Конечной целью является создание удобного, прочного и красивого оборудования. В этом отношении основной акцент падает на двери. Наиболее распространены двери распашные, на петлях. Однако более удобны раздвижные двери; они не требуют дополнительных площадей, к ним вплотную можно приставлять мебель. Двери отделываются эмалью, обоями, дерматином, клеенкой, искусственной кожей, тканью (с последующей лакировкой). Просты в изготовлении и эффектны двери в виде шторок, к-рые можно сделать из тростниковых сворачиваемых жалюзи, дублированных с из-

нанки для прочности полиэтиленовой пленкой (горячим утюгом через целлофан) или марлей (на клею ПВА). Шторки заглубляются между вертикальными перегородками на 20—40 мм.

Дверями антреселей служит потолок (из листов стеклопластика или др. полупрозрачной пластмассы). Листы сдвигаются в сторону или снимаются. На таких антресолях без вертикальных перегородок можно хранить крупные вещи. Желательно, чтобы цвета покрытия пола и светящегося потолка совпадали. Предпочтительны теплые цвета — красный, желтый, молочно-белый. Светильник должен быть герметизирован и прикреплен непосредственно к потолку.

**ГАРАЖ**, помещение для стоянки и ремонта автомобилей. Одноэтажные наземные Г. для личных легковых автомобилей в крупных городах устраиваются на специально отведенных территориях и представляют собой различное кол-во сблокированных боксов на один автомобиль с общим ремонтным боксом и мойкой. В малых населенных пунктах Г. размещаются на участках, занимаемых жилыми домами, как отдельные сооружения, или чаще всего блокируются с хозяйственными постройками. Иногда, если позволяет рельеф местности, для Г. используется помещение цокольного этажа дома. Размеры Г. определяются из условий размещения автомобиля и минимального оборудования для мелкого ремонта (слесарный верстак, инструментальный шкаф и др.). Стены выполняются из камня или кирпича; крыша — из волнистых асбестоцементных листов или рулонная по железобетонным плитам. Пол устраивается асфальтобетонным или бетонным на 10—15 см выше отметки подъезда к Г. Для исключения случайного повреждения автомобиля при въезде в конце Г. можно устроить отбойный бортик или площадку высотой 15—20 см. Расстояние от задней стены Г. до бортика определяется в зависимости от марки автомобиля и его положения при стоянке. Г. обеспечивается естественной вентиляцией, электроосвещением; одна из электророзеток должна быть заземлена. Вопрос о выделении места для Г. решается исполкомами местных Советов. В некоторых городах (напр. Кишинев) создаются гаражные кооперативы.

**ГИГИЕНА ЖИЛИЩА**, совокупность мероприятий, направленных на создание здоровых условий для проживания людей. Ее основа — обеспечение постоянной чистоты и порядка в квартире. Т. к. жилище защищает человека от воздействия неблагоприятных факторов внешней среды, в нем он восстанавливает свои силы, оно должно быть просторным, уютным, чистым, светлым. Если квартира загромождена мебелью, то ее трудно убирать и в ней скапливается пыль. Пыль следует протирать ежедневно, пол выти-

- \*\*\*\*\*
- \* Если налить несколько капель духов или одеколона на незажженную электрическую лампочку, а затем включить ее, по комнате распространится приятный аромат.
  - \* Сточную трубу кухонной раковины следует промывать не реже 1 раза в неделю кипящим раствором каустической соды.
  - \* К приманкам нельзя прикасаться руками, т. к. запах человека отпугивает крыс и мышей.
  - \* Остатки неиспользованных приманок нужно уничтожить, закапывая их в землю в местах, удаленных от жилья.
  - \* Декоративные ткани на мягкой мебели тяжелого типа и больших размеров испытывают значительную нагрузку при эксплуатации, поэтому они должны быть плотными и прочными, не должны иметь длинных свободных стежков нитей основы и утка на лицевой поверхности.



Встроенная мебель

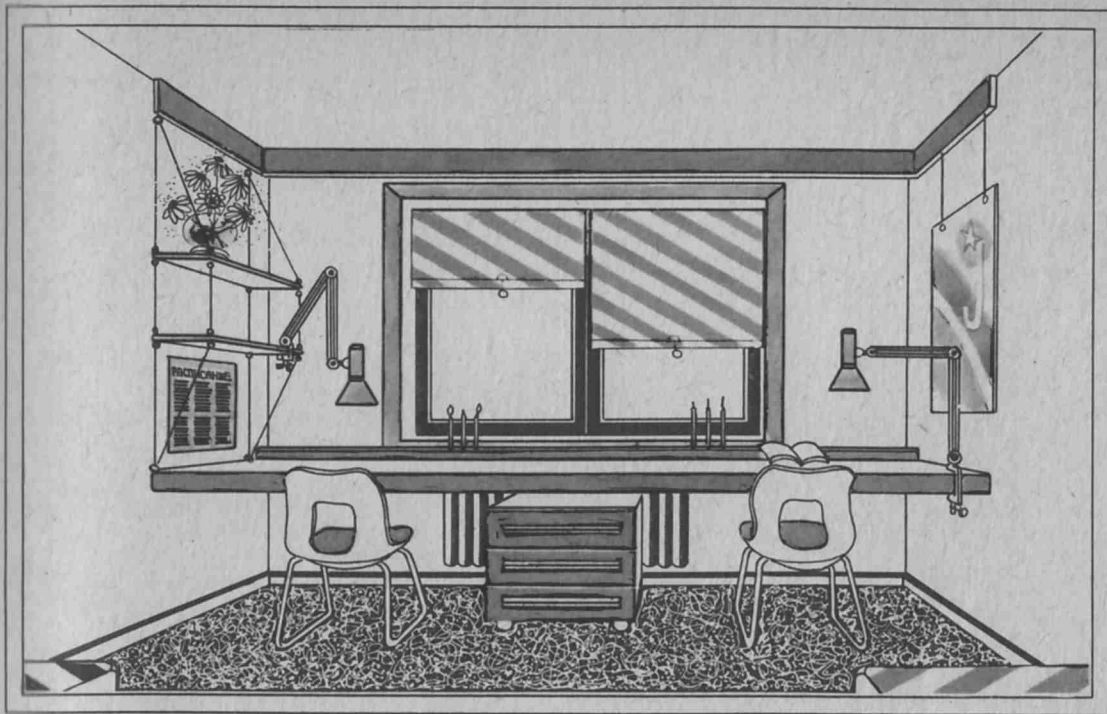
рают или чистят пылесосом, влажную уборку проводят не реже 1 раза в неделю. В воздухе жилища содержатся десятки тысяч микроорганизмов, в т. ч. и болезнетворных, а также различные вредные химические вещества (окись углерода, углеводороды, сернистые соединения и др.), поэтому уборку необходимо начинать с проветривания квартиры. Проветривание продолжительностью 5—10 мин — важная профилактическая мера борьбы с инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем (грипп, дифтерия, скарлатина, острые вирусные респираторные инфекции и др.). Грязные окна задерживают более чем на 30% проникновение дневного света, к-рый обладает бактерицидными свойствами и благоприятно влияет на жизнь комнатных растений. Окна необходимо мыть не реже 1 раза в месяц. Для комфорта темп-ра воздуха летом должна быть 18—20°C, зимой — 20—22°C, относительная влажность воздуха в жилище не должна превышать 30—60%. Отклонения от этих значений могут отрицательно сказаться на здоровье людей, особенно детей и лиц пожилого возраста. Стирка и сушка белья может привести к возникновению сырости, к-рая отрицательно действует не только на организм человека, но и на мебель и стены. Белье следует стирать и сушить только в ванной комнате или в специально отведенном месте, во дворе. Пищевые продукты или их отходы нельзя оставлять без присмотра, т. к. это может привести к размножению бытовых насекомых.

Хлеб, кондитерские изделия следует укрывать в специальных емкостях. Пищевые отходы откладывают в отведенное ведро и своевременно выбрасывают. Ведро необходимо еженедельно обрабатывать 1%-ным раствором хлорной извести (10 г сухой хлорной извести в 1 л воды). Ванну моют после каждого ее использования, унитаз — ежедневно, для чего рекомендуются моющие средства «Санита», «Пемоксоль», «Чистоль» и др.

**ГОВЕЛЕН**, декоративный ковер-картина (или ткань). Рисунок создается цветными нитями утка, плотно закрывающими неокрашенную основу. Используют как самостоятельное изделие, а также (гобеленовые ткани) для изготовления портьер, обивочного материала и др.

**ГРЫЗУНЫ**, млекопитающие, отличающиеся наличием на верхней и нижней челюстях резцов, лишенных замкнутых корней и имеющих твердые режущие края. Обитают в песках, лесах, болотах, горах, в населенных пунктах, загонах для скота и др. Эпидемиологическую опасность представляют Г., постоянно обитающие около человека (синантропные) или мигрирующие в населенные пункты. Особо опасны крысы и мыши, к-рые обитают и размножаются в жилых домах, коммунальных объектах, промышленных предприятиях, складских помещениях, подземных коммуникациях и др. Г. могут распространять туляремию, паратифозные заболевания, глистные инвазии и др. Наличие Г. в жилых, общественных и коммуна-





Возможное расположение встроенной мебели в интерьере

льных зданиях рассматривается как показатель санитарного неблагополучия. Г. поедают, портят и загрязняют пищевые продукты, делая их непригодными и опасными для употребления, приводят в негодность мебель, книги, одежду, изоляцию электропроводки, кабели телефонной связи и др. Борьба с Г. предполагает проведение профилактических и истребительных мероприятий. Профилактика заключается в соблюдении общесанитарных, санитарно-технических и агротехнических правил. Поддерживают чистоту в помещениях и на окружающей их территории, оборудуют непроницаемые для Г. мусоросборники, хранят продукты питания в емкостях, недоступных для крыс, мышей, а на селе вспахивают поля, защищают заскверцованное сено и солому от Г. и используют ряд др. мер, создавая неблагоприятные условия для их существования и размножения. Уничтожают Г. различными механическими, химическими и биологическими методами. Для истребления Г. представляют капканы, давилки, ловушки-живоловки и др. Это единственный способ борьбы с Г. в детских и лечебных учреждениях, на пищевых предприятиях, где использование химического и биологического методов может привести к нежелательным последствиям. Наиболее распространенный химический метод сводится к применению отравленных приманок, опылению нор, ходов, троп, мусорных ящиков, складов и др. Для этого используют зоокумарин, ратиндан, фосфид цинка, монофторин, крысид и др. Биологический метод дератизации используется редко и основан на применении микробов в пищевых приманках.

**ДЕКОРАТИВНЫЕ ТКАНИ,** ткацкие изделия, отличающиеся красотой расцветки, искусством выработки и предназначенные для украшения и внутренней

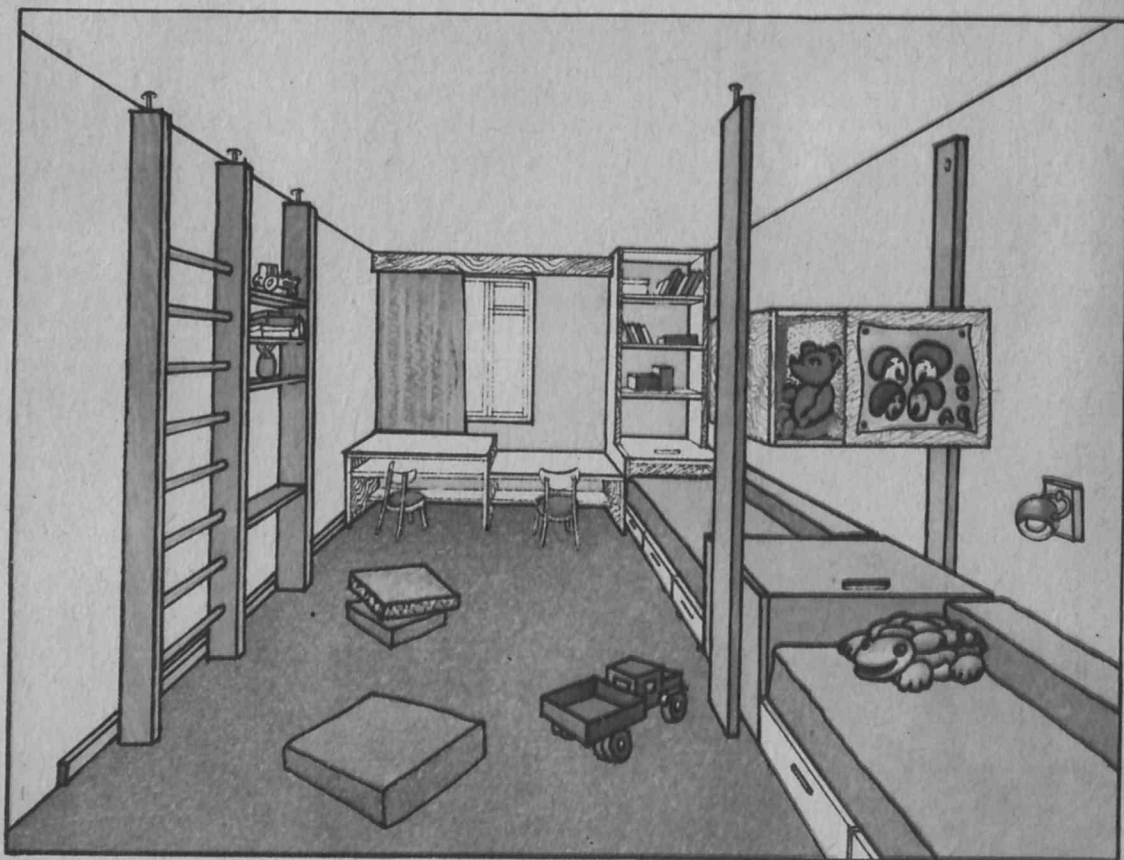
отделки помещений. По назначению Д. т. бывают: обивочные — для обивки мебели; портьерные или драпировочные — для оформления оконных и дверных проемов, драпировки стен; для легких плотных занавесей; для покрывал на кровати, диваны и т. д. Д. т. бывают гладкие (без ворса), ворсовые и комбинированные. Покупая Д. т., необходимо обращать внимание на цвет и рисунок ткани. Умелым подбором и сочетанием цвета мебельной ткани, ковра, штор можно зрительно видоизменить пропорции и размеры помещения, расширить его или сузить, увеличить или уменьшить — и это во многом зависит от композиционного построения рисунка ткани. Напр., ткань с широкими поперечными полосами зрительно раздвигает реальное пространство комнаты и поэтому хорошо подходит для узких комнат. Вертикальный рисунок зрительно увеличивает высоту помещения с невысоким потолком, придает стойкость пропорциям комнаты. Д. т. можно как бы «высветлить» помещение. Для того чтобы помещение воспринималось большим, необходимо применить более светлые ткани. Мелкий рисунок плохо смотрится в большой комнате, а очень крупный — в маленькой. Ткань должна соответствовать мебели, размерам квартиры, назначению комнаты, ее освещенности и т. д. Тканями можно подчеркнуть один цвет или смягчить другие, изменить колорит всего интерьера. Но если Д. т. подобраны неудачно, они внесут беспокойство и диссонанс, сделают интерьер пестрым и кричащим. Подбор цветовой гаммы зависит от назначения Д. т. в интерьере (для небольших занавесей на окнах; для штор, закрывающих всю плоскость стены с оконными проемами; для шторы-занавеса, отделяющего часть помещения; для отделки всех стен или встроенных шкафов). Стена с оконными или балкон-

ными проемами — одна из основных в интерьере. Важно, чтобы шторы были подобраны по цвету и рисунку в соответствии с назначением помещения. Шторы защищают от яркого солнца днем, от яркой рекламы и освещения улиц ночью. Плотная ткань штор значительно поглощает шум улиц и защищает жилье от потока холодного воздуха. Важным фактором при подборе тканей является устойчивость к солнечным лучам. Так, голубые, синие цвета больше выгорают, чем золотистые. При подборе Д. т. для оконных и балконных проемов необходимо помнить, что плоскость проема красива, если ткань задранирована в складки. Поэтому рисунок ткани должен быть таким, чтобы он не искажался при драпировании. Для кабинетов и спален желательно подбирать Д. т. с легким рисунком. Занавеси в спальне рекомендуется делать из однотонной ткани. В помещениях, ориентированных на запад и юго-запад, предпочтительнее шторы холодных оттенков (они поглощают яркое солнце и создают прохладу в помещении), ориентированных на север и восток — теплых тонов, что улучшает освещенность помещений. В детской комнате желательны Д. т. с детским тематическим рисунком более ярких тонов, придающие радостное настроение всему убранству. Шторы можно изготовить из двух-трех близких по цвету тканей. Особенно красивы комбинированные шторы из разных тканей в клетку, полосы и в горох. Для кухни и ванны

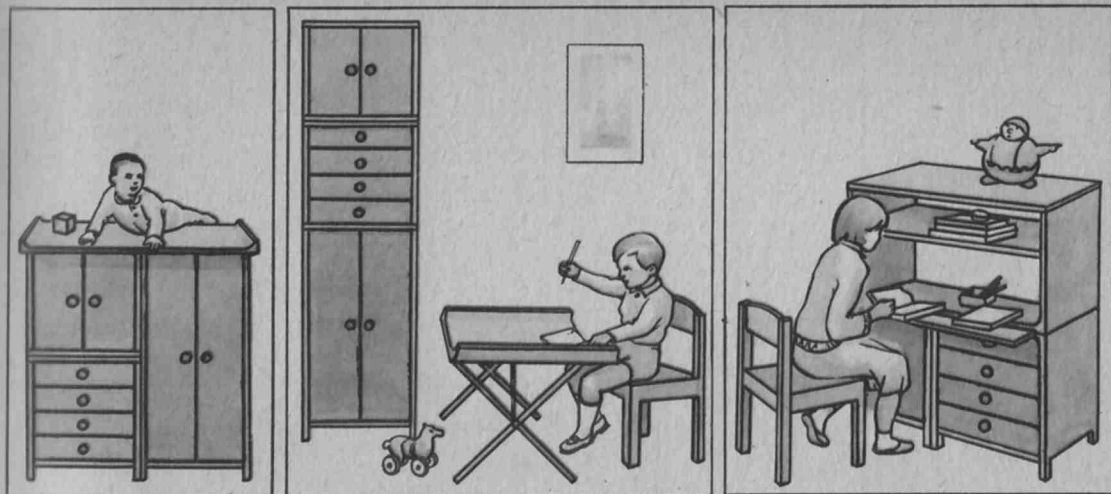
можно сделать занавеси из плотного прочного и хорошо стирающегося материала с ярким (цветочным или растительным) рисунком. Для отделки стен и встроенных шкафов лучше использовать хлопчатобумажные, шелковые или льняные ткани. Цвет ткани должен быть в соподчинении с другими тканями. Для отделки стен можно использовать ту же ткань, что и для штор. Ткани для покрывал следует выбирать по возможности с двухсторонней структурой, т. к. они на изнанке имеют рисунок такой же, как на лицевой стороне, но в негативном изображении.

**ДЕТСКАЯ КОМНАТА**, помещение в квартире, предназначенное для сна, занятий, игр детей. Может быть смежной или изолированной. В многодетных семьях выделяется несколько Д. к., к-рые распределяют между детьми с учетом их возраста и пола. Д. к. выделяют и в двухкомнатных квартирах, особенно когда ребенок достигает школьного возраста. Если в семье 2—3 ребенка, Д. к. с помощью соответствующей мебели желательно разделить на зоны для детей разного возраста (от 3 до 6 лет, от 6 до 10 и от 10 до 15 лет). Организуя интерьер, необходимо учитывать практические, гигиенические и эстетические требования. Детская мебель должна быть предельно упрощенных форм и конструкций, легкая, устойчивая, крепкая, с прочным декоративным покрытием. При ее выборе следует учесть, что дети любят

Вариант расстановки детской мебели в узкой комнате







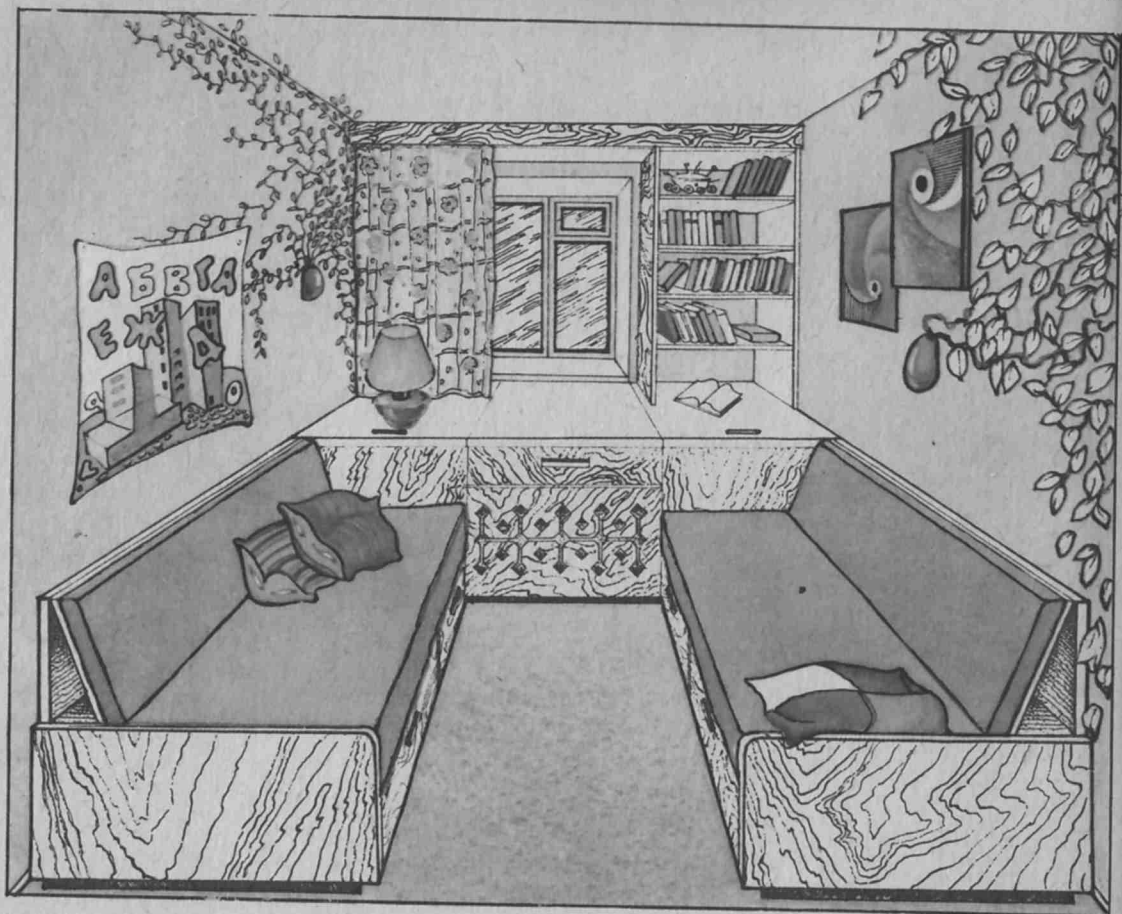
сами «делать» мебель и расставлять ее, поэтому предпочтение отдают сборным модульным элементам (частично — с колесиками), к-рые можно группировать, наращивать, трансформировать. Удобны поролоновые подушки в сменных чехлах, к-рые могут свободно лежать на полу и тумбах для сидения, а также большие надувные подушки и игрушки. Кухонные модульные элементы можно использовать и вместо табуреток или столиков для приема гостей. Для Д. к. можно приспособить и обычную мебель, даже старые одежные шкафы и кухонные «пеналы», решив многофункционально их пространство и частично сняв дверцы. Такую мебель лучше окрасить в насыщенные, яркие цвета, разрисовать или же оклеить тканью, моющимися обоями. В Д. к. оборудуют спортивные уголки, для чего можно приобрести готовый спортивный инвентарь или же изготовить его самостоятельно. Приобретать (или изготавливать) мебель следует с учетом возможности ее функционального изменения по мере роста ребенка. Напр., стол для пеленания можно использовать со временем для игр, а затем и для работы, емкость для пеленок — для хранения игрушек, книг. Удобны и красивые подвесные книжные полки, к-рые могут быть заменены секционными шкафами. Вся обстановка Д. к. (детского уголка) должна не только соответствовать возрасту ребенка, но и способствовать его физическому развитию, удовлетворять потребности в активных играх, развивать вкус и фантазию, давать возможность общаться с друзьями. Важно помнить о масштабности и о возможности функционального изменения обстановки, используя постоянные предметы мебели. В Д. к. выделяют зоны для сна, работы, игр (занятий спортом), для хранения книг, игрушек, одежды. Наиболее рационально использовать площадь позволяют угловые и многоярусные спальные места, комбинированные со шкафчиками для одежды, игрушек, книг. Удобны трансформирующиеся предметы: задвижные (одна под другую) и откидные кровати, складные и навесные столы. Шведская стенка может послужить отличной лестницей для многоярусных кроватей. На торцы шкафов можно крепить неглубокие полки для книг и мелких предметов. Модульные тумбы для сидения — удобные емкости для хранения игрушек, спортивного инвентаря, одежды. В Д. к. необходима доска для рисования, для чего можно использовать откидную крышку обычного или обратную сторону



Модульная мебель, трансформируемая по мере роста ребенка

навесного стола. Подоконное пространство рекомендуется использовать для устройства рабочего места. Предпочтительны насыщенные, чистые, теплые цвета: желтые, оранжевые, травянисто-зеленые. Менее подходят темно-зеленые, темно-синие и коричневые цвета. Ткани для штор, занавесей, покрывал, оклейки стоящих торцом шкафов, ширм следует подбирать в соответствии с возрастом ребенка. Шторы до пола нежелательны. Двери, оконные рамы, трубы, батареи, учитывая общую идею интерьера, могут быть не только окрашены в самые различные цвета, но и разрисованы. Обязательное требование к Д. к. — абсолютная безопасность. В ней не должно быть открытых розеток, проводов, мебели с острыми режущими углами, ломких, легкобьющихся предметов.

**ДЕТСКИЙ УГОЛОК**, место в комнате квартиры, предназначенное для сна, различных занятий и игр, для хранения детских вещей, книг, одежды. Д. у., находящийся в жилой комнате, придает особый, семейный уют. Организацию Д. у. необходимо тщательно продумать и по возможности решить раз и навсегда: частые перемены места мешают ребенку сосредоточиться во время занятий. Оборудовать Д. у. необходимо в соответствии с требованиями удобства, гигиены, эстетики, с учетом интересов и возраста ребенка. Д. у. можно организовать в спальне или общей комнате. Если такой возможности нет, прибе-



Вариант детского уголка в спальне или общей комнате

гают к другому варианту: место для игр, занятий, хранения вещей выделяют в спальне, а место для сна — в общей комнате. В коридоре или прихожей можно установить перекладину, кольца, шведскую стенку и др. спортивный инвентарь. Предпочтительней Д. у., включающий все «зоны» (для сна, работы, игр, хранения вещей). Грудному ребенку выделяют светлое, уютное, непродуваемое место (чаще всего в спальне родителей), где располагают кроватку, стол для пеленания, шкафчик (или др. предмет мебели) для хранения детских вещей. Дошкольнику также необходимо оборудовать Д. у., т. к. размеры вещей и мебели для взрослых ему не удобны. Устраивая Д. у., необходимо руководствоваться теми же требованиями, что и при оборудовании детской комнаты (зонирование, конструкция мебели, цвет, освещение). Стол для Д. у. желательно выбирать не полированный, чтобы ребенок мог спокойно работать за ним — паять, выжигать, клеить, кроить, красить и т. д. На полированный стол рекомендуется положить чертежную доску. Обставить Д. у. лучше всего мебелью, к-рая могла бы «расти» вместе с ребенком. Удобны раскладные диваны, столы и стулья с регулируемой высотой, комбинированные многофункциональные шкафы. Светлое, уютное место для Д. у. следует отделить корпусной мебелью, поставленной торцом (перпендикулярно) к стене. Для экономии площади можно постель расположить на «втором этаже», а под ней — письменный стол с тумбами, в их торцах —

комбинированный двухстороннего использования шкаф, к-рый одновременно будет служить и опорой для кровати.

**ДИЗАЙН**, термин используемый для обозначения трех взаимосвязанных понятий: практика художественного конструирования изделий промышленного производства; теория художественного конструирования (техническая эстетика); совокупная характеристика предмета, среды с точки зрения красоты, утилитарности и конструктивной обоснованности внешней формы (напр., «хороший дизайн кресла, интерьера, электробритвы, автомобиля»). Создание красивых и удобных изделий для жилья (мебель, светильники, электробытовые приборы, радио- и телевизионная аппаратура и др.) — важная область Д. Образцы хорошего Д. отражают передовой уровень промышленности и хороший вкус как производителей, так и потребителей. Дизайнер — специалист в области теории и практики дизайна.

**ЗАНАВЕСИ**, важный элемент оборудования квартиры, эффективное средство украшения интерьера. Утилитарное назначение З. многофункционально. В летнее время они предохраняют комнаты от перегрева, защищают от выгорания темные предметы обстановки, находящиеся в зоне прямых солнечных лучей; смягчают или полностью перекрывают яркое освещение во время дневного отдыха. Плотные З. на окнах

существенно снижают потери тепла в холодное время года. При проветривании «через» 3. воздух успевает прогреться и распространяется равномернее, без сквозняка. 3. фильтрует воздух от пыли. Тканевые 3. поглощают неприятные для слуха звуки высоких частот, обеспечивают акустический комфорт интерьера. В дневное время сетчатые 3. на окнах зрительно прозрачны только изнутри, тем самым достигается необходимая психологическая изоляция квартир от внешнего пространства; вечером (при включенном освещении) необходимы плотные 3. Зонирующий эффект 3. используется и внутри помещений: шторные перегородки, портьеры в дверных проемах; занавесить можно стенную нишу, встроенные шкафы, пространство над ванной. 3. подразделяются на гардины (на все окна), шторы (сворачивающиеся в виде рулона), портьеры (плотные, тяжелые), а также жалюзи (конструкции из подвижных пластин).

Гардинами для общей комнаты или спальни из прозрачной (тюль, кружевное полотно) или тонкой полупрозрачной (шелк, нейлон) ткани занавешивают оконный проем или всю стену (минимальный зазор внизу 20—50 мм). Если гардины навешивают без складок, рисунок может быть крупным, если же драпируют вертикальными складками (необходим запас ширины в 1,5—2 раза), он должен быть мелким. Верхнюю часть гардин над оконным проемом иногда декорируют ламбрекенами, но такой прием подходит только для комнат с высокими потолками, т. к. они зрительно снижают высоту помещения, мешают открывать окна, балконные двери. Гардины шьют из 1—2 полотнищ, верхние края дублируют тесьмой, нижние подрабают на ширину 50—80 мм; иногда в нижнюю подрубку вшивают дробь, нержавеющей металлическую цепочку — это помогает держать форму складок. В верхнюю подрубку пропускают шнур: он помогает навешивать, драпировать и стягивать гардины для стирки. Сетчатые 3. почти постоянно прикрывают окно, балконную дверь, простенки, радиаторы отопления — дробная стена смотрится целно, интерьер — лаконичнее. Иногда нижние полы гардин подбирают при помощи поясков.

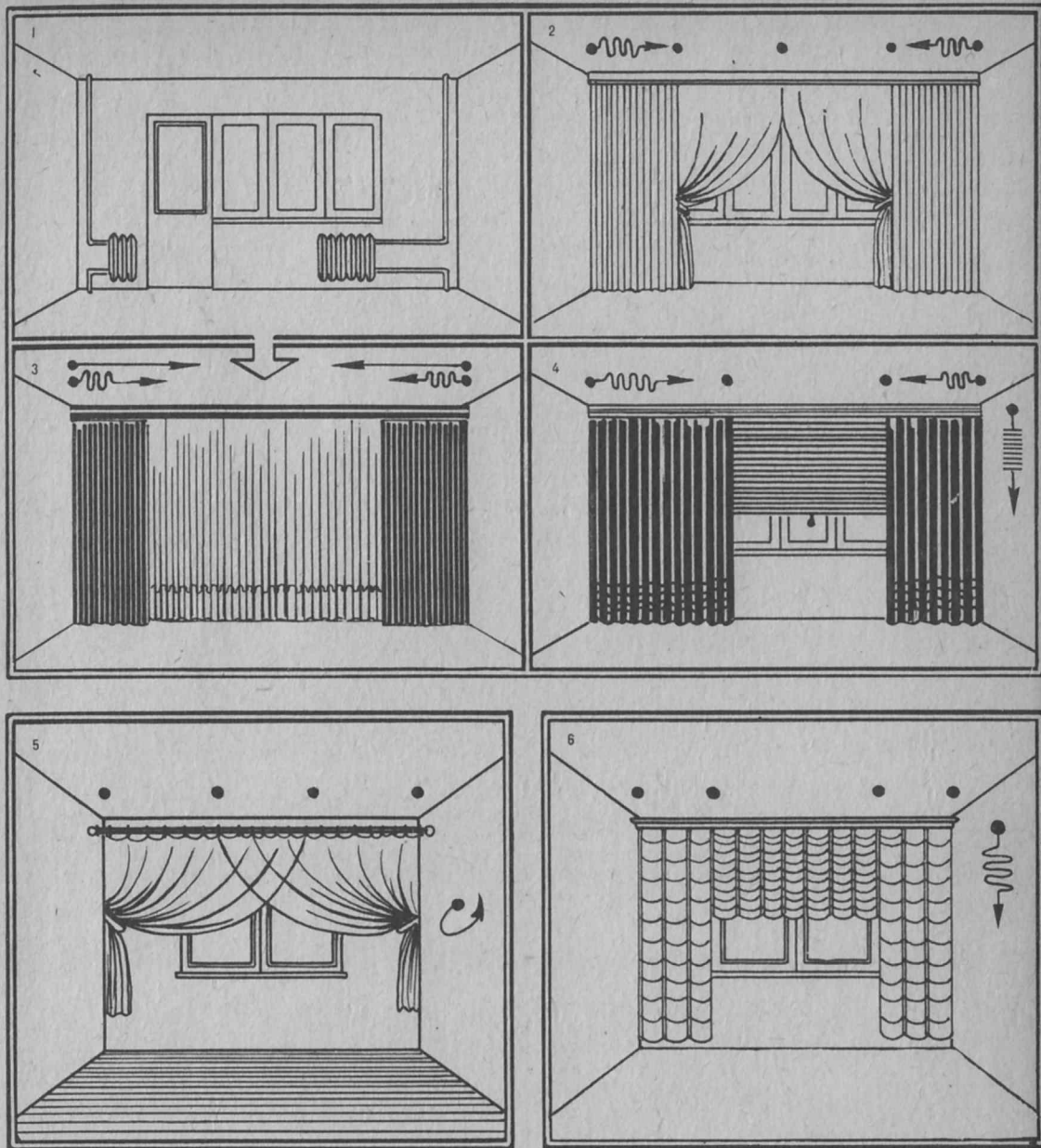
Шторы используют в любых помещениях. Их шьют из плотных светонепроницаемых тканей (шерсть, бархат, шелк на подкладке и др.), а конструкция, позволяющая регулировать световой и воздушный потоки и звукоизоляцию. Шторы, раздвигаемые по горизонтали, подвешивают на штанге с кольцами или на специальных ползунках, установленных в пазах профилированных металлических карнизов; их раздвигают вручную, используя поводок с крючком (бамбуковая палка или алюминиевая трубка длиной 600—800 мм), или при помощи системы шнуров и роликов. Чтобы сдвинутые шторы висели без складок и обеспечивали светозащиту, полотнища соединяют с перехлестом на 100—200 мм (в этом случае необходим двойной карниз). Удобнее и красивее шторы, выкроенные по ширине с полуторным-двойным запасом, к-рые образуют в задвинутом положении глубокие вертикальные складки; полотнища сдвигаются встык и крепятся на одинарном карнизе. Гардины и раздвигаемые по горизонтали шторы дополняют друг друга; обычно их навешивают на общем карнизе. В детских комнатах и кухнях 3. нередко навешивают на оконные рамы, перекрывая 1/3 или 1/2 высоты проема. Наиболее удачен вариант, когда верхняя граница 3. не совпадает с горизонтальным

лучом зрения стоящего самого высокого человека в семье — в противном случае изображение в окне воспринимается как «неудобное». Крепятся такие 3. сверху и внизу на шнурах или, что удобнее, — на металлических прутьях, к-рые навешивают на крючки (гвоздики) с отрезками пластмассовых трубочек для коктейлей на шпильках. Регулируемые по вертикали шторы подразделяют на сворачиваемые в рулон сверху и несворачиваемые, собираемые горизонтальной гармошкой. Последние бывают без складок и с волнообразными складками (т. н. французская штора, выкройка к-рой по высоте вдвое, а по ширине в полтора раза превышает готовое изделие). Подъемная штора может доходить до пола или до подоконника. Сворачиваемые шторы обычно подвешивают в оконный проем — у стекла, между рамами или снаружи. Шторы для обращенных к солнцу окон изготавливают из обычных плотных тканей, светонепроницаемых пленок, стеклоткани, бамбука, тростника, тонких деревянных планок.

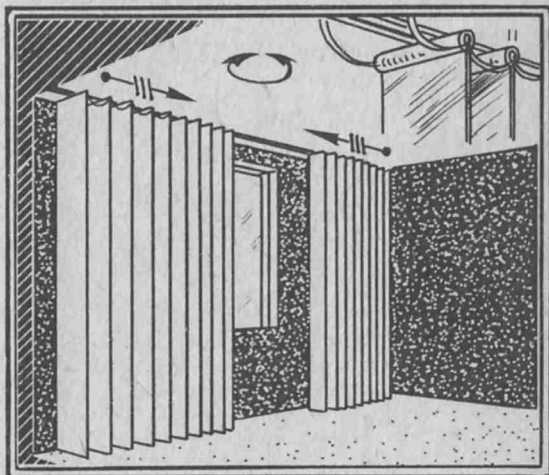
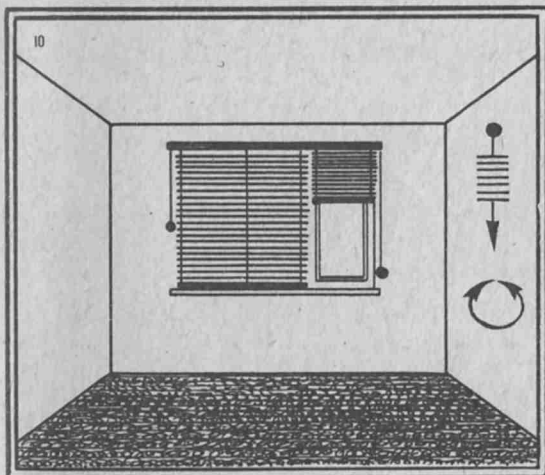
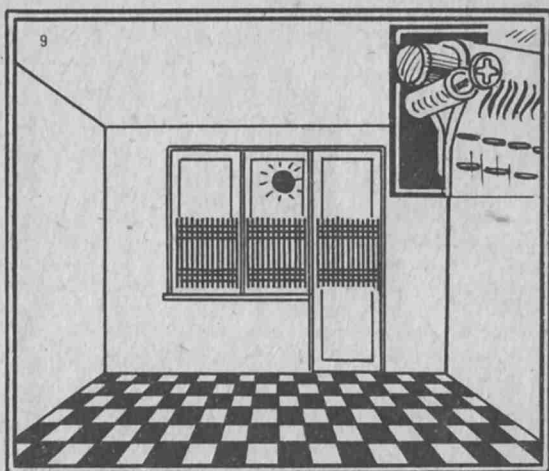
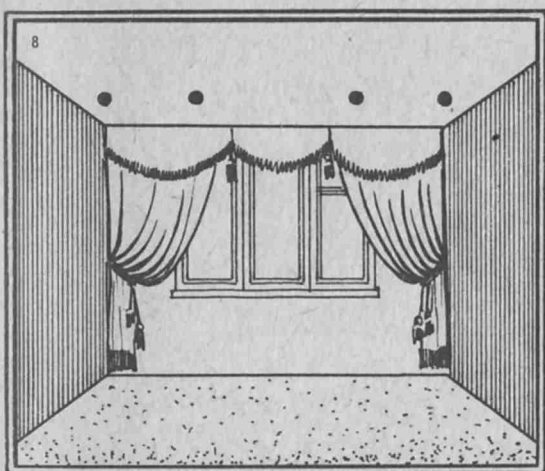
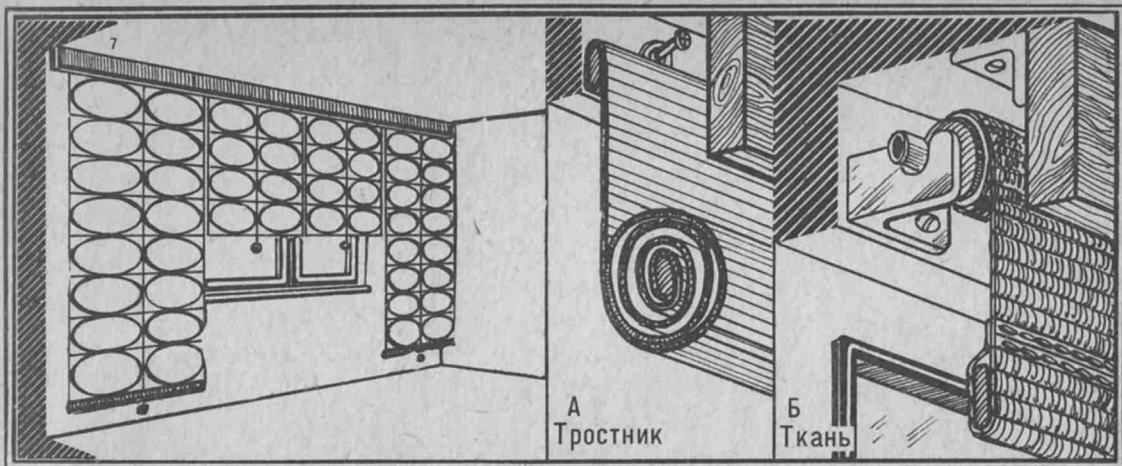
Портьеры — разновидность штор (нераздвижных и неподъемных), используются для обрамления оконных или дверных проемов по бокам, иногда сверху (ламбрекен). Верхние части крепят неподвижно; снизу полы разводит и подхватывают шелковым шнуром, цепочкой. Назначение портьер преимущественно декоративное; они рекомендуются только для квартир с высокими потолками, интерьер к-рых тяготеет к традиционным образцам («ретро-стили»). Особым типом 3. является жалюзи, конструкция к-рых состоит из горизонтальных пластмассовых, металлических или деревянных пластин-дверь с изменяемым углом. В зависимости от угла наклона и просвета между пластинами световой поток можно регулировать от минимума до максимума. Прямой обзор через жалюзи исключен, поэтому они удобны в квартирах на первых этажах, на балконах и в лоджиях. Пром-сть производит пластмассовые и металлические жалюзи на одно-, двух- и трехстворчатые окна; цвета покрытий: белый, салатовый, серебристый, золотистый и др. Использование жалюзи в квартирах предполагает нетрадиционный стиль интерьера, поэтому в первую очередь они рекомендуются для молодежных комнат, кухонь, кабинетов.

Шторы-жалюзи — конструкция, в к-рой вместо жестких горизонтальных пластин применены вертикальные полосы из пленки или плотной ткани шириной 100—150 мм, подвешенные сверху на поворотной оси, соединенные цепочками или ремешками. Вращая пластины вокруг оси, перекрывают освещение (и зрительный обзор) слева или справа от окна. Только при помощи вертикальных штор-жалюзи можно обеспечить освещение по зонам — напр., рабочего места, оставив зону отдыха в полумраке. Для навешивания 3. используют деревянные, пластмассовые и металлические штанги (палки, прутья, трубы). В зависимости от диаметра (20—50 мм) и длины они крепятся враспор между стенами, без промежуточных опор или с подержкой в середине пролета. Штанги устанавливают так, чтобы шторы, гардины проходили мимо выступающих подоконника и радиаторов отопления. Если штанга съемная, то кольца к полотнищам пришивают; на несъемную штангу кольца надеваются заранее, а для навешивания полотнищ используют специальные зажимы. Для легких 3. удобны карнизы-струны (одинарные и двойные). Одинарные и двойные карнизы из алюминиевого профиля имеют встроенную шнуровую систему раздвижения 3.





1. Гардины на штанге (место установки)
- 2—4. Варианты гардин и штор раздвижных
5. Шторы раздвижные в комбинации с горизонтальными жалюзи
6. Французские подъемные шторы (на шиурках)
7. Шторы подъемные сворачиваемые
8. Портьеры с ламбрекеном
9. Занавеси для кухни, детской комнаты
10. Жалюзи горизонтальные
11. Вертикальные шторы-жалюзи



**ЗЕРКАЛО**, стеклянная или металлическая отражающая поверхность. В квартирах бывают навесные, настольные и шкафовые. 3. Рекомендуется повесить 3. так, чтобы его верхняя грань находилась на высоте не менее 175 см для отражения фигуры стоящего человека и 130 см для сидящего. Размеры 3. должны быть соответственно 100 см × 300 см и 55 см × 30 см. 3. нужно вешать так, чтобы свет падал равномерно на человека и чтобы прямые солнечные лучи не попадали на 3. Это убережет его от потускнения. Для чистки 3. имеются готовые препараты: «Акиоль», «Свет», «Нитхинол», «Бло», «Миг» и др. 3. можно чистить и составом из 1 ст. ложки зубного порошка и 1 ст. ложки уксуса, к-рые нужно хорошо перемешать в стакане воды. Смесь подогреть, дать отстояться, слить воду, а осадком чистить 3. Можно использовать также кашицу из мела и нашатырного спирта, взятых в равных количествах. После чистки 3. протирают мягкой бумагой. Для придания 3. блеска его следует промыть холодной водой, в к-рую добавляют синьку.

**ИНТЕРЬЕР КВАРТИРЫ**, ее внутреннее пространство. И. к. должен быть удобным функционально, отвечать вкусам и потребностям семьи. Хотя современная квартира по планировке и оборудованию представляет собой единое целое, она может одновременно служить для работы и отдыха, учебы и приема гостей. И. к. рекомендуется разделить на 2 основные части: интимную и общественную, к-рые, в свою очередь, делятся на ряд функциональных зон (спальня, детская, личной гигиены, индивидуальных занятий, общего отдыха, обеденная, кухня, прихожая). Место для занятий располагают в глубине квартиры и совмещают с местом отдыха. Спальня тесно связана с зоной личной гигиены и детской комнатой, кухня может служить столовой. Санузел, как правило, разделен. Планировка квартир в домах различной ориентации обусловлена климатическими особенностями районов строительства: одно- и двухкомнатные квартиры, как правило, имеют восточную и южную ориентацию, а трех-, четырехкомнатные — обращены на противоположные части света. В СССР строительство жилья осуществляется в основном по типовым проектам с набором квартир, отвечающих демографическому составу населения. Планировка предусматривает возможность расстановки определенного набора мебели. Бытовые удобства определяются рациональным расположением подсобных помещений. Ведущей архитектурно-композиционной задачей построения И. к. является создание при небольших по размерам площадях впечатления свободного, композиционно единого пространства. Сложность создания интерьера однокомнатной квартиры зависит от многообразия требований, к-рые предъяв-

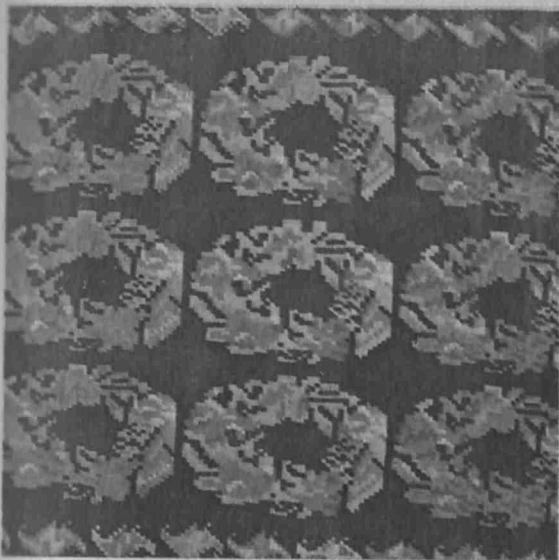
ляются к единственной жилой комнате. Необходимо стремиться к рациональному оборудованию всех помещений и, прежде всего, к четкой дифференциации жилой площади. Место для работы располагают у окна, для отдыха — в центре, для сна — в наименее освещенной части комнаты. В двухкомнатной квартире следует стремиться к четкому отличию организации одной комнаты от др., выделяя значение общей комнаты. Главный принцип в планировке небольшой квартиры — удобство. В многокомнатных квартирах каждая комната имеет особое функциональное значение. Наибольшей по площади и центральной по композиции является *общая комната*, примыкающая к прихожей, к-рая связана с подсобными помещениями и др. комнатами. Такой прием способствует объемно-пространственной цельности И. к., обеспечивает необходимую изоляцию жилых комнат. Большое значение имеет связь жилых помещений с внешней средой посредством *лоджий, балконов, эркеров* — их пространство как бы расширяет комнаты.

**КОВРЫ**, художественные текстильные изделия, гладкие или узелковые, однослойные или многослойные из шерстяной или шелковой пряжи, часто в сочетании с пряжей из хлопка, льна, пеньки, джута. Названия К. отражают место производства (торговли). К. — один из важнейших видов искусства многих народов мира. В Европе К. украшают и утепляют жилище, на Востоке К. образуют кибитку. В европейских странах активно развивалось производство гладких К. К. бывают ручного и машинного способа производства, одноцветные, с простым или сложным орнаментом. К. ручной работы подразделяют на ворсовые и безворсовые. По характеру поверхности различают ворсовые К. с разрезным рельефным, неразрезным петельным и махровым ворсом. Ворсовые К. ручной работы по структуре представляют собой многослойную ткань комбинированного переплетения. Безворсовые К. (килимы, сумахи, паласы и гобелены) — однослойные ткани, в к-рых рисунок образуется переплетением цветных нитей. По структуре машинные ворсовые К. — многослойные ткани. По способу производства различают тканые и нетканые К. и ковровые изделия. В настоящее время особое место занимают шерстяные ворсовые орнаментальные К. и безворсовые сумахи и паласы Дагестана, Азербайджана, Туркменистана, килимы Украины и Молдавии и др. Шерсть превосходит многие др. волокна, она не стареет при длительной эксплуатации. Для создания каркаса ковровой ткани ворсовых К. используют крученую пряжу из хлопка, льна, пеньки, джута и др. В уромышленном производстве К. широко применяют химические волокна. Они повышают устойчивость К. к свету, трению и влаге;

\*\*\*\*\*

- \* Цветные декоративные ткани для покрывал на кровати и столы, особенно ткани ворсовые, т. е. бархатные и плюшевые, не следует стирать дома, их нужно отдавать в химчистку.
- \* Хорошим украшением детской комнаты могут быть рисунки и вышивки, выполненные самим ребенком.
- \* Для детей полезнее рассеянный свет. Матовый абажур, матовые лампы наиболее пригодны для детской комнаты.
- \* Если ребенок подросток, его детскую деревянную кроватку можно удлинить и таким образом продлить время ее службы. Для этого торцовую стенку кроватки надо сделать откидной, укрепив ее на петлях. В откинутом состоянии она поддерживается П-образной рамкой. Матрац используется удлиненный или же к старому изготавливается дополнительная секция. На день спинку можно поднимать.





Молдавский ковер

лучше сохраняется форма К., они не повреждаются молью.

В Молдавии ковродение на протяжении многих столетий является одним из наиболее распространенных и высокоразвитых занятий сельского населения. Являясь результатом развития творческого поиска многих поколений, ковродение ярко отражает богатство и своеобразие орнаментально-декоративной культуры народа, его мировоззрение. Время появления молдавского ковродения точно не установлено, его развитие связывают с развитием овцеводства и жилища. Сохранившиеся документы XVI в. свидетельствуют о том, что К. («скоарцэ», «лэичер», «чергэ») входили в состав приданого. Активный процесс закрепления традиционных технических и художественных особенностей молдавского ковродения шел в XVII—начале XIX в. Основным сырьем для К. служила овечья шерсть. До конца XIX в. пряжу красили местными натуральными красителями, вываривая в воде измельченные листья цветов, кору и корни различных растений (грецкий орех, лук, скумпия, бузина, шафран, вайда, одуванчик). Получались неяркие, теплые цвета, отличающиеся устойчивостью к свету и влаге. Это способствовало созданию характерного мягкого колорита. Появившиеся в конце XIX в. искусственные органические красители внесли значительные изменения в традиционный орнамент и колорит молдавских К. Молдавские К. ткнут на вертикальном или горизонтальном ткацких станках. Для Молдавии харак-

терны гладкие двухсторонние К. полотняного переплетения. Разнообразные названия молдавских К. («скоарцэ», «лэичер алес», «килим», «унгерарь», «пэтарь», «полог», «ковор», «разбой») свидетельствуют о существовании в разных зонах определенных типологических групп, отличающихся по композиции, виду орнамента, технике исполнения. Каждая группа связана с определенным этапом развития ковродения и отражает конкретные этнические процессы. Мотивы молдавского коврового рисунка многообразны: растительные и геометрические, изображение человека и животных и др. По композиции они размещаются вертикально или горизонтально, чередуясь в линейном, шахматном порядке или составляя цельный симметричный рисунок, окруженный каймой с двух (четырех) сторон. В орнаменте, цветовой гамме отражено богатство, неисчерпаемое разнообразие и гармоническое единство окружающей природы. Молдавские К. отличаются согласованностью масштаба и мотивов орнамента, композиций и колорита со своеобразием интерьера. В последние годы к производству К. приступило и объединение народных художественных промыслов МССР «Артизана». Среди выпускаемой продукции — бытовые, сюжетно-тематические, сувенирные. К. и ковровые изделия разного назначения.

**Уход за коврами.** Чтобы К. дольше служили и сохраняли привлекательный вид, за ними нужно постоянно ухаживать. К. и ковровые дорожки не стирают, 2—3 раза в неделю их чистят специальной щеткой или пылесосом. Новые ворсовые К. первые 6 мес. нельзя чистить пылесосом и выбивать; чистят только мягкой щеткой или веником, причем особенно тщательно с изнаночной стороны, где может гнездиться моль. После того, как ворс уплотнится, можно чистить К. пылесосом. Не очень тяжелые К. выколачивают раз в неделю на улице, развесив лицевой стороной внутрь. Не следует выбивать К., повесив его на забор или перекинув через натянутую веревку, т. к. при этом повреждаются нити каркаса. Большие и тяжелые К. выколачивают раз в месяц. Зимой рекомендуется чистить К. снегом. Для этого их расстилают лицевой стороной вниз и хорошенько выколачивают. Для чистки К. и ковровых изделий из натуральных и синтетических волокон лучше воспользоваться специальными жидкими средствами «Атта», «Ворс», «Золушка-М», «Умка» и др. При их отсутствии можно приготовить раствор: в ведро с теплой водой добавить 2 ст. ложки стирального порошка для шерстяных и синтетических тканей и немного нашатырного спирта. Полученным раствором увлажняют тряпку и протирают К., затем протирают сухой тряпкой и развешивают сушить на воздухе лицевой стороной внутрь. Старый

- \*\*\*\*\*
- \* Для хранения игрушек удобнее всего приспособить ящик на колесиках или короб, оббитый плотной тканью, с твердым дном, также на колесиках (по типу хозяйственных сумок).
  - \* В отделку детской мебели следует вносить яркие жизнерадостные цвета, соблюдая при этом меру — чрезмерная пестрота утомляет зрение и вредна для нервной системы.
  - \* Чтобы занавеси хорошо поглощали звук и ложились глубокими складками, сохраняющими свою форму, следует добавить к ним слой фланели или байки (желательно светлого цвета и не линяющей при стирке или чистке). Фланель прикрепляют вручную к изнанке декоративной ткани.
  - \* Не рекомендуется отдавать предпочтение пестрым ярким тканям; занавеси — своеобразные «abajуры» крупных естественных светильников (окон) и их излишняя декоративность может превратиться в раздражающий фактор.

выцветший К. можно почистить теплым отваром отрубей, а чтобы придать ему блеск — протереть денатуратом. Ковры из синтетических волокон не боятся влаги. Их можно чистить тряпкой или щеткой, смоченными водой с порошком для стирки синтетических тканей, но сильно тереть нельзя, т. к. ворс может сбиться и утратить способность поглощать влагу и пыль. В конце чистки протирают К. тряпкой, смоченной чистой водой. Нельзя стелить К. на влажный пол. Чтобы К. служили дольше, рекомендуется стелить под них газеты, особенно когда пол намазан мастикой. Периодически проверяют, нет ли на К. пятен. Свежее пятно можно легко удалить. Пятна от соков выводят нашатырным спиртом, разбавленным водой (1:2); от кофе, какао, чая выводят глицерином, разведенным в воде (столовая ложка глицерина на 1 л воды). К., выпачканный сажей, посыпают опилками, а через час сметают их щеткой. Чтобы освежить краски, К. посыпают влажными листочками спитого чая, через некоторое время сметают. Уксус или нашатырный спирт, разбавленные в холодной воде (столовая ложка на 1 л воды), тоже освежают краски. Чтобы уберечь К. от моли, под него кладут нашатырные таблетки «Антимоль» и на 4—5 ч оставляют в закрытом помещении. К., к-рый длительное время не будет использоваться, нужно просушить, очистить от пыли и пятен, скатать в рулон, побрызгать с изнанки «Дихлофосом», положить внутрь несколько таблеток «Антимоль» или табачные листья, завернуть в газеты, затем в плотную бумагу или полотно и поместить в сухое место. Периодически К. надо разворачивать и проветривать. Раз в 2—3 года К. рекомендуется сдавать в химчистку.

**КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ** выращивают для украшения помещений; они оздоравливают воздух, повышают работоспособность, улучшают настроение. Для жизни и роста растений необходим солнечный свет, под воздействием к-рого происходит синтез хлорофилла. В комнатах нужно стараться обеспечить вертикальное освещение верхней поверхности листьев. Низкие светлюбивые растения выставляют на передний план, высокие, теневыносливые — дальше от источника света. Зимой все растения следует разместить на самых светлых местах. Весной растения, получающие все больше света, начинают активно расти; период активной жизнедеятельности продолжается до наступления высоких летних темп-р. Это самое благоприятное время для пересадки, посевов, черенкования. В это время К. р. легче приспособляются к новым условиям жизни. Одни К. р. требуют яркого солнца (суккуленты), другие — могут мириться с полутенью (бегония, хойя). Для герани оптимальная температура в зимний период 8—12°C. Тропические растения (бегония) предпочитают теплые помещения

(18—25°C). Чтобы продлить период цветения, цветущие растения содержат в прохладном помещении. В весенне-летние месяцы, в период активного роста, растение потребляет много воды. Осенью и зимой, когда растения замедляют или прекращают на время свой рост, полив сокращают. Кактусы, напр., не поливают почти всю зиму. Излишек воды так же вреден, как и ее недостаток. Для выращивания К. р. пригодна земля, содержащая растительные остатки — перегной. Почвенные смеси готовят из различных видов почв: дерновой, листовой, перегнойной или огородной, торфяной и речного песка. Дерновой а земля, к-рая служит основой почвенных смесей, готовится из пластов лугового дерна. Их нарезают ранней осенью или летом и укладывают травой вниз, постоянно пересыпая навозом. Кучу дважды в год перелопачивают. Через 2—3 года, когда дерн перепреет, почву можно использовать. К этому виду земли относится и земля из луговых кротовых кучек. Листовая земля (основной компонент многих почвенных смесей) готовится из опавших перепревших листьев (кроме дуба и ивы, содержащих дубильные вещества, препятствующие разложению) с добавкой извести для повышения кислотности. Рыхлая, легкая и очень питательная перегнойная или парниковая земля получается при осенней перекопке парников вместе с навозом; она готова к использованию через 2 года. Торфяная земля, состоящая полностью из перепревшего торфа, очень пориста, сохраняет тепло и влагу. В ней быстро укореняются черенки и хорошо развиваются растения, используется как добавка почти ко всем смесям. Песок, добавляемый к смесям, делает почву рыхлой, водо- и воздухопроницаемой. В чистом виде песок используют при укоренении черенков и посеве семян. Лучшим считается крупнозернистый песок. Гидропоника — выращивание растений без земли на питательных растворах. Запас воды в гидрогоршке в несколько раз больше, чем в обычном горшке с землей. Однократного полива питательным раствором хватает на 2, а у некоторых растений на 4—5 недель. В качестве субстрата используют гравий, перлит, вермикулит, керамзит, торф. Субстратом заполняют гидросуды, состоящие из двух частей: собственно горшка, сходного с обычным, и кашпо для питательного раствора, куда вставляется горшок с растением. Промышленность выпускает смеси минеральных удобрений «А» и «В», содержащие все необходимые для растений элементы, к-рые могут быть использованы для гидропонии. Полную замену питательного раствора проводят раз в 8 недель летом и раз в 12 недель зимой, в остальное время через 8—14 дней. Нельзя допустить снижение уровня раствора ниже дна внутреннего горшка. При длительном выращивании растений (3—4 года) в субстрате могут накапливаться продукты жизнедеятельности, задерживающие их рост.

\*\*\*\*\*

- \* Вечнозеленым растениям тропического происхождения очень вредит сухой комнатный воздух.
- \* Полезно опрыскивать комнатные растения теплой водой из пульверизатора.
- \* Жалюзи можно изготовить из пластмассовых пластин или тонких деревянных реек, соединив их шнуром или шпагатом. Наклонные пластины или рейки надо располагать через 4—5 см параллельно друг другу. Красить их лучше всего белой краской.
- \* Занавеси для кухонных окон следует делать из стойких к пару и легко моющихся тканей.
- \* Для того, чтобы стеклянные стаканы, вазочки, банки после мытья приобрели блеск, добавьте в воду 1—2 ложки уксуса и 1 ложку соли.
- \* При дезинфекции используются моющие и чистящие средства, обладающие дезинфицирующими свойствами, — порошки «Санитарный - 1», «Санитарный - 2», «Дезинолис» и др.

**Уход за комнатными растениями.** Полив и опрыскивание — основные виды ухода за горшочными растениями. Так, напр., суккуленты (алоэ, крассула) поливают, когда верхний слой почвы в горшке подсохнет на 1—2 см. При хранении в прохладном помещении клубни глоксинии, бегонии не поливают с ноября по февраль. Луковицы амариллиса поливают редко, не допуская пересушивания. Вечнозеленые хвой. плочи, а также многие растения с мягкими листьями поливают по мере подсыхания кома. Лучшей является дождевая или снеговая вода, свободная от вредных минеральных солей. Водопроводную воду необходимо отстаивать, чтобы улетучился хлор. Не следует поливать кипяченой водой, т. к. из нее удален воздух. Поливать лучше вечером. Воду следует лить либо в поддон, либо по краю горшка, а не на корневую шейку, что может привести к ее загниванию. Вредно поливать понемногу каждый день. При этом не весь земляной ком хорошо пропитывается водой, а оставшиеся участки с сухой землей приводят к ухудшению состояния растений. При сухости воздуха полезно проводить опрыскивание, обмывание и обливание растений; при этом удаляется пыль, снижается темп-ра, ловышается влажность воздуха, что усиливает процессы ассимиляции и приводит к оздоровлению растений. Растения обмывают под душем в ванной комнате. Чтобы земля в горшке не размылась, его обвязывают полиэтиленовой пленкой. Ежемесячное обмывание К. р. тепловатой мыльной водой — предупредительная мера против появления тли, щитовки, клещей. После этой процедуры растения обязательно обмывают чистой водой. Попадание мыльной воды на землю может привести к повреждению корней. Растения обтирают мягкой влажной тряпочкой. Опушенные растения и кактусы очищают от пыли мягкой кисточкой. Для увлажнения воздуха устанавливают на радиаторах возле горшков с растениями сосуды с водой. Особо чувствительны к сухости воздуха папоротники и бегонии.

**Посуда для выращивания растений.** К. р. выращивают обычно в глиняных горшках; они пористы, пропускают воздух для дыхания корней. Новые горшки нужно продержать несколько часов в воде, чтобы они напитались и не отнимали влагу от растений. В горшках из поливинила меньше испаряется влага, что надо учитывать при поливе. Для выращивания К. р. применяют керамические и пластмассовые плошки, составляя в них цветочные композиции. Хорошо чувствуют себя растения в шаровидных аквариумах, в к-рых создается подходящий для растений микроклимат. Крупномерные растения (олеандр и др.) сажают в кадки конусообразной или прямоугольной формы; желательно их обжечь внутри паяльной лампой и покрасить снаружи. На дне делают несколько отверстий для стока воды.

**Пересадку** производят тогда, когда размер горшка не соответствует размерам корневой системы. Растение вынимают из горшка, разворошив клубок корней, удаляют старые, гнилые; остальные чуть укорачивают (кроме толстых мясистых). На дно нового горшка кладут черепок, насыпают горкой свежую землю и в центр ставят растение, расправляя корни. Остальную землю досыпают сверху. Крупные растения сажают плотно, уминая землю пальцами. Растения с тонкими, нежными корешками лучше растут в более рыхлой земле. При посадке растений корневая шейка не должна быть засыпана землей, а находится на ее поверхности.

Кроме кактусов, к-рые не поливают в течение нескольких дней, все растения обильно поливают. Следующий полив проводят, когда земля сверху подсохнет. Пересаженные растения выдерживают неделю в затененном месте. Лучшее время для пересадки растений весна — начало лета. Быстрорастущие растения (бегонии, герани и др.) пересаживают несколько раз в год; как только становится тесным горшок, растение вынимают без нарушения земляного кома и помещают в больший горшок, добавляя свежую землю по краям. Такая пересадка называется *перевалкой*. Чтобы растение имело красивый вид, надо правильно формировать крону, применяя *прищипку*, т. е. удаляют верхушки побегов, что вызывает рост боковых побегов и формирует более низкие и разветвленные формы. Направленные вовнутрь побеги выщипывают в начале их появления. Взрослые цветущие растения обрезают каждую весну (герани, кустовые бегонии, плюмбаго и др.). **Обрезку** производят за 2 недели до пересадки перед возобновлением роста, делая срез на 1 см выше почки. Сначала удаляют сухие, слабые, направленные вовнутрь побеги. Из орг. удобрений эффективен птичий помет. Для подкормки настаивают помет в соотношении 1:20 в воде в течение 24 ч, а затем поливают растения. Используют настой коровяка (навоза). Для этого 1 часть навоза смешивают с 2 частями воды и оставляют раствор для брожения. Перед поливом массу разводят водой в 4—5 раз, можно добавить на 0,5 л раствора 1—1,5 г суперфосфата и 0,5—1 г аммиачной селитры. Из минеральных удобрений хорошо зарекомендовали себя «Vita», смеси Киопа и Чеснокова. Можно применять слабый раствор марганцовокислого калия. Не следует вносить минеральные удобрения, если растения больны, находятся в состоянии покоя, медленно растут или только пересажены. Цветущие растения начинают подкармливать после появления бутонов и заканчивают с окончанием цветения. Между подкормками должен быть интервал в 7—10 дней. Вначале поливают растения водой, а потом вносят подкормку (в пасмурный день). Частая и слабая подкормка более эффективна, чем редкая, но большей концентрации.

- \*\*\*\*\*
- \* Хрусталь можно чистить тряпочкой, смоченной в спирте. После этого поверхность следует отполировать до блеска мягкой тканью.
  - \* Фаянсовую посуду не следует мыть очень горячей водой. Ее моют в теплой воде мылом, а затем споласкивают холодной водой.
  - \* Во влажных помещениях от мучных и крахмальных клеев обоев загнивают и отклеиваются, появляется неприятный запах.
  - \* Простые тонкие и средней плотности обои рекомендуется клеить внахлест, остальные встык.
  - \* Ликвидировать засорение канализационных труб можно с помощью резинового вантуза, ерша или проволоки.
  - \* Лопнувшие пластмассовые изделия достаточно обмакнуть в ацетон и обвязать ниткой. На следующий день они будут склеены.



Основной быстрый и надежный способ размножения К. р. — вегетативный. Размножают также семенами, делением корневищ, луковицами, корневыми отпрысками, спорами. Срезанный черенок длиной 10—12 см должен быть не слишком мягким (сгниет) и не слишком твердым (трудно будет укорениться). При взятии черенка здоровые молодые побеги нарезают так, чтобы верхний срез был на 1 см над листовым узлом, а нижний — под самым узлом. У хойи, ампельных бегоний срез делают на 2—3 см ниже узла. Нижние листья на черенке удаляют, оставляя 1—2 верхних листа. Если верхний лист большой, то его обрезают наполовину, чтобы снизить испарение. Черенки укореняют в воде, песке, вермикулите, торфе, земле и т. д. При укоренении в воде нижний конец черенка располагают на 2—5 см ниже уровня воды, в субстратах присыпают толченым углем (чтобы не загнил) и высаживают на глубину 1,5—2 см, хорошо обжимая вокруг него почву. Поливают, накрывают сверху стеклянной банкой или колпаком и ставят на освещенное место, прикрывая от прямых солнечных лучей. Основной уход заключается в опрыскивании и проветривании. Как только черенки начинают расти, увеличивают время проветривания, а затем снимают колпак или банку. Стеблевыми черенками размножают герани, седумы, сциндапис, крассулы и др. растения. Бегонию, глосинию, каланхоэ легко размножают листовыми черенками, для чего срезают лист, надрезают его под разветвлением крупных жилок и кладут на песок, слегка фиксируя деревянными колышками, камешками или присыпают кучкой песка. Везде, где были надрезы, разовьются молодые растеньица. Лучшее время для черенкования — весна — начало лета (температура 22—25° и влажность ок. 90%). Разросшиеся старые растения (например, аспарагусы, клубневые бегонии) размножают делением корневищ. Ранней весной осторожно вынимают растение из горшка и острым ножом разрезают клубни или корневища на несколько частей так, чтобы каждая имела почку, и высаживают в почву. Такие растения, как амариллисы, размножают отделением от старой луковицы молодых луковиц-деток, у которых выросли собственные корни, и рассаживают в отдельные горшки. Для семенного размножения используют горшки, глиняные плошки, деревянные ящички. Семена высевают в январе-феврале на просеянную, увлажненную легкую почву. Расстояние между землей и стеклом, к-рым накрывают горшок, должно быть не менее 1 см. Полив и опрыскивание проводят очень осторожно, чтобы не вымывались семена. Проветривают, притеняют до

момента прорастания; как только появятся всходы, стекла снимают и всходы приучают постепенно к солнцу. В этот период проводят пикировку (пересадку) в другие горшки. Сеянцы сажают в землю до семядолей, плотно обжимая землю вокруг корешков. Основной корень слегка прищипывают, чтобы лучше развивались боковые корни. После посадки обильно поливают и временно притеняют от прямых солнечных лучей.

**Вредители, болезни и меры борьбы с ними.** При неправильном уходе К. р. поражаются вредителями и болезнями. Заболевшие растения надо сразу отделить от здоровых, а сильно пораженные — уничтожить. **Подуры (ногохвостки)** — мелкие бескрылые насекомые белого цвета. Появляются при избыточном поливе, причиняя вред корням растений. Меры борьбы: сократить полив, посыпать поверхность земли табачной пылью. **Тля** — наиболее распространённый вредитель, мелкое насекомое зеленого или черного цвета. Скапливаясь на верхушках побегов, питается соком растений. Меры борьбы: обработать растения настоями чеснока, лука, красного перца или кожуры цитрусовых, табачного отвара, раствором мыла. Можно уничтожить вручную, слегка обжимая места скопления вредителей. Если рядом с большим растением поместить герань душистую, через два-три дня тля исчезнет. **Паутиный клещ** — насекомое желтого или желто-оранжевого цвета. Поселяется на нижней стороне листа, высасывая из него сок и покрывая его паутиной. Появляется при повышенной сухости воздуха. Обмыть растения холодной водой; применить те же способы, что и против тли. **Щитовки и ложнощитовки** — насекомые с телом, покрытым щитком: поражают хойю, олеандр и др. Вредителей собирают вручную, после чего растение несколько раз обмывают мыльным раствором (1 часть мыла и 6 частей воды). **Мучнистый червец** заметен по белому ватоподобному налету на теле. Повреждает кактусы, герани, бегонии. Меры борьбы те же, что и против паутинного клещика. **Мучнистая роса** — заболевание, поражающее зеленые части (бегонии, герани). Промыть растения раствором — 5 г медного купороса или соды на 1 л воды. Для оздоровления растений применяют ряд домашних средств. **Настой лука:** 20 г шелухи лука залить 1 л воды, или чайную ложку мелко нарезанного лука — стаканом воды. Настоять в течение суток и опрыскивать растения через каждые 5 дней. **Настой чеснока:** 1/2 чайной ложки размельченного чеснока залить стаканом воды, или 25 г чеснока — 1 л воды. Настоять сутки и обмы-

Плюмбаго канское

Композиция из суккулентов

Бегония





Хлорофитум хохлатый



Герань



Кампанула

вать растения несколько раз через каждые 5—6 дней. Настой свежего горького перца: 50 г размельченного перца кипятить в 1 л воды в течение часа, настоять сутки, профильтровать. Раствор хранить в закрытых стеклянных банках. Перед обработкой растений 8—10 г настоя смешать с 4 г хозяйственного мыла, растворенного в 1 л воды. Взболтать и обмыть растения. Настой цитрусовых корок: 1 кг пропущенных через мясорубку корок залить 3 л воды. Настоять сутки в закрытой посуде в темном месте; взболтать, процедить, быстро разлить в бутылки и укупорить. Хранить в темном, прохладном месте. Перед опрыскиванием 50 г настоя смешать с 20 г хозяйственного мыла, растворенного в 5 л воды. Обрабатывать растения каждые 10 дней до полного уничтожения вредителей. Табачный отвар: 200 г табака настоять сутки в 5 л воды, затем кипятить 2 часа. Перед опрыскиванием процеженный отвар разбавить в соотношении 1:1, ввести размельченное мыло (200 г на 5 л отвара). Раствор серы и мыла: 7—8 г молотой серы и 20 г размельченного мыла растворить в 1 л воды. Раствор соды и мыла: 5—8 г соды и 4 г мыла растворить в 2 л воды.

Алоэ (столетник) растет кустом или деревцем; в последнем случае нуждается в опоре. Листья сочные с колючками. Завезено в Европу ок. 300 лет назад из Южной Африки. В комнатных условиях цветет редко. Почвы — смесь дерновой, листовой или перегнойной с добавлением крупного речного песка. Поливают умеренно, зимой полив сокращают. Размножается черенками и отпрысками, к-рые укореняют в горшке или плошке с влажным песком. Перед укоренением черенки просушивают в течение 3—5 суток. Для лучшего развития нуждается в ежегодной пересадке. Сок алоэ применяется в медицине при хронических гастритах, для лечения ран, а также для лечения жирной себореи и укрепления волос.

Аспарагус (спаржа), растение с тонкими плетистыми побегами, густо покрытыми мелкой зеленью. Цветет невзрачными белыми цветками, плоды красные. Выращивают в смеси из рыхлой дерновой, листовой, торфяной земли и песка в соотношении 1:1:1:0,5. Влаголюбив, не переносит сухого воздуха. Опрыскивают и поливают утром и вечером. Зимой содержат при темп-ре не выше 15°C, полив сокра-

щают. Размножают семенами и делением куста. Пересаживают не реже 1 раза в 2 года.

Бегонии отличаются большим разнообразием форм листьев и цветков. Стебель и черешки опушенные. Хорошо развивается в теплых помещениях с достаточной влажностью. Предпочитает полутенистые места. Полив умеренный. Излишняя влага может вызвать гниль корневой шейки и опадение черешков листьев. Нуждается в рыхлых, питательных почвах с обязательным дренажем. Для посадки используют низкую широкую посуду. Листовые — размножают листовыми черешками, частями стебля; клубневые — клубнями. Для этого в марте, когда большие старые клубни дали ростки, разрезают так, чтобы каждая часть имела хотя бы одну почку. Место среза подсушивают или припудривают древесным углем и сажают в субстрат. Поливают умеренно. Осенью, когда растение засохнет, его выкапывают, клубни хранят в сухом прохладном месте до весны.

Бриофиллум, неприхотливое растение с сочными листьями и мясистым прямостоячим стеблем, на к-ром могут появляться воздушные корни; на листьях образуются мелкие вегетативные почки, из к-рых развиваются молодые растеньица. К почвам нетребователен, но хорошо растет на смеси дерновой и листовой земли (1:2) с добавлением небольшого количества песка. Выращивают в плоских вазонах или чашах. Несколько разновозрастных растений, посаженных в одну емкость, создают декоративную группу. Бриофиллум чешуевидный, отличающийся овально-округлыми, матово-темно-зелеными мясистыми листьями, обладает лечебными свойствами: из стеблей и листьев получают настойки и мази для лечения ожогов, ран и язв. Летом необходим солнечный свет, зимой — прохладное помещение, редкий полив.

Герань, самое неприхотливое и выносливое горшечное растение. Живет до 20 и более лет. Растет на солнце и в полутени. К почвам нетребовательна. На очень питательных почвах развивает большую зеленую массу в ущерб цветению. Летом поливают обильно, зимой — умеренно. Полезно каждой весной до начала роста пересаживать в свежую землю. Когда формируют куст, растение коротко подрезают. Срезанные черенки длиной 5—8 см (2—3 глазка) используют для укоренения: их ставят в воду или, подсушив срез, сажают прямо в горшки. Особенно широкое распространение получили герань зональная,

герань плющелистная. Последняя отличается свисающими зеленолиственными побегами и прекрасными красно-розовыми соцветиями. Ими озеленяют окна, веранды, балконы, входы домов.

**Глюксиния**, клубневое растение с бархатистыми листьями и крупными яркими цветками. Светолюбива, не переносит жары и сквозняков. Земляную смесь составляют из листовой, перегнойной земли и песка (4:4:1). Хорошо растет и цветет в торфе. Пригодна для выращивания в гидрокультуре. Наиболее быстрый способ размножения — укоренение листа с коротким черешком в песок. Размножают и делением клубней. После осеннего отцветания клубни переносят в темное, прохладное помещение. В январе начинают поливать, переставляют в теплое и светлое место. Когда появятся ростки, клубни делят по числу ростков и высаживают в широкую и низкую посуду.

**Жасмин самбак** (аравийский), вечнозеленый кустарник с длинными, тонкими вьющимися стеблями. Листья линейной формы, светлые. Цветет обильно и долго белыми душистыми цветками. Светолюбив, но не переносит прямых солнечных лучей. Размножают черенками, укореняя их в торфе, песке, отводками — прищипывая длинный побег к земле в том же горшке. Молодые растения пересаживают ежегодно, старые — через каждые 2—3 года в большую посуду. Смесь составляют из равных частей дерновой, листовой, торфяной земли с добавлением песка. Весной, формируя куст, удаляют сухие ветки и на 1/3 укорачивают длинные побеги. Выращивать его можно на шпалере или в виде куста. Хорошо развивается в гидрокультуре.

**Зигокактус**, рождественский кактус с плоскими разветвленными стеблями, состоящими из многочисленных плоских члеников, на к-рых развиваются яркие цветки. Цветет в декабре—январе. В период бутонизации растение нельзя переставлять и допускать сухость почвы. Поливать следует мягкой водой, дать азотную подкормку. Размножается черенками. Смесь готовят из дерновой и листовой земли с примесью песка (1:1:1); можно добавить торф. Пересаживают после цветения. Летом хорошо вынести на свежий воздух и разместить в полутени. Растет и цветет в гидропонной культуре. Для выращивания других кактусов необходимо учитывать особенности каждого отдельного вида, к-рые очень разнятся друг от друга.

**Кампанула** (колокольчик), ампельное растение с нежными тонкими побегами. Цветки хрупкие белые или голубые. Цветет с весны до осени. Светолюбив, но не выносит прямых солнечных лучей. Размножают черенкованием, семенами. Смесь готовят из дерновой, перегнойной земли, торфа и песка (6:1:2:1). В зимнее время побеги могут засохнуть, их обрезают до основания. Весной из спящих почек вновь развивается цветущее растение. Очень эффектно растения, выращенные в подвесных кашпо, корзиночках. Колокольчики растут и цветут в гидропонной культуре.

**Краессула портулаковидная**, древовидное вечнозеленое растение с сочными, утолщенными, блестящими листьями. Светолюбива, не переносит прямых солнечных лучей. К почве нетребовательна. Зимой содержат на освещенном окне при темп-ре ок. 10°C, сокращая до минимума полив. Поддается формированию в виде деревца, для чего выламываются все лишние боковые отростки, а верхушку основного побега прищипывают на высоте 20—25 см, чтобы образовался ствол. Затем формируют боковые побеги. Стеблевые черенки идут на укоренение. Сажают в неглубокие горшки.

Имеется форма с серовато-зелеными с голубым налетом листьями.

**Олеандр**, многолетнее растение с кожистыми ланцетными листьями, содержащими ядовитые вещества. Цветки белые, розовые, реже красные с сильным запахом. Весной размножают черенками, укореняющимися в воде. Хорошо растет на суглинистых удобренных почвах. Летом нужны обильный полив, подкормка, солнечное местоположение. Зимой переносят в светлое, прохладное помещение, полив сокращают. Молодые растения пересаживают через 1—2 года, взрослые — через 5—6 лет.

**Плектрантус южный**, ампельное растение с четырехгранными ползучими побегами. Листья кожистые, ярко-зеленые, округлые. Цветки белые. Солнцелюбив. Пересадка весной. Смесь из дерновой земли, перегнойной, торфа, песка (2:1:1:0,5). Размножается черенками. **Плющ обыкновенный**, медленно растущая вечнозеленая лиана, способная благодаря присоскам-корням закрепляться на опоре. Влаголюбив, теневынослив. Размножается отводками, черенками. Почва дерновая, перегнойная, торф и песок (2:1:1:1). Можно выращивать в торфе и мхе. Имеются пестролистный формы.

**Плюмбаго капское** (голубоцвет, свинчатник), небольшой кустарник с нежными листьями и голубыми цветками. В светлых солнечных помещениях цветет с апреля по октябрь. Влаголюбив. В феврале пересаживают и сильно обрезают побеги. Предпочитает глинисто-дерновую почву с добавлением компоста, костной муки и даже штукатурки. С наступлением устойчивой погоды можно вынести на солнечный балкон, размещая в полутени. Размножают весной или осенью, укореняя черенки в песке при темп-ре 23—25°C. Очень красиво высадить плюмбаго в плоские горшки по несколько растений и подвесить.

**Роициссус ромбический**, быстрорастущий лазящий кустарник, цепляющийся за опору с помощью усиков. Лист состоит из трех нежно-зеленых ромбических листочков. Декоративность увеличивается благодаря красноватому опушению всех частей растения. Весной и летом легко укореняется травянистыми черенками. Смесь глинистой, дерновой и перегнойной почвы с добавлением песка (2:2:1:0,5). Любит светлые места, но переносит затенение. При подкормке можно выращивать в небольших плоских. Пригоден для гидропонной культуры.

**Седум (очисток)**, растения с ползучими, стелящимися побегами, покрытыми толстыми мясистыми листьями, различными по форме и окраске (коричнево-зеленоватая, сизо-голубоватая и др.). К почве нетребовательны, но предпочитают рыхлую, не очень удобренную. Пересаживают раз в 2—3 года. Размножают побегами и листьями. Любит солнечные места. В тени сильно вытягивается в длину, зимой содержат в сухом, светлом и прохладном помещении. Красив при выращивании как одиночных растений, так и при составлении композиций. Растет в гидропонной культуре.

**Сциндапус золотистый**, лиана с гибкими побегами, снабженными придаточными корнями. Листья овально-неправильные, с желто-золотистыми пятнами. Солнцелюбив, переносит и полутень. Недостаточное освещение снижает декоративность листьев, недостаточный полив приводит к их сбрасыванию. Почвы предпочитает листовые и глинисто-дерновые с добавлением песка и торфа (1:1:1:1). Черенки укореняются в воде. Растет в гидропонной культуре. Используют для декорирования одноцветных стен — в подвесных вазах, кашпо.



**Хлорофитум хохлатый**, травянистое растение с поникшими стеблями, на к-рых расположены розеточки листьев. Они линейные зеленые, гладкоокрашенные или в белую полосочку. Цветки мелкие, белые. Нетребователен к условиям произрастания. Лучшей почвой считают смесь дерновой, листовой земли и песка (3:1:1). Выращивается в гидропонной культуре. Одно из лучших ампельных растений для декорирования шкафов, стеллажей, полок.

**Хойя мясистая** (плющ восковой), быстрорастущий лазящий кустарник с кожистыми плотными листьями. Цветет все лето. Цветки душистые, беловатые с розовой коронкой. После цветения на цветоножках развиваются новые соцветия. Чтобы растение лучше цвело зимой, содержать его надо в прохладных помещениях (12—15°C), поливать редко, но не пересушивать земляной ком. Изменение освещения может вызвать гибель цветочных почек. Летом необходим обильный полив, опрыскивание, светлое местоположение, притенка от прямых солнечных лучей. Размножают черенками и отводками. Почва должна быть рыхлой и питательной. Выращивают в гидропонной культуре. Удобно выращивать в плетеной корзинке с ручкой. Плетя декоративно оплетают ручку.

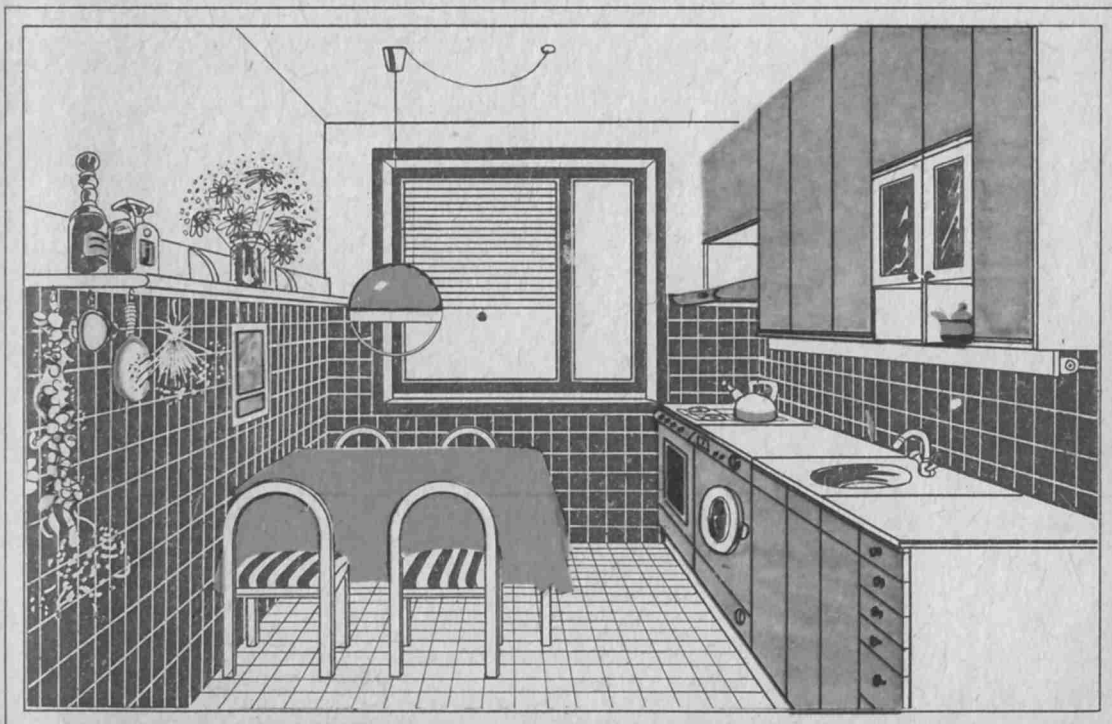
**КУХНЯ**, 1) помещение для приготовления пищи; 2) набор мебели для оборудования К.; 3) устоявшаяся система рецептов приготовления пищи у различных народов.

К. традиционно олицетворяет «семейный очаг»; современные тенденции усиливают это значение: во многих семьях отказываются от принятия пищи в общей комнате — обеденный стол накрывается на К., она становится кухней-столовой. Приближаясь по характеру оформления к жилому помещению многофункционального назначения, К. часто является са-

мым эксплуатируемым помещением; учет факторов рациональности и целесообразности его устройства (состав и порядок размещения оборудования, общее и местное освещение, наличие вентиляции и *воздухоочистителя*, прочность и гигиеничность покрытия пола, отделка стен, использование вспомогательных электроприборов и др.) в значительной степени определяет комфортабельность всей квартиры. В удобной К. время и физические нагрузки, необходимые для приготовления пищи, могут быть значительно сокращены.

Размещение стационарного напольного оборудования в рабочей зоне К. должно соответствовать последовательности кулинарных операций: *холодильник* — вспомогательная рабочая плоскость — мойка — основная рабочая плоскость — плита — сервировочная плоскость. При ограниченной площади вспомогательную и основную рабочие плоскости совмещают и располагают только с одной стороны мойки: сервировочной плоскостью может служить обеденный стол. Предпочтительное направление в размещении оборудования (начиная с холодильника) — от входа к окну. В К. вытянутой формы все оборудование прямолинейно, без просветов размещают вдоль длинной стены; в других случаях возможна угловая и П-образная расстановка (при наличии угловых секций). Стационарное напольное оборудование для К. (плиты, рабочие столы, мойки) производят стандартных габаритов: высота рабочих плоскостей над полом — 850 мм, глубина (в т. ч. холодильников) — 600 мм. Холодильники удобно размещать на тумбах-подставках. Габариты некоторых *стиральных машин*, напр., «Вятка-автомат-12», с фронтальной загрузкой белья, позволяют встроить их в кухонную линию, а верхнюю их плоскость использовать как рабочую (вспомогательную). Во многих К. предусмотрены специальные розетки для

Интерьер кухни-столовой



подключению посудомоечных машин, электроплит, микроволновых печей.

К стационарному настенному оборудованию К. относятся навесные шкафы (с открытыми нишами, глухими или остекленными дверками), воздухоочистители, устанавливаемые над плитами, светильники местного освещения (над рабочим столом, плитой), а также часы и таймер.

К этой же группе относятся громкоговоритель радиосети и вытяжной вентилятор, к-рый монтируется в окне, в блоке с воздухоочистителем над плитой или же подсоединяется к решетке вентиляционного канала здания. Навесные шкафы (стандартная глубина 300 мм, высота 900 мм) располагают на высоте 450—650 мм от рабочей плоскости напольного оборудования. От верха до потолка оставляют не менее 100 мм — для удобства навески и уборки; верхняя линия шкафов и линия оконного карниза должны быть зрительно увязаны. Мебель для К. отделывают синтетическими пленками, белой или цветными эмалями, бумажно-слоистым пластиком с рисунком под мрамор, текстуру дерева, ткань и др., позволяющими проводить влажную уборку. Шкафы комплектуются пластмассовыми или стеклянными емкостями для хранения сыпучих продуктов, переставными полками, подставками для сушки посуды, решетчатыми ящиками для хранения овощей, ведром для мусора.

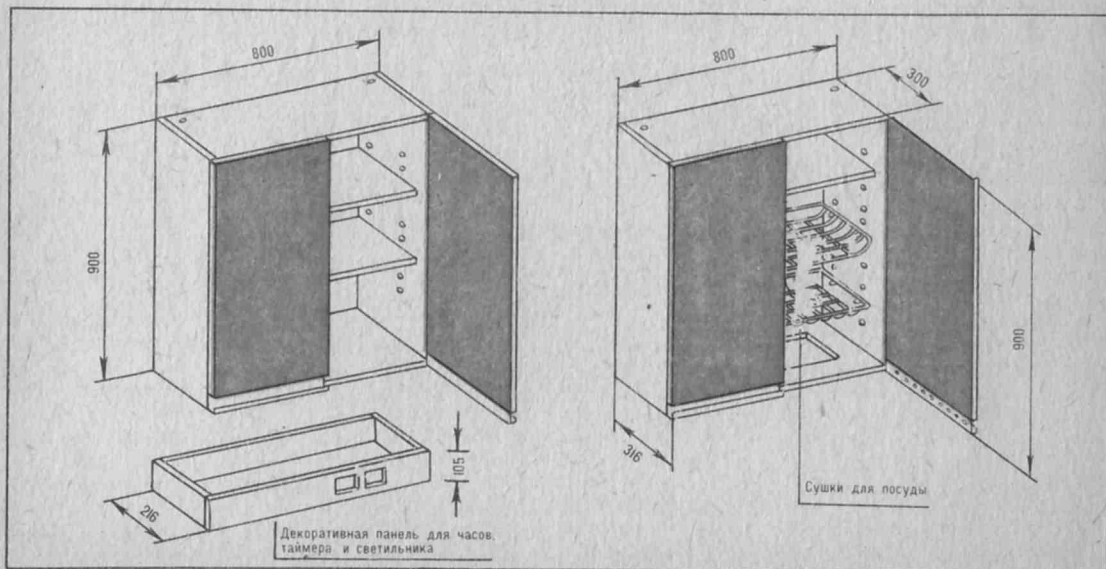
К передвижной мебели для К. относятся стол обеденный (часто с трансформируемой крышкой), табуреты или стулья с невысокой (поясничной) спинкой (обеспечивая достаточный комфорт, они, как и табуреты, задвигаются под стол). Стол удобнее всего размещать у стены; между ним и рабочей мебелью необходим проход шириной не менее 800 мм. Желательно выбирать стол с крышкой максимального размера (стандартные 600 × 1100 и 800 × 1200 мм, нестандартные 900 × 1350 мм и больше), что создаст дополнительные удобства. В удобной К. — все «под рукой». Над обеденным столом можно повесить открытую полку — для посуды, специй, декоративных украшений. Стул-стремянку (высота 650 мм) исполь-

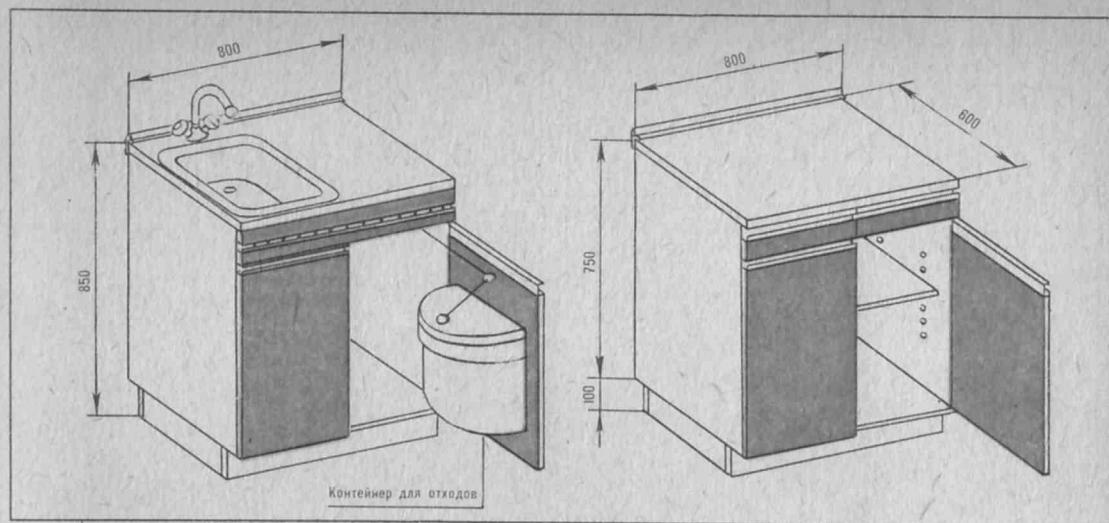
зуют для работы сидя или полусидя за столом, а также в качестве лесенки.

Полы в К. покрывают прочным, легко моющимся, нескользким материалом (рулонный линолеум, синтетические плитки и др.). Можно порекомендовать и керамическую метлахскую плитку (исключая помещения на первых этажах многоэтажных зданий) — такой пол удачно сочетает прочностные, гигиенические и эстетические достоинства. В любом случае полы в К. должны быть светлых (вплоть до белого) цветов — гладкие или с мелким рисунком. Отделка стен на К. должна выдерживать периодическую влажную уборку. Влагостойкие обои наклеивают, как правило, до верхней кромки навесных шкафов. Панель (в уровень с нижней кромкой навесных шкафов) можно выкрасить масляной или синтетической краской, но лучше облицевать ее керамической плиткой. Стену, у к-рой расположено рабочее оборудование, облицовывают до пола. Стены над панелью окрашивают клеевой краской без накатки, потолки белят (побелку освежают каждые 2 года). Для панелей (особенно в рабочей зоне) не рекомендуются отделочные материалы с крупным контрастным рисунком. Проем между напольным и настенным оборудованием служит фоном при работе с продуктами, и его рисунок не должен отвлекать, а цвет — искажать естественную окраску продуктов. Здесь подойдут черный, темно-коричневый, темно-зеленый цвета, бежевые и серые тона.

Цельность интерьера достигается использованием оттенков различной насыщенности одного ведущего цвета. Дополнительными могут быть черный и белый цвет, нейтральные серые и золотистые тона. Большие плоскости красного цвета (фасады шкафов, панели) сначала возбуждают нервную систему, затем быстро утомляют зрение; зеленый цвет успокаивает и благотворно влияет на аппетит. Но зеленый и синий плафон светильника над столом может придавать еде нездоровый оттенок; красный плафон улучшает вид пищи, подчеркивает и «согревает» композиционный центр. Нейтральную, спокойную цветовую гамму интерьера можно оживить яркой посудой.

Унифицированные блоки кухонной мебели (сушки для посуды)





Напольное оборудование кухни

цветами, фруктами на столе. *Занавеси* на окнах в К. не только украшают интерьер, но и несут утилитарную нагрузку. В летнее время они предохраняют помещение от перегрева, зимой и в вечерние часы согревают и создают уют; кроме того, занавеси приглушают шум.

Желательно приобрести 2—3 комплекта занавесей различного рисунка и цвета из легкостираемых тканей; периодическая перемена, вносимая в интерьер таким способом, призвана снижать накопление усталости от повторяемой работы. Своеобразным элементом оформления К. является скатерть: льняная в клетку, хлопчатобумажная белая с цветным кантом или темно-вишневая из кримплена — она придаст законченность интерьеру и определит его индивидуальность. В условиях повышенной эксплуатационной нагрузки даже на самых прочных покрытиях крышек столов без скатерти появляются царапины и они приобретают неприглядный вид; скатерть смягчает стук посуды во время еды и улучшает звуковой комфорт. Скатерть на столе приучает (особенно детей) к аккуратности. Немаловажное значение при устройстве интерьера К. имеет также рациональное использование внутреннего пространства шкафов, наличие различных механических и электрических приспособлений, облегчающих труд.

**Кухонная утварь.** Дуршлаг, сетчатый или перфорированный сосуд, обычно сферической формы, с одной-двумя ручками. Применяется для мытья фруктов, овощей, отцеживания жидкости. Бывают алюминиевые, стальные эмалированные, из нержавеющей стали (сетки), пластмассовые.

**Игла** (или тонкое шило) используют для прокалывания яиц с тупого конца перед варкой — для предотвращения растрескивания скорлупы.

**Кастрюли.** Удобно иметь большой набор кастрюль различной емкости: большую с широким дном (для теста, бульонов, лапши, заварки крахмала), среднего размера (для супа, компота), малую (для киселя, хранения первых блюд в холодильнике), специальную кастрюлю для кипячения молока (лучше не эмалированную, в них молоко подгорает), пол-литровую

(для варки яиц, детского питания), с длинной ручкой — сотейник (для тушения овощей). Желательно приобретать наборы кастрюль, входящих одна в другую, — для компактного хранения. Кашу лучше всего варить в чугунах. Гусьтница — для мясных блюд, пловов, солянок. Для приготовления порционных блюд жаркого в духовке используют керамические горшочки.

**Косточковывалки** предназначены для удаления косточек из вишен, черешен, слив; в большей степени, чем при других способах, сохраняется форма ягод, уменьшается потеря сока, работа становится производительнее, гигиеничнее.

**Магнитный держатель** состоит из одной или нескольких пластин постоянного магнита, закрепленных в корпусе из пластмассы с двумя отверстиями для крепления к мебели или стене. Применяется для фиксирования мебельных дверок в закрытом положении, а также для подвешивания различных предметов из стали (ножи и т. п.), стеклянных баночек для специй с жестяными закручивающимися крышками.

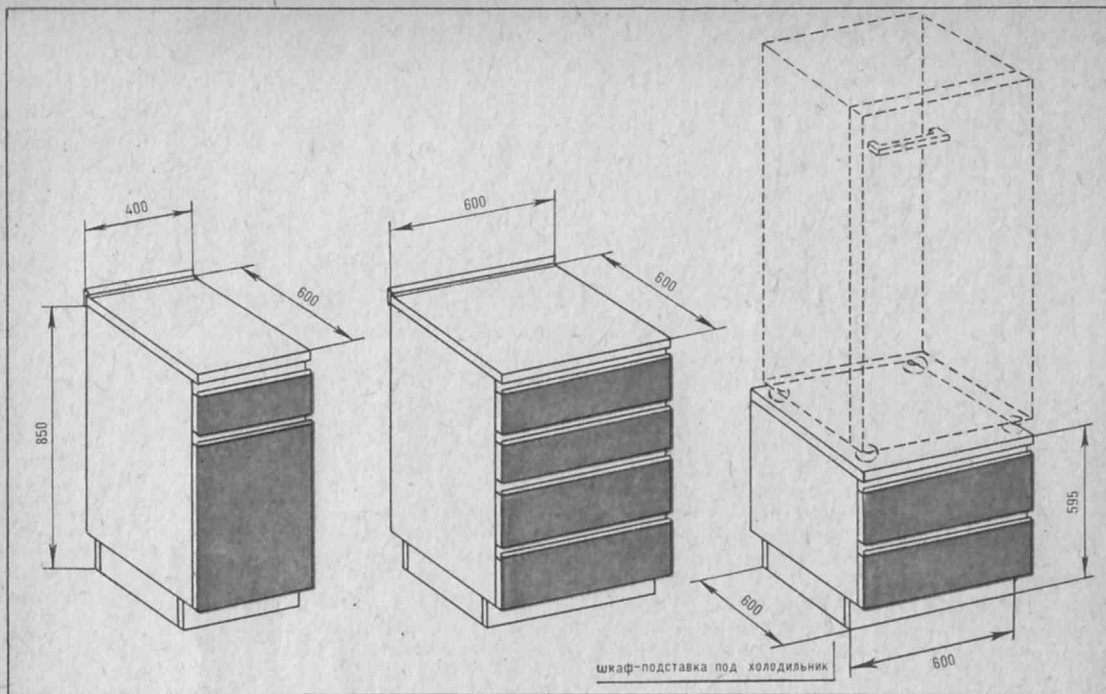
**Мерительный стакан** из стекла или прозрачной пластмассы предназначен для дозирования жидких и сыпучих продуктов (крупы, сахар, мука и др.). Соответствующая градуировка и надписи на стенках позволяют без взвешивания определять нужное количество продуктов в граммах.

**Мусат** необходим для заточки и правки ножей, ножиц; состоит из круглого напильника (диам. 10 мм, дл. 200 мм) с продольным рифлением, деревянной (или пластмассовой) ручки и перекладки. Предметы затачивают движениями от себя, под острым углом к затачиваемой кромке, с одновременным скольжением от основания к концу.

**Нож-пила** имеет волнистую режущую кромку, позволяющую нарезать хлеб, мясо, овощи, лимон, сыр, колбасу быстро, красиво и чисто — без смятий, порывов, крошек и т. п. дефектов.

**Нож-шпатель** полукруглой формы, с двумя ручками, с одним или двумя параллельно соеди-





Шкаф-подставка под холодильник

ненными лезвиями, предназначен для нарезки капусты, картофеля, лука, зелени. По сравнению с обычным ножом он безопаснее и намного производительнее.

Овощечистка ручная, специальный нож, режущая часть к-рого расположена по центру лезвия и отогнута таким образом, что исключаются случайные порезы: срезаемый слой кожуры с картофеля, яблока — равномерный, тонкий, не превышает 0,8 — 1,2 мм.

**Орехокол** — чеснокоизмельчитель, комбинированное приспособление из алюминия, позволяющее колоть орехи (при помощи ручек) или продавливать дольки лука, чеснока, очищенных орехов через отверстия рычажного пресса.

**Подставки под горячее** (кастрюли, утюг) делают из листового металла, проволоки, керамики (на поролоновой или войлочной подоснове); необходимы для, предохранения мебели, подоконников от случайной порчи, от пожара.

**Пресс-пюре**, рычажное приспособление для приготовления пюре из ягод, печеных яблок, вареного картофеля, свеклы, моркови.

**Разделочные доски** подразделяются по размеру и назначению: большие — для работы с тестом; средние — для мяса (сырого и вареного отдельно), овощей; малые — для хлеба, сыра. Изготавливают из древесины хвойных или (что предпочтительнее) твердых лиственных пород (дуб, береза, бук), а также из пластмасс; форма — прямоугольная, овальная, круглая, с ручкой или без нее. Доски для разделки сырого мяса имеют канавку по периметру для сбора жидкости. Хранят в подвешенном состоянии рабочей поверхностью к стене. Лицевую поверхность украшают декоративной росписью, выжиганием, резьбой и отделывают влагостойким лаком. Самостоятельное декорирование разделочных досок — своеобразная

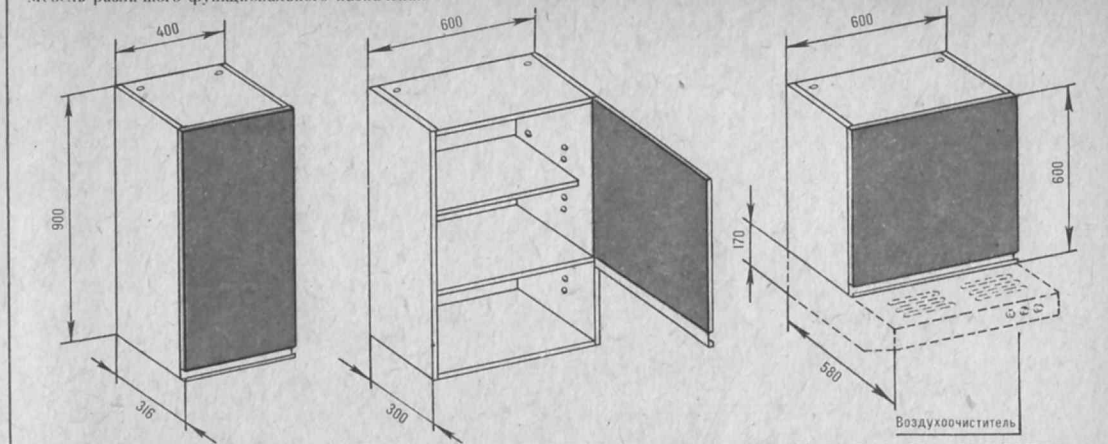
ветвь самодельного художественного творчества.

**Самовар**, оригинальное приспособление для кипячения воды для чая, снабженное краником, двумя ручками и автономным источником подогрева. Первые самовары появились на Урале в 1-й пол. 18 в.; их изготавливали из металла, фарфора, фаянса, майолики и даже хрусталя. Современные самовары изготавливают из латуни, внутри лудят оловом, снаружи иногда никелируют. Внутри т. н. жарового самовара (емкостью от 4,5 до 7 л) находится труба для топлива (древесный уголь, щепа, сосновые шишки, кукурузные кочерыжки, скорлупа орехов). Электрический самовар (емк. 2; 2,5; 3; 4 л) снабжен встроенным электронагревателем мощностью от 0,8 до 1,6 кВт. Вода в самоваре закипает в течение 30 мин и долго не остывает. Приглашение «к самовару», «на чашку чая» — русский национальный обычай гостевания, получивший широкое распространение и означающий застолье без алкогольных напитков и курения, сопровождаемое беседой, музицированием и т. п.

**Сковороды** подразделяются по размеру и назначению: большая чугунная или стальная эмалированная (с утолщенным дном) — для жарки картофеля, мяса, рыбы; маленькая чугунная — для омлета, паштетов, овощей; несколько маленьких из нержавеющей стали, с двумя ручками — для порций яичницы-глазуньи; с длинной ручкой — для приготовления оладий, сырников. Сковороды с антипригарным покрытием очень гигиеничны и позволяют жарить без жиров — особо важное достоинства для диетической кулинарии.

**Сковорода**, кастрюля с герметически закрываемой крышкой, обеспечивающей избыточное давление пара (0,8—1,1 атм.) и повышенную темп-ру (до 120°C), для приготовления мучных, овощных, фруктовых, мясных и рыбных блюд; примерно в 3 раза

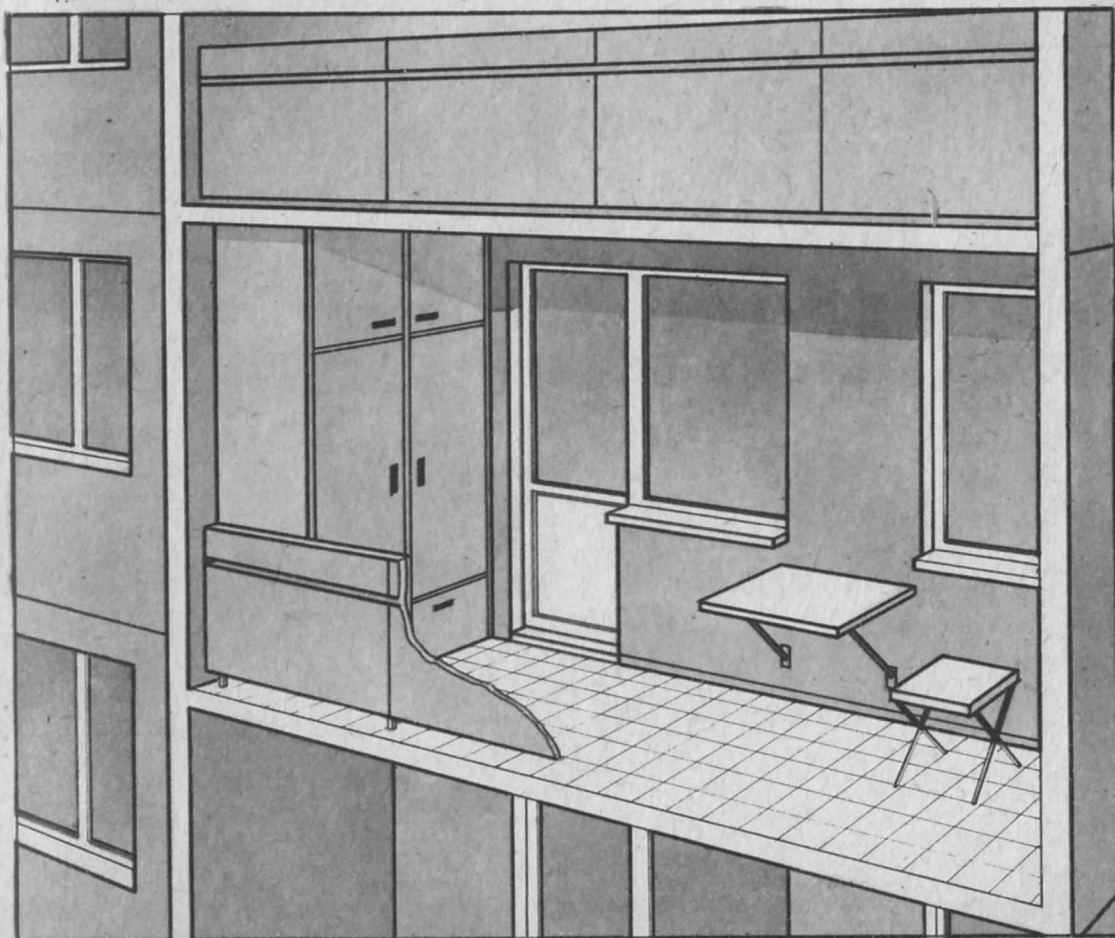
Мебель различного функционального назначения



сокращается время приготовления пищи (соответственно — расход энергии), упрощается кулинарная технология. Сокращенная и более равномерная тепловая обработка продуктов способствует сохранности их естественных вкусовых качеств и витаминов. Корпус скороварки (емк. 4,5; 6 или 8 л) имеет захваты для фиксации крышки с резиновым кольцом-

уплотнителем, запорной ручкой с винтовым зажимом и предохранительным грузовым клапаном, срабатывающим при превышении рабочего давления на 0,5 атм. Для варки на пару используют вставную решетку. Уровень жидкости в скороварке не должен превышать  $\frac{2}{3}$  ее объема; минимальное кол-во воды — 1,5 стакана. Примерное время обработки не-

Оборудование лоджий



которых пищевых продуктов (в мин): говядина — 25; баранина — 10; картофель нарезанный — 4; яблоки целые — 3; рис — 6; гусь с фасолью — 40. Сторож для молока, металлический эмалированный сферообразный вкладыш (диаметром 50—80 мм), к-рый кладут на дно кастрюли для того, чтобы молоко при кипячении не подгорало и не «сбежало». Терка-шинковка предназначена для измельчения овощей, фруктов, орехов, сыра. Бывают одинарные и четырехсторонние, с мелкими и крупными отверстиями: из листового металла или жесткой пластмассы. Кроме простейших ручных производят механические терки (типа мясорубки), в к-рых терочный диск вращается. Существуют стеклянные или пластмассовые терки в виде продолговатой тарелки, дно к-рой в центре отформовано мелкими шипами с закруглениями, а по периметру — канавка для сбора сока: такие терки удобны для приготовления овощных и фруктовых пюре для детского и диетического питания.

Трубочки для коктейлей из соломки или цветной пластмассы, диам. 2—4 мм, используют для питья различных охлажденных напитков. Через трубочки (маленькими глотками) рекомендуется пить молоко — для лучшего усвоения.

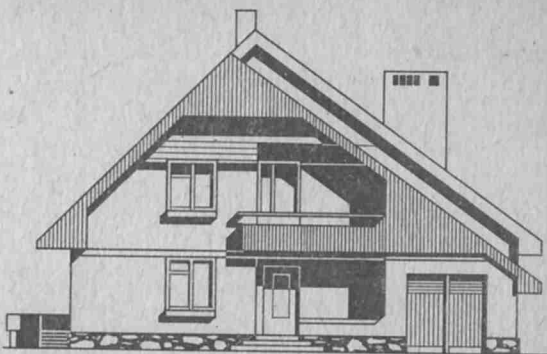
Формы для выпечки изделий из теста изготавливают из белой жести, алюминия. Бывают квадратные, прямоугольные, овальные, конусные, круглые (с крулой вставкой по центру или без нее). Стенки чаще всего фигурные (ребристые, волнистые, спиралевидные, орнаментальные), что придает не только большую декоративность печеным изделиям, но и способствует равномерному пропеканию. Существуют формы с вкладными сменными донышками различной конфигурации, а также полностью разборные, у к-рых боковая стенка имеет разъем, что позволяет вынимать готовые изделия из формы без повреждения.

**ЛЮДЖИЯ**, летнее помещение, расположенное в габаритах здания, открытое, как правило, с одной стороны, с ограждением. Функциональное назначение и состав оборудования Л. аналогичны *балкону*. Боковые стены лоджии создают дополнительный комфорт благодаря повышенной изоляции от внешней среды и возможности устраивать хозяйственные шкафы на всю высоту помещения. Иногда открытую сторону лоджии закрывают застекленными рамами, что превращает ее в разновидность веранды. В этом случае снижается освещенность смежных с ней комнат. Решение об остеклении необходимо согласовать с городским (районным) архитектором, а при наличии в габаритах Л. пожарных эвакуационных лестниц — с управлением пожарной охраны. Л., как и другие типы летних помещений, могут быть озеленены с использованием навесных цветочниц.

\*\*\*\*\*

- \* Если мебель располагается в зоне прямого солнечного освещения, необходимо повесить светорассеивающие занавеси.
- \* Если на мебели появилось белое пятно, то его можно удалить, полируя шерстяной тряпкой, смоченной смесью равных частей растительного масла и этилового спирта.
- \* Не рекомендуется ставить мебель слишком близко к отопительным приборам (батареи центрального отопления, электрические нагреватели и пр.)
- \* Чтобы деревянная кровать не скрипела, нужно поставить в местах сопряжений суконные прокладки.
- \* При замазке окон удобно пользоваться металлическим рожек для обуви. Полукруглый конец рожка хорошо разглаживает замазку, снимает ее излишки, оставляя за собой ровный скругленный шов.

**МАНСАРДА**, жилое или хозяйственное помещение, расположенное под скатом крыши. М. устраивается, как правило, в домах с многокомнатными (от 3, 4



и более комнат) квартирами усадебного типа. Мансардные дома более экономны, т. к. в них полнее используется объем здания. На М. входят по лестнице, расположенной в габаритах передней или смежно с ней. На мансардном этаже устраиваются спальные комнаты (часто с балконами) и санитарно-технический узел. Прилегающие к спальным комнатам помещения под крышей, с высотой менее 2 м, могут быть использованы в качестве кладовых. При строительстве мансардных домов особое внимание следует уделять утеплению частей кровли, ограждающих жилое помещение.

**МЕБЕЛЬ**, важнейший вид оборудования жилых помещений. В квартире с правильно подобранной и составленной М. легче организовать быт (приготовление и принятие пищи, отдых и сон, хранение вещей, личную гигиену, занятия умственным и физическим трудом, воспитание детей). М. по функциональному назначению подразделяется на М. для кухни, для спальни и т. д. В типовых комплектах мебели (т. н. гарнитурах) учитывают возможность гибкой компоновки изделий применительно к конкретным особенностям квартиры, составу семьи, ее вкусам, образу жизни. В отличие от мебелировки полными комплектами («на квартиру», «на комнату»), большей вариабельностью отличается принцип функционального зонирования интерьера на основе небольших наборов М. конкретного назначения: для зон отдыха (кресла, диваны, банкетки, столы журнальные), сна (кровати, прикроватные тумбы), рабочего места (стол письменный, стул или рабочее кресло, шкаф или книжные полки), принятия пищи (стол обеденный, стулья, сервант). Особую группу в ассортименте М. составляют единичные изделия: кресла-качалки, стулья, табуреты, столы, шкафы, тумбы под



телевизоры, вешалки, зеркала, полки и др.; такими изделиями дополняют уже сложившуюся обстановку или доукомплектовывают типовые наборы. Вся М. по утилитарному назначению подразделяется на: мебель-емкости (шкафы, серванты и т. д.), мебель-подставки (столы, тумбы), мебель для сидения (табуреты, стулья), мебель для сна (кровати, кушетки и т. д.). Одно изделие может выполнять несколько функций — такова комбинированная М.: кресло-кровать, диван-кровать, шкаф со встроенным столом, кроватью, стол с тумбой, секретер, табурет-стремянка, детская кровать-манеж, двухэтажная кровать с выдвижными ящиками для хранения постели и др. Большое распространение получили т. н. мебельные «стенки» — единый комплекс шкафов секций и полок многофункционального назначения (для хранения одежды, книг, посуды, для размещения радиоаппаратуры, со встроенными столами, кроватями и т. д.).

В мебельных конструкциях применяют различные материалы: древесина массивная, древесно-стружечные и древесно-волокнистые плиты, металл, жесткие и эластичные пластмассы. Щитовую М. облицовывают натуральным или синтетическим шпоном, пленками, отделывают лаками, цветными эмальями; для обивки мягкой мебели используют ткани, нетканые материалы, искусственные кожи. Различают М. неразборную, сборно-разборную, универсально-сборную (вариация сборки), а также *встроенную мебель*; к особой группе относится М., изготавливаемая самостоятельно из полуфабрикатов.

Уход за мебелью начинается с правильного подбора и расстановки. Тип отделки должен соответствовать условиям эксплуатации. Рациональное расположение М. с учетом возможности открывать дверки, трансформации, перестановки стульев, свободных проходов, удобства уборки пола предохраняет М. от повреждений. Корпусную М. следует выставлять строго по горизонтали, вертикальные стыки секций мебельных «стенок» фиксируют винтовыми стяжками — в этом случае не нарушается гармоничность линий фасада, дверки плотно, без перекосов закрываются, ящики легко выдвигаются. На ножки столов, стульев рекомендуется подклеить кружочки из сукна, фетра, войлока. Горячие предметы повреждают отделку; не следует гладить на полированных столах даже на толстой подкладке из одеяла. Лаковая отделка мебели может отслоиться под воздействием сильного мороза. Сохранение красивого внешнего вида М. должно основываться на принципе профилактики. Основной недостаток современной мебели — электризуемость, вследствие чего пыль притягивается и после сухой, и после влажной уборки. Поэтому многие современные препараты по уходу за мебелью содер-

жат не только чистящие компоненты (воду, масла, растворители), но и антистатик (напр., жидкий препарат «Полироль-3»). Более эффективны препараты на восковой основе (паста «Прима», «Средство для ухода за матированной мебелью»), создающие на лаковой поверхности тонкую восковую пленку, отталкивающую пыль и воду, поглощающую солнечные лучи, препятствующую растрескиванию и потускнению покрытия. Аналогичные препараты производятся также в аэрозольной упаковке («Лучистый-2», «Комфорт», «Жидкий воск»). М., покрытую пластиками, чистят препаратами «Сосенка», «Сосенка-2», «Жемчуг-2», «Истралоукс», «Помощница». При необходимости сухой уборки (емкости с радиоаппаратурой, пластинками, магнитофонными кассетами, книгами) пользуются полирующими антистатическими салфетками («Уют», «Салфетка полирующая»), к-рые сохраняют свои свойства даже после трех-четырех стирок. Пыль из мягкой М. выбивают через тряпку, к-рую периодически прополаскивают в растворе уксуса (1 ст. ложка на 1 л воды); затем чистят пылесосом. Чистить можно также жесткой щеткой, обмотанной тряпкой, увлажненной раствором соли (1 чайная ложка поваренной соли на 1 л воды). Плюшевую обивку не следует чистить пылесосом или щеткой (ворс может вылезти), ее протирают по ворсу увлажненной тряпкой. Пятна различного происхождения выводят, как с одежды. Сильно загрязненную обивку чистят специальными пенными шампунями.

**МЕДНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (чистка).** Медь, металл красного цвета химически малоактивный; под воздействием углекислоты и водяных паров покрывается патиной — ядовитой зеленоватой пленкой. Чистят М. и растворами питьевой и кальцинированной соды, мелом. Для чистки предметов из меди (латуни, бронзы, мельхиора, серебра) выпускаются пасты «Асидол» и «Ювелирная». Для полировки поверхности М. и (и латунных) используют смесь, состоящую из 30 г 10%-ного нашатырного спирта, 15 г порошкообразного мела и 50 г холодной воды. Этой смесью полируют поверхность с помощью кусочка фланели или сукна.

**НАСЕКОМЫЕ домашние.** группа насекомых, экологически связанных с поселениями человека; являются переносчиками возбудителей различных инфекционных заболеваний и глистных инвазий, портят продукты питания, наносят вред вещам.

Блохи, насекомые, паразитирующие на млекопитающих, птицах и человеке. Питаясь кровью кошек, собак, крыс и т. п., переносят от них возбудителей чумы, тифа, туляремии и др. заболеваний. В помещениях блохи живут и размножаются в сухой пыли и мусоре, трещинах пола, на подстилках животных.

\*\*\*\*\*

- \* Для того, чтобы складки на шторе всегда располагались равномерно, следует связать крючки подвески друг с другом прочной ниткой так, чтобы все они были на одинаковом расстоянии. Стоит натянуть за первый крючок — и штора раздвинется, образуя равномерные складки.
- \* Деревянная бельевая прищепка, наклеенная на внутреннюю сторону дверки кухонного шкафа, послужит удобной прихваткой для пакетов, салфеток и прочих мелочей.
- \* Сильно загрязненные медные изделия рекомендуется протереть тряпкой, смоченной в уксусе (≈8-процентный раствор), а затем мелом.
- \* Зуд от укусов комаров легко устранить, смазав место укуса нашатырным спиртом или раствором питьевой соды (1/2 чайной ложки того или другого на стакан воды).

Борьба с блохами сводится к созданию условий, препятствующих их размножению и к уничтожению их в местах скопления. Для этого помещения должны содержаться в чистоте и быть недостижимыми для грызунов. Уничтожают блох водными растворами хлорофоса и др. инсектицидами. Препаратами обрабатывают полы и стены на высоту до 1 м, ковры, постельные принадлежности, подстилки и места пребывания животных.

**Вши**, паразиты млекопитающих и человека. На человеке паразитируют платяная, головная и лобковая вошь. Являются переносчиками возбудителей сыпного и возвратного тифа, окопной лихорадки. Для освобождения от головных вшей используют чистый керосин, мыльно-керосиновую эмульсию (керосин — 45 частей, зеленое мыло — 30 частей, горячая вода — 25 частей), карбофос, дикрезил и др. Борьба с платяной вшивостью заключается в мытье тела горячей водой с мылом и дезинфекции белья, верхней одежды и постельных принадлежностей. При наличии лобковых вшей сбривают волосы на лобке и под мышками и втирают в пораженные участки кожи 10%-ную белую или серую ртутную мазь.

**Клопы**. В жилищах постельный клоп поселяется обычно в щелях стен, за обоями (в местах их отслаивания), в кроватях, настенных украшениях. Размножаясь в большом количестве и нападая на человека, клопы лишают его сна. При кровососании в место укуса попадает слюна, обладающая раздражающим действием, вследствие чего на коже образуется зудящий волдырь. Против клопов применяют инсектициды контактного действия: хлорофос, трихлорфос, карбофос и др.

**Комары** являются переносчиками более 50 инфекционных болезней и глистных инвазий. Слюна, выделяемая комарами при кровососании, оказывает раздражающее действие — человек ощущает зуд, жжение на коже, образуются волдыри. Это ощущение можно устранить, смазав место укуса раствором нашатырного спирта или питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды). В квартиру комары проникают через лестничные клетки, вентиляцию, открытые окна и балконы; агрессивность проявляют обычно ночью. Т. к. появление комаров в квартирах связано с их массовым размножением в подвалах, где застаивается вода, загрязненная канализационными отходами, необходимо тщательно следить за санитарным содержанием подвальных помещений. Для защиты помещений от комаров засетчивают окна и двери марлей или металлическими сетками. Для индивидуальной защиты применяют противокмаринные сетки, а также вещества, отпугивающие насекомых, типа «Тайга», «ДЭТА» и др., к-рые наносят на открытые части тела. В помещениях комаров истребляют хлорофосом, метатеном, ДДВФ и др.; обработку проводят 2—3 раза в сезон.

**Моли** (мебельная, платяная, шубная, ковровая и войлочная) живут и размножаются в квартирах, их личинки повреждают вещи. Питаются волосом, мехом, шерстью, пером, кожей и др. Первый признак того, что в квартире завелась моль, — это летающие по вечерам бабочки; кроме того, на потолках появляются свисающие грязновато-белые, длиной не больше 1 см чехлики и куколки моли. Для борьбы с молью необходимо 2—3 раза в году просматривать, встряхивать и чистить пылесосом шерстяные, меховые изделия, ковры. В жаркий день рекомендуется просушить одежду на солнце, а зимой — проветрить на морозе. Одновременно надо уничтожить летающих бабочек, для чего распыляют в воздухе и наносят

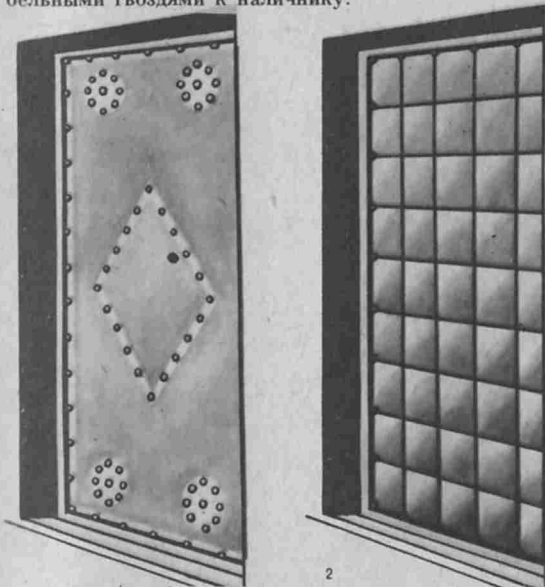
на стены, потолки, шторы, ковры, мягкую мебель 2—3%-ный водный раствор хлорофоса, карбофоса, пиретрума и др. Чтобы бабочки моли не отложили яйца на вещи, их убирают в полиэтиленовые или бумажные мешки. Против бабочек моли применяют все те аэрозоли, что и для борьбы с окрыленными насекомыми (дихлофос, антисект). Хорошими средствами являются «Антимоль», нафталин, махорка, листья эвкалипта, корни лаванды.

**Муравьи**. В жилище человека проникают домовые муравьи, к-рые расселяются по всему зданию через трещины в стенах, по ходу вентиляционных труб и т. д. Размножаются быстро и живут семьями. Гнезда, как правило, в малодоступных местах — в межэтажных перекрытиях, трещинах штукатурки, под паркетом, за кафельной облицовкой. Они портят продукты питания и могут быть переносчиками возбудителей кишечных инфекций. В случае появления в домах муравьев пищевые продукты и др. необходимо держать в плотно закрытых коробках, банках. Радикальный метод борьбы с домовым муравьем — применение инсектицидных пищевых приманок (бура — 3,5%, вода — 64,5%, сахар — 25%, мед — 7%; бура — 3,5%, вода 31,5%, сахар — 38%, мед — 7%, глицерин — 20%; бура — 10%, мясной фарш — 90%), к-рые раскладывают в пробирках, бутылочках или стаканчиках, куда опускают небольшой ватный тампон. Приманка раскладывается из расчета: одна пробирка или один стаканчик на 5 м<sup>2</sup> площади пола.

**Мухи** распространяют возбудителей многих заболеваний человека и животных. Всеядные мухи (комнатные, синые, весенние, падальные и др.), питаются пищевыми продуктами, отбросами, экскрементами, загрязняют пищевые продукты возбудителями дизентерии, брюшного тифа, холеры и др. Основная мера борьбы — санитарная очистка (удаление и обезвреживание отбросов), засетчивание окон и дверей, хранение пищи в закрытых шкафах. Для уничтожения личинок мух применяют 0,2%-ные водные эмульсии трихлорфоса, 0,5—1,0%-ные карбофоса, 0,3—0,5%-ные хлорофоса. В выгребках общественных неканализованных уборных применяют хлорную известь, карбофос, хлорофос и др. Для уничтожения взрослых мух используют липкую ленту, отравленные приманки, а также аэрозоли, предназначенные для борьбы с летающими насекомыми (дихлофос и др.). **Тараканы**, теплолюбивые, преимущественно ночные насекомые. Питаются органическими остатками, продуктами питания и др.; вместе с нечистотами могут переносить возбудителей дизентерии, брюшного тифа, полиомиелита, а также яйца гельминтов. Тараканы портят продукты питания, кожаные изделия, книги и т. д. Повсеместно распространены рыжий и черный таракан. Если в доме появились тараканы, нужно тщательно заделать все щели в стенах и полу, около водопроводных труб и центрального отопления. Необходимо поддерживать чистоту, тщательно убирать остатки пищи, крошки, кухонные отбросы. Запасы продуктов следует хранить в плотно закрывающихся шкафах, ящиках, банках. Для уничтожения тараканов применяют различные приманки (бура — 1 часть, мука — 1 часть и сахар — 1 часть; борная кислота — 1 часть, манная крупа — 1 часть, сахар — 1 часть, вода — 7 частей; 1 сваренную картофелину и 1 крутое яйцо смешивают с 1 ст. ложкой боракса или борной кислоты); из смеси делают шарики величиной с вишню. Приманки раскладывают на ночь под раковиной, около мусорного ведра, в углах кухни, в туалете, в ванной. В течение 3 недель через каждые 3—4 дня их необходимо заменять на свежие.

При большом нашествии можно обработать помещение 3%-ным раствором хлорофоса, аэрозолями (напр., «Прима»). На время обработки из кухни убирают все продукты, посуду, кухонный инвентарь.

**ОБИВКА ДВЕРЕЙ.** Для работы необходимо приготовить: дерматин или кожзаменитель, листовую вату или поролон, строительные и мебельные гвозди с декоративной шляпкой. Дверь снимают с петель и устанавливают в горизонтальном положении, затем снимают ручку, ключевину и др. выступающие предметы. Если дверь открывается наружу, выкраивают из дерматина полотнище, к-рое по длине и ширине должно быть больше размеров двери на 100 мм, а также три полосы шириной 140 мм (длина одной равна высоте двери, двух других — ширине). Полосы накладывают лицевой стороной вниз по краю притвора, по нижнему и верхнему краю двери и прибивают, отступив от кромки на 15 мм. На полосы накладывают скрученные из ваты валики диаметром 30 мм; натягивая дерматин, его заворачивают на валик и прибивают к двери так, чтобы он наполовину свешивался над кромкой и перекрывал зазор между дверной коробкой и дверью. После этого расстилают вату по всей плоскости, сверху накладывают дерматин, следя за тем, чтобы с той стороны, где дверь навешивается на петли, был запас 60—80 мм. Долевую кромку у притвора подвертывают и прибивают мебельными гвоздями; головки гвоздей, прикрепляющих валик, должны быть закрыты. Таким же образом крепят полотнище сверху и снизу, в последнюю очередь — с навесной стороны. В соответствии с задуманным рисунком прибивают полотнище в центре двери, чтобы не сдвигалась вата. После этого крепят на место ручку и др. снятые предметы, навешивают дверь. Свисающий у навесной кромки край полотнища прибивают мебельными гвоздями к наличнику.



Обивка двери просто мебельными гвоздями (1) и с применением лески (2,3).

Если дверь открывается внутрь, полотнище дерматина выкраивают точно по размерам двери. Вырезают четыре полосы шириной 140 мм и длиной, равной соответственно каждой стороне коробки. К нижнему краю двери прибивают валик,

он должен заходить на порог при закрытой двери. Полотно дерматина раскладывают поверх слоя ваты и прибивают строительными гвоздями — сначала боковые края, затем нижний (он должен находить на прибитый по низу валик) и верхний. После этого формируют валики на боковых и верхнем брусках дверной коробки и прибивают их мебельными гвоздями, верхний подвернутый край дерматина должен перекрывать нижний.

**ОБЛИЦОВКА,** один из видов отделки поверхностей стен. О. бывает внутренняя и наружная с использованием естественных (мрамор, гранит, котельцовая плита, дерево и т. д.) и искусственных (керамическая глазурованная, бетонная, метлахская плитка и т. д.) материалов. Для наружной О. фасадов зданий применяют котельцовую плиту, туф, мрамор. Для цоколя они не годятся, т. к. впитывают влагу, грязь и со временем разрушаются. Цоколи облицовывают гранитом, в Молдавии — косоуцким камнем и др. Керамическая глазурованная плитка также пригодна для О. фасадов и цоколей. Для О. внутренних помещений жилых домов такая плитка не подходит. В отдельных случаях панели в больших высоких комнатах можно облицевать деревом или тканью. О. искусственными материалами широко применяют во внутренней отделке зданий с целью повышения их санитарно-гигиенических условий, а также для защиты от агрессивного воздействия среды и улучшения их внешнего вида. Долговечность облицованной поверхности зависит от правильного выбора материала и раствора (или мастики), к-рым его крепят к поверхности конструкций. Для обычных О. применяют цементные растворы. Их состав (в частях по объему) определяется маркой цемента и колеблется в пределах (1:4) — (1:6); соотношение цемента и песка в первом случае указано для цемента марки 300, во втором — марки 500. Раствор наносят на тыльную сторону плитки слоем до 18 мм с таким расчетом, чтобы толщина прослойки после прижатия плитки была не менее 7 мм и не более 15 мм. Тыльную сторону плитки предварительно очищают от пыли и увлажняют. Для этого на нее накладывают немного разжиженного раствора и сразу же удаляют ребром лопатки или же замачивают в воде. О. начинают с провеса стен и установки т. н. маячных мерок — по одной плитке крепят в углах стен вверх и вниз — на каждой стене по 4 мерки. Затем по краям стены ставят рейки-отвесы (деревянный брус сечением примерно, 40×40 мм и длиной 2 м), в дальнейшем между ними протягивают шнур, помогающий вести О. строго горизонтально. В конце работы рейки снимают и их место заполняют плиткой. Швы между плитками могут быть 0,5—3 мм. Когда раствор затвердеет и плитки будут держаться прочно, расчищают швы и заполняют их меловой мастикой или цементным раствором 1:1 (мел или цемент, гипс или песок). О. на мастиках также производят горизонтальными рядами под шнур, натягиваемый по рейкам. Начинать О. нужно с нижнего ряда. Т. к. поверхность пола не бывает строго горизонтальной, на него устанавливают брус, к-рый выравнивают по уровню. Мاستику сначала наносят на стену в виде грунта толщиной 1—2 мм. Тыльную поверхность плитки очищают от пыли влажной кистью, наносят мастику слоем 1—2 мм и плотно прижимают к стене. Для применения мастик стены должны быть ровными, т. е. величина отклонения отвеса не должна превышать 1,5 мм. Чтобы плитка не сползала, в швы прокладывают на время схватывания мастики ме-



таллические пластинки толщиной 2—4 мм или кусочки стекла. После затвердения мастики прокладки снимают, а швы заделывают так же, как при работе цементными растворами. Вместо мастики можно использовать густотертые масляные краски (лучше белила). Неправильное производство работ, использование в качестве прослойки растворов с повышенным содержанием цемента или приготовленных на мелкозернистом песке приводит к быстрому разрушению О.: плитки отслаиваются от прослойки, края, как правило, сохраняют прочное сцепление с облицованной конструкцией. При ремонте поврежденной облицовки целесообразно оставить сохранившуюся прослойку, а вновь устанавливаемые плитки крепить мастикой, нанося ее тонким слоем. Начинают ремонт с протиркивания О. Определив места, где плитки отслоились, осторожно, по возможности сохраняя их для повторного использования, снимают и очищают от старого раствора. Места, на к-рые должны быть приклеены плитки, протирают ветошью или обдувают струей сжатого воздуха (пылесосом), а затем прогрунтовывают раствором с поливинилацетатной эмульсией (эмульсия — 7—10%, вода — до 93%). Плитку подгоняют по месту, протирают тыльную сторону, очищают от пыли, наносят тонким слоем (2—3 мм) мастику и приклеивают к намеченному участку.

Полистирольные плитки находят все более широкое применение для внутренней О. По сравнению с др. облицовочными материалами они значительно легче, красивее, отличаются высокой точностью формы. Полистирольные плитки имеют небольшую толщину, поэтому цвет приклеивающей пластинки может влиять на внешний вид О. Приклеивать полистирольные плитки рекомендуется канифольной, карбинольной, кумариновой, кумарино-кукерсолной мастиками и КБФ. Для крепления темных плиток можно применять битумно-силикатную, известково-битумную мастику.

**ОБОИ**, рулонный материал, преимущественно на бумажной основе, предназначенный для внутренней отделки помещений. Бумажные О. — традиционный отделочный материал для стран Восточной Азии. В Европе до 18 в. применялись только тканевые О., к-рыми обивали стены и потолки. О. выпускают в виде широких полос бумаги, полимерных пленок на бумажной (тканевой) основе, безосновных полимерных пленок с печатным (иногда тисненым) рисунком. К пленочным обоям можно отнести и клеенку, к-рую в последнее время широко применяют при отделке стен кухонь, санитарных узлов. О. выпускают с рисунком и без него — с однотонной матовой окраской (т. н. фоновые О.). Бумажные О. подразделяют на простые (из тонкой бумаги),

средней плотности (из более плотной бумаги) и плотные (из плотной бумаги). Пром-сть выпускает три основных вида О.: обычные, влагостойкие, звукопоглощающие (для специальных помещений). Влагостойкие О. можно не только протирать влажной чистой тряпкой или щеткой, но и мыть периодически теплой водой с мылом. В дополнение к О. выпускают в рулонах полосы бумаги с рисунком — бордюры (шириной 1,5—16 см) и фризы (шириной 24, 29, 48 см), к-рые наклеивают по верхней кромке О. для того, чтобы придать помещению декоративную законченность и скрыть неровности. Бордюры и фризы должны гармонично сочетаться с О. по цвету и рисунку. О. оклеивают стены, перегородки, потолки из бетона, оштукатуренные, гипсолитобетонные, дощатые, бревенчатые, отделанные сухой штукатуркой, древесностружечными (ДСП) или древесноволокнистыми (ДВП) плитами, фанерой. Прежде чем приступить к оклейке помещения О., необходимо побелить потолки, покрасить оконные и дверные откосы, плинтусы, трубы и отопительные приборы, снять (по возможности) розетки. Поверхности, которые будут оклеиваться О., следует тщательно подготовить: заделать трещины и раковины, снять бугры, удалить клеевой или известковый налет, стыки отделочных плит зашпаклевать или проклеить, деревянные стены обить картоном, поверхности, покрытые масляной краской, промыть горячей водой с мылом, протереть и ошкурить; слабые участки штукатурки заменить; плотные, а также плохо держащиеся старые О. удалить. Все виды поверхностей перед оклейкой О. необходимо тщательно очистить от пыли и просушить, а затем загрунтовать: промазать клеевым составом, проолифить или окрасить масляной краской за один раз (в зависимости от вида О.). Затем (по просохшей грунтовке) оклеивают бумагой (лучше газетной) бетонные, оштукатуренные и древесноволокнистые поверхности под простые, средней плотности, тисненные, моющиеся, а также пленочные на бумажной и тканевой основе О. Необходимо подготавливать поверхности под пленки с несохнувшим клеевым составом (т. н. самоклеющиеся О.). Для обоевых работ требуются ножницы, шнур, отвес, большая и маленькая кисти, металлическая линейка, чистые мягкие тряпки, жесткие щетки, острый нож (скальпель или лезвие), а также клей. Клеи применяют следующие: мучные и крахмальные клеи — для проклейки поверхностей, наклеивания бумаги, простых бумажных нетисненных, пленочных О., линкруста; клеи на основе КМЦ (карбоксиметилцеллюлозы) — для оклейки поверхностей, наклейки пленок на бумажной основе, бумажных обоев; поливинилацетатный ПВА — для проклейки поверхностей, наклейки пленок

\*\*\*\*\*

\* Для детских комнат можно шить шторы из лоскутов различных тканей; в солнечную погоду они будут напоминать витраж.

\* Пробки для крепления занавесей делают из древесины мягких пород (например, сосны). Пробка должна иметь квадратное сечение и удлинненную форму с небольшим заострением с одной стороны.

\* Зеркало в ванной комнате не будет запотевать, если опрыснуть его аэрозольным антизапотевателем для автомобильных стекол.

\* Краски ковра можно освежить смесью уксуса с небольшим количеством воды. Хороший эффект дает чистка древесными опилками. Их надо просеять и смочить мыльным раствором с добавлением небольшого количества бензина. Ковер сначала следует выбить, побрызгать на него теплой водой, после чего протереть древесными опилками при помощи щетки.

на бумажной основе; бустилат — для проклейки поверхностей, наклейки пленок на бумажной и тканевой основе, в т. ч. клеенки, линкруста. Перед наклейкой О. подбирают по оттенку, раскраивают на полотна необходимой длины с учетом стыковки рисунка, острым ножом по металлической линейке обрезают одну (правую или левую) кромку (для наклейки внахлест) или обе (для наклейки встык). Верхнюю линию отбивают шнуром, обычно отступая от потолка на 10—15 см. Для первого полотнища отвесом проецируют вертикальную линию. Намазывать О. клею надо аккуратно, без излишков, чтобы клей не вытекал за края при разглаживании. Вытекший клей можно удалить (не растирая) чуть влажной тряпочкой. При наклейке О. разглаживают жесткой щеткой или сухой чистой ветошью, сверху вниз и от середины к краям так, чтобы не осталось неприсоединенных участков и пузырьков клея и воздуха. В углах О. наклеивают с перехлестом (максимум 2—5 см), при перекосах и морщинах полотна надрезают по горизонтали в нескольких местах. О. с четко выраженным рисунком наклеивают последовательно по всему периметру помещения, постоянно контролируя правильное совмещение рисунка. При мелком рисунке места над окнами, дверьми, под окнами оклеивают в последнюю очередь остатками полотнищ, что позволяет значительно экономить О. Линкруст перед наклеиванием замачивают в течение 5—10 мин в воде (50—60°C) и выдерживают во влажном состоянии около 10 ч, затем обрезают кромку.

**ОБОРУДОВАНИЕ КВАРТИРЫ** определяет ее удобство и эстетику. Чтобы достичь гармоничного единства этих характеристик, важно многое учесть: размещение и размеры комнат; отделку стен, покрытие полов, внутреннее оборудование *встроенной мебели*, что и определит комфортабельность квартиры для определенной семьи. На эскизе планировки квартиры показывают взаимное размещение комнат, подсобных помещений и балкона, расположение дверных и оконных проемов, выключателей и розеток, приборов и труб отопления, водопровода, газоснабжения. К архитектурно-планировочным характеристикам, к-рые следует учитывать при распределении комнат, относятся также ориентация окон на солнечную или теневую стороны, на улицу или во двор; сравнительная теплоизоляция комнат в зависимости от преобладающих в данном районе ветров (одна из стен комнаты в торцевых секциях домов может оказаться с наветренной стороны, поэтому здесь, у холодной стены, не рекомендуется размещать спальное место). Весьма существенно также наличие встроенных шкафов. Если они достаточно емкие, отпадает необходимость в обычных передвижных шкафах и, как результат этого, существенно возрастает полезная площадь квартиры. В зависимости от материала

стен и перегородок (бетон, кирпич, известняк-котелец, гипсолит) определяют возможность и способ крепления навесной мебели. Для сверления отверстий в бетонных стенах необходимы сверла (алмазные или победитовые) и низкооборотная (менее 800 об/мин) электродрель. Повесить книжную полку или кухонный шкаф на стену из котельца или гипсолитовую перегородку можно на гвоздях длиной 100—120 мм, забитых под углом в 45°. Если выявлена плохая звукоизоляция междуэтажных перекрытий, пол (в первую очередь в детской) необходимо застелить ковровым покрытием от стены до стены. Одновременно возрастает и теплоизоляция. Акустика — важная часть общего комфорта квартиры. Любые звуки приглушают, помимо ковров на полу и стенах, *занавеси* (шторы, портьеры), тканевая обивка мягкой мебели и стульев, покрывала на кроватях, скатерти. Повысить звукоизоляцию между двумя комнатами можно при помощи шкафов у общей перегородки; здесь не рекомендуется ставить телевизор, радиоаппаратуру. Звукоизоляцию квартир, расположенных у шумных автодорог, можно повысить, вставив в оконные рамы третьи стекла — между двумя существующими. Принудительно-вытяжная вентиляция в кухне, санузле является частью инженерно-строительного оборудования. Если на кухне она недостаточно эффективна, а форточка отсутствует, можно установить кухонный электровентилятор — в окне или у решетки вентиляционного канала. Для скрытой подводки телеантенны, радио- и телефонной сети в каждую квартиру проложен от общего электрощита на лестничной площадке подпольный трубопровод, к-рый оканчивается в коридоре, обычно в разных местах. Выход трубопровода необходимо привести в порядок, провода протянуть до начала отделочных работ (даже если временно не планируется установка телефона); дальнейшую разводку делают под плинтусами — это удобно, безопасно, красиво. Через ту же трубу можно подвести силовую электрокабель, если на кухне нет специальной розетки с заземляющим гнездом, предназначенной для подключения электробытовых приборов и машин мощностью от 1,3 до 4 кВт. Если в местах предполагаемого размещения телевизора, радиоаппаратуры и местного освещения нет розеток, их надо установить дополнительно к существующим; подводку делают скрыто — в стене, под плинтусом. На этом же этапе О. к. можно скрыто проложить провода для подключения стереоколонок в общей комнате и параллельно, от того же усилителя — на кухню, в детскую, в кабинет — для дополнительных автономно отключаемых стереодинамиков. Только учитывая достоинства и недостатки каждой комнаты, можно приступить к их распределению между членами семьи, функциональному зонированию помещений, расстановке мебели. К се-

\*\*\*\*\*

\* Чтобы на ковре не появились «лысины» от ножек мебели, надо подложить под них кусочки резины.

\* Комнатные растения, такие пышные и красивые летом, зимой чувствуют себя намного хуже — вытягиваются, их листья бледнеют или желтеют. Как помочь им? Если растения стоят на подоконнике, проследите, не касаются ли их листья холодного стекла, не стоят ли горшки около щелей, от к-рых тянет холодом.

\* На подоконнике низкие растения следует размещать в первом ряду от стекла, за ними — более высокие. Тогда и большим, и маленьким растениям достанется поровну и воздуха, и света.

\* Если в доме нет мусоропровода, то мусорное ведро должно плотно закрываться. Очищать его следует ежедневно.

мейному совету для решения этих вопросов следует привлечь всю семью, включая детей. При О. к. следует учитывать общее число проживающих в ней человек, супружеских пар, наличие больных или престарелых, возраст детей, общий характер быта семьи (стиль жизни), определяемый образованием, профессией, склонностями и увлечениями каждого ее члена. Коллекционеру нужны шкафы, спортсмену — пространство, меломану — звукоизоляция, молодоженам — отдельная комната, а малышам — солнце и отсутствие сквозняков. Каждый член семьи не должен мешать другому, а всем вместе необходимо встречаться и отдыхать в общей комнате. Первоочередное внимание уделяют пожилым и детям-дошкольникам. Им отводят самую тихую, теплую и светлую комнату. В другом случае эту же комнату можно отвести под кабинет для работающего дома ученого, писателя. Здесь же можно устроить спальню для родителей, желательно с рабочим местом для учебы, питания и т.д. Обычно в многокомнатных квартирах помещения, предназначенные для спальни, детской, кабинета имеют примерно равные площади и отличаются лишь степенью удаленности от входа, ориентацией окон. Учет этих факторов в жизни любой семьи может носить временный характер. Поэтому всегда следует предусматривать возможность как преобразования, напр., детской для школьников в комнату для подростков, так и ее последующего обмена со спальней родителей (для старшеклассников, в отличие от родителей, фактор тишины перестает быть существенным). Важно выделить для каждого члена семьи индивидуальную зону для занятий и сна в общей комнате. Так, дети младших классов (девочка и мальчик) могут занимать общую детскую, но по мере взросления девочки спальное место для мальчика необходимо перевести в отдельную зону общей комнаты. Ее оборудуют специальной (детской) мебелью, местным освещением; оформление угла должно отвечать возрасту и увлечениям ребенка. От др. функциональных зон в общей комнате (напр., от зоны отдыха всей семьей) уголок отделяют ширмой или мебелью (шкаф или диван можно поставить торцом к стене). Может возникнуть необходимость перенести обеденную зону на кухню, что потребует ее преобразования в кухню-столовую. Таким образом, только комплексный учет всех факторов, в т. ч. динамических изменений в семейной жизни, создает верную основу для индивидуального О.к. Подробно вопросы обустройства отдельных помещений освещены в статьях *Прихожая, Кухня, Детский уголок, Детская, Спальня, Балкон, Санитарный узел, Отделка квартиры, Общая комната, Лоджия*. Каждое помещение квартиры следует оборудовать в тесном соответствии с назначением и практическим использованием. Оборудование санузла и балкона в такой же степени определяют удобство квартиры, как и оборудование общей комнаты. При подборе мебели следует исходить из соображений комфорта и рациональности. В решении вопросов эстетики интерьера частное должно быть подчинено общему (единство стиля, цветовая гармония, лаконичность, острая индивидуальность). Выработав общее представление о конечном результате, целесообразно следовать лучшим образом, не забывая при этом о творческом, индивидуальном подходе. Когда работы начинаются «с нуля» (после новоселья), рекомендуется следующая очередность оборудования: кухня, детская, спальня, общая комната, прихожая, ванная, туалет, балкон,

лестничная площадка (щетка или резиновый коврик для вытирания ног, номер квартиры, табличка с фамилией, именем, отчеством, крючок для ручного груза). По вертикали работы ведутся сверху вниз: потолки, стены, полы. Если О.к. ограничивается лишь обновлением мебели, не нужно спешить выбрасывать старые вещи. Некоторые из них могут быть дороги для старших членов семьи как память; кроме того, есть много способов сочетания старого и нового — на этом тоже можно строить неповторимость интерьера.

Мебель — основа оборудования жилища; дополняется она мелочами, многие из к-рых, как правило, можно сделать своими руками. Однако важно помнить: хорошо продуманный интерьер, вызывающий чувство легкости и простора, несовместим с обилием вещей. Ничего не следует делать и приобретать «просто так» — любая подобная покупка отрицательно скажется не только на семейном бюджете, но и на интерьере в целом. Комфортабельная квартира отличается не кол-вом и ценой мебели, а продуманностью организации быта.

**ОБЩАЯ КОМНАТА**, помещение в многокомнатной квартире, используемое всеми членами семьи для отдыха, семейных торжеств, приема гостей, а также для чтения, рукоделия, игры на музыкальных инструментах и т.д. Простонародное название — зал (зала), в молдавском доме — *каса мэре*. Обычно О. к. — самое большое помещение квартиры, непосредственно примыкает к прихожей, может быть смежной с кабинетом, спальней. По действующим нормам площадь О. к. в двух-, трех-, четырех- и пятикомнатных квартирах должна быть, соответственно, не менее 15, 16 и 18 м<sup>2</sup>. Жилая комната в однокомнатной квартире по сути — О. к. О. к., как правило, примыкают — *балкон, лоджия, веранда*. В О. к. выделяют зоны отдыха, обеденную, а при необходимости — рабочую и спальное место (обычно трансформируемое: диван-кровать или кресло-кровать). Оптимальным для О. к. считается набор мебели из книжных и комбинированных шкафов (корпусная мебель, чаще мебельная стенка); мягкой мебели (диван, диван-кровать, кресло или кресло-кровать), дополненной журнальным столиком (уголок отдыха), обеденного стола со стульями в тумбы под телевизор.

В организации интерьера важную роль играет выбор «мелочей», к-рые придают уют, характерный облик, объединяют всю обстановку в единое художественное целое. Оформление О. к. может быть подчинено общему художественному решению всей квартиры, но может быть решено и индивидуально, особенно когда О. к. планировочно мало связана с другими помещениями. Не следует загромождать О. к. лишними предметами, просторное помещение всегда смотрится лучше. Рекомендуются освобождать О. к. от платяных шкафов, особенно если они не входят в состав мебельного гарнитура. В интерьере О. к. можно использовать контрастное (но гармоническое) сочетание старинной и современной мебели. Простые и строгие линии последней будут хорошим фоном для красивой старой (либо антикварной) вещи. Вид стен (окрашенных либо оклеенных *обоями*) в значительной мере определяет облик помещения. В темных комнатах стены должны быть светлыми, а при недостатке солнечного света — теплых тонов. Старинная или стилизованная под старину мебель лучше смотрится на фоне обоев с рисунком в полоску. И наоборот —

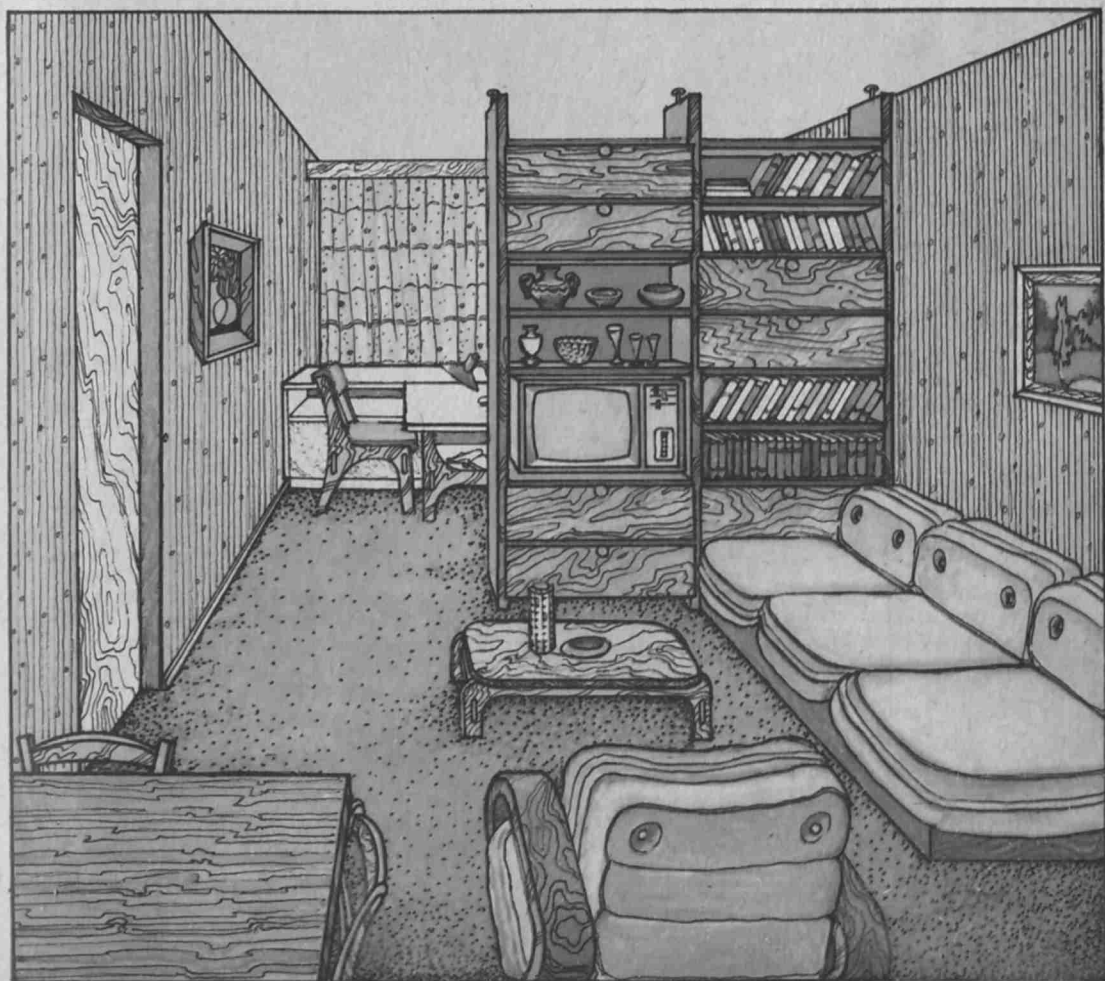


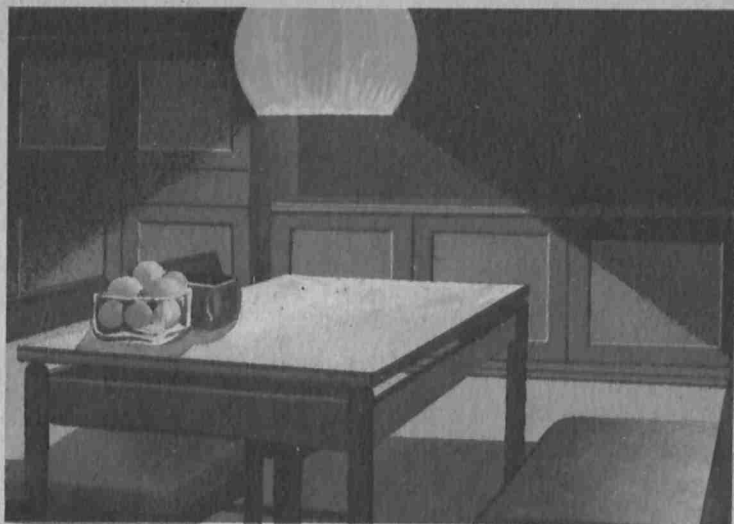
при простых, строгих линиях современной мебели в просторных комнатах допустима более свободная отделка стен. При светлой мебели для стен светлых комнат подходит интенсивный, насыщенный цвет. Если большая часть стен закрыта мебелью, подойдут обои с мелким рисунком. Цвет и рисунок обоев должны гармонировать с цветом корпусной мебели, обивкой мягкой мебели, с цветом и рисунком штор, ковров. Для пола небольшой О. к. рекомендуются современные ковровые покрытия. Чем меньше свободного пространства на полу, тем мельче и скромнее должен быть рисунок покрытия. Иногда лучшим вариантом могут оказаться просто белые стены (особенно в сельском доме). Они делают комнату светлее и просторнее, подчеркивают естественный цвет мебели, служат хорошим фоном для картин. Важным элементом интерьера являются светильники, внешний вид которых должен соответствовать характеру интерьера. Иногда в О. к. можно довольствоваться только достаточным верхним светом, но чаще к нему добавляется локальное (местное) освещение различных функциональных зон. Для этой цели используют настенные (бра), напольные (торшеры) и встроенные (напр., в книжные полки) светильники. Пред-

почтение рекомендуется отдавать светильникам со свободной регулировкой колпака, позволяющим направлять поток света в нужном направлении. Обеденную зону выделяют как в центре О. к. (если позволяет площадь, так и у стен, рядом можно разместить полки (или шкаф) для декоративной посуды. Секционные книжные шкафы ставят рядом с мебельной группой для отдыха. Обособить различные зоны удобнее всего модульными элементами и стеллажами, расположив их поперек комнаты. При оформлении О. к. в сельском доме рекомендуется использовать элементы народного, национального стиля. Лавка вдоль стены в уголке отдыха, мебельная обивка из полосатых дорожек, национальные ковры, керамика помогут сделать интерьер неповторимым. Лучшим вариантом оформления О. к. будет тот, который больше всего соответствует вкусам, привычкам и образу жизни его обитателей.

**ОСВЕЩЕНИЕ** бывает естественное, искусственное, смешанное (в зависимости от источника света), а также боковое, верхнее и смешанное (в зависимости от расположения источников света или световых проемов). Естественное О.—самое эффективное и

Вариант общей комнаты





Освещение обеденной зоны стола

экономичное, но оно непостоянно и зависит от времени суток, года, географической широты местности. Солнечный свет, являясь основным источником естественного освещения, обладает бактерицидными свойствами (бактерии туберкулеза в темноте сохраняют свою жизнеспособность в течение 10 суток, а под влиянием солнечных лучей погибают через 30 мин). Немаловажное значение имеет О. и для поддержания эмоционального тонуса. Именно оно стимулирует обмен веществ, кровообращение, дыхание, деятельность центральной нервной системы. Врачи давно подметили, что плохое самочувствие у некоторых людей наступает в пасмурные дни с туманами и низкой плотной облачностью. Желательно, чтобы жилые комнаты были ориентированы на юг, юго-запад или юго-восток, а в районах с жарким климатом — на северо-запад и северо-восток. В комнатах, выходящих на север, северо-запад или северо-восток, окраска стен и потолков должна быть светлой, т. е. темные поверхности поглощают свет. Необходимо постоянно следить за чистотой оконных стекол, раздвигать на день занавеси. В качестве источников света используют лампы накаливания и газоразрядные люминесцентные. Одна из разновидностей люминесцентных ламп — лампы дневного света. Любые лампы (как накаливания, так и люминесцентные) следует использовать только в специальных светильниках, где они закрыты отражателем или рассеивателем, защищающим глаза от воздействия света. Искусственное О. может быть общим и местным, но, как правило, применяют комбинированное освещение, к-рое наиболее удобно и универсально. Применять только местное освещение не рекомендуется: переводить взгляд с ярко освещенной поверхности на темные предметы вредно для глаз. При освещении современного жилого интерьера наряду с плафонами общего света (к-рые все чаще заменяют традиционную люстру) широкое распространение получили торшеры, бра, консольные настольные лампы и т. д. В прихожей кроме общего О., функцию к-рого может выполнять подвес небольших размеров (с лампой накаливания мощностью 60 Вт), требуется местное в виде небольших бра, расположенных с двух сторон от зеркала, либо в виде

светильника с люминесцентными лампами, укрепленного над зеркалом. Используя люминесцентное освещение в квартире, следует применять лампы только белого или тепло-белого цвета (типа ЛБ или ЛТБ). Встречаются два основных варианта освещения *общей комнаты*, к-рые связаны с расстановкой мебели. Один из них характерен для небольших квартир (одно- или двухкомнатных). В таких квартирах общая комната делится на определенные зоны — для обеденного стола, уголка отдыха или дивана, телевизора и т. п. В этом случае необходимо обеспечить как общее, так и местное О. для отдельных зон комнаты. Другой вариант чаще встречается в трех- или четырехкомнатных квартирах. На отдельные зоны общая комната здесь не делится, все предметы подчинены центрально расположенному обеденному столу и

лишь дополняют композицию. Соответственно и освещение в первом случае будет осуществляться тремя или четырьмя светильниками, к-рые размещают в соответствующих зонах. Включая их по мере необходимости, можно создать нужное освещение в каждой зоне комнаты. Светильник-подвес на одну лампу мощностью 150—200 Вт удобнее разместить над обеденным столом, а не посередине комнаты. Защитный наклон абажура должен быть таким, чтобы глаза сидящих за столом находились вне прямого потока света. Для уголка отдыха лучше подобрать светильник с непросвечивающимся абажуром, отдающим часть света на освещение потолка, к-рый выполнит роль отражателя. Можно и по-другому решить задачу освещения общей комнаты — светильник-подвес либо люстру на 4—5 ламп расположить посередине потолка, непосредственно над обеденным столом. Дополнить это О. можно с помощью бра, расположенных на стенах. Так же как и общие комнаты, спальни подразделяют по назначению: для взрослых, для детей, кабинет-спальня и т. п. Соответственно и освещение спальни бывает различным. Обычно общее освещение здесь либо дополняется настольными лампами, бра, люминесцентными светильниками, либо не устраивается вообще. Удобно в спальне для взрослых предусмотреть две настольные лампы на прикроватных тумбочках или два настенных бра. Для О. рабочего места, расположенного в спальне, или для О. туалетного столика можно применить люминесцентные светильники, расположив их либо по сторонам зеркала, либо под ним. Желательно, чтобы светильники у прикроватных тумбочек позволяли регулировать направление светового потока. Общее освещение *кухонь* осуществляется за счет подвесов, располагаемых над обеденным столом. Особое внимание следует уделить искусственному освещению рабочих мест. Не следует забывать и того, что характером и степенью освещенности можно формировать настроение. Яркое, праздничное О. создает приподнятое настроение, способствует возникновению радостных ощущений. Интимное, приглушенное О. располагает к отдыху, к прослушиванию музыки, откровенному разговору и т. п. В поле зрения работающего не должны попадать яркие, блестящие

предметы. Не рекомендуется поэтому покрывать стол стеклом или оргстеклом, т. к. оно отражает яркий, слепящий свет лампы. При работе должен быть освещен не только стол, но и вся комната. Это позволит избежать переутомления.

Уровень необходимой освещенности. Штопка черными нитками требует очень высокой освещенности. Ее можно получить от лампы накаливания 100 Вт на очень близком расстоянии. Достаточное О. листа ватмана при черчении обеспечит лампа мощностью 150—200 Вт, находящаяся на расстоянии 80—100 см от него. Для О. рабочего стола могут служить люминесцентные лампы — светильники (2 лампы по 15—20 Вт каждая). Для О. обеденного стола можно использовать подвес с лампами 150—200 Вт или люстру с общей мощностью источников света 300 Вт (5 лампочек по 60 Вт каждая).

**ОТДЕЛКА КВАРТИРЫ.** Комфорт квартиры во многом зависит от качества отделочных работ. Разнообразие отделки помещений достигается главным образом путем различной окраски или оклейки стен, потолков, дверей.

Известно, что цвет влияет на настроение человека, некоторые сочетания цветов приятны, другие — вызывают раздражение, у каждого человека есть свой любимый цвет. В этой связи с проблемой организации жилого пространства связана задача создания цветовой гармонии в интерьере, цветового климата. Цветовыми акцентами являются предметы быта, а архитектурное окружение — стены, потолок, пол — как правило, служит фоном. Основная цветовая гамма квартиры определяется цветом стен, к-рый должен радовать глаз и соответствовать индивидуальным вкусам. Выбирая цвет для отделки жилища, необходимо знать его свойства. Так называемые хроматические — основные цвета солнечного спектра: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый — делятся на «теплые» — напоминающие огонь (красный, оранжевый, желтый), и «холодные» — напоминающие цвета неба (синий, голубой, фиолетовый). Ахроматическими, не входящими в состав спектра, являются белый и черный цвета, все тона серого. Выбор теплого или холодного тона зависит от ориентации и степени естественной освещенности помещения. Так, комната, выходящая на север, будет казаться светлее, если при ее отделке использовать теплые цвета — золотистый, желтый, светло-оранжевый, желтовато-зеленый, и, наоборот, при южной ориентации комнат предпочтительны холодные цвета, поглощающие избыток света — синий, темно-голубой, фиолетовый и др. Большое значение имеет и оттенок. Серую краску, к-рую получают, смешивая белую с черной, добавляя к другим краскам, что помогает образовывать самые различные оттенки. При подборе цветов для отдельных комнат необходимо следить, чтобы цвета были совместимыми. Комната будет казаться более светлой, если стены покрасить в светлые, пастельные тона. Для прихожей допустимы более смелые, контрастные цвета. Важно знать, что при электрическом свете теплые цвета светлеют, а холодные — темнеют. В домашних условиях рекомендуется отдавать предпочтение цветам, противоположным тем, к-рые существуют в производственных помещениях, где человек находится в течение рабочего дня. Потолки в кухне и во вспомогательных помещениях квартиры, как правило, белят известковым молоком с добавлением ультрамарина или синьки. В помещениях с повышенной влажностью окрашивать по-

толки другими красками не рекомендуется. В жилых комнатах потолки могут быть цвета светлой слоновой кости. Допускается в одной из спальных комнат потолки оклеить обоями, однако в этом случае необходимо проявить особый такт и вкус. Потолки с тонким лепным рельефом из гипса в центре или по периметру в виде фриза уместны в общих жилых комнатах не ниже трех метров. После окраски потолков приступают к окраске стен. Чтобы окрасочный слой был долговечным и гигиеничным, используют эмульсионные краски. Для окраски поверхностей, к-рые не нужно мыть, применяют клеевые составы. Если поверхность стен не очень ровная, наносят, накат, к-рый скроет неровности. Цвет узора наката должен быть немного светлее или темнее. Все более популярными становятся водоэмульсионные поливинилацетатные краски. Они водоупорны и позволяют получить сплошной тонкий эластичный слой, обладающий шелковистым блеском.

Стены в кухнях, ванных комнатах и туалетах облицовывают глазурованной плиткой любого цвета на всю высоту или на высоту панели, но не ниже 1,8 м. Можно окрашивать их масляной краской светлых тонов или оклеивать клеенкой.

Оклейка стен обоями имеет ряд преимуществ — они гигиеничны, долговечны, украшают и утепляют комнаты. Цвет и рисунок обоев должен гармонировать с мебелью. Если в комнате декоративные ткани (обивка мебели, шторы и т. д.) имеют рисунок, то обои лучше подобрать гладкие или с малозаметным рисунком типа сетки. Для получения равномерной освещенности интерьера и создания комфортных условий в квартире предпочтительно отдавать обоям светлых спокойных тонов с мелким рисунком, крупный рисунок не должен резко отличаться от фона. Нейтральные обои приемлемы для квартир любой ориентации, на их фоне хорошо смотрится мебель с обивкой разных цветов, они подходят к различным по материалу и цвету полам. Число используемых в одной квартире разновидностей обоев по цвету и рисунку следует ограничивать. Это создает впечатление цельности интерьера и упрощает их подбор. В отдельных случаях для выделения прихожей или общей комнаты можно применить обои другого цвета. В высоких комнатах рекомендуют вверх оставлять фризную полосу шириной 10—25 см, в низких — обои наклеивают до потолка. Полотна обоев с ярко выраженным рисунком нужно тщательно совмещать, чтобы не нарушить его ритм. Существенным элементом интерьера жилых комнат являются полы (линолеумные, паркетные, дощатые, покрытые керамической плиткой). Цветовая гармония комнаты определяется в основном цветом стен, к-рому необходимо подбирать цвет пола. Линолеум следует отбирать спокойных, желательно теплых тонов. Линолеум производится одноцветным и с рисунком. Предпочтителен линолеум узорчатый со сквозным нестирающимся рисунком. Чтобы придать интерьеру квартиры большую цельность, рекомендуется применять один тип линолеума во всей квартире, включая кухню. Полы в передней рекомендуется выполнять из влагонепроницаемого, легко моющегося материала, лучше всего линолеума. Швы между полосами можно заделать, введя в щели длинные полосы линолеума, расплавить паяльником (мощность не менее 100 Вт), затем разровнять и загладить размягченную массу. На линолеум по периметру стен крепят деревянный или пластмассовый плинтус. Хорошими декоративными и гигиеническими качествами отличаются паркетные полы. Они укладываются с фризом,



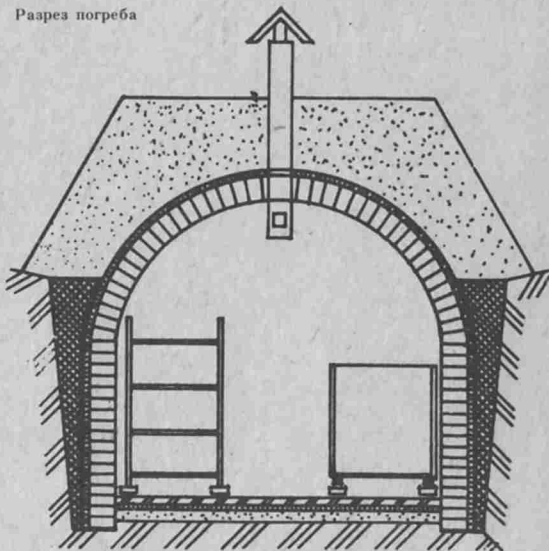
к-рый отделяется от основного пола тонкими полосками — жилами на ширину одной клежки паркета. В небольших помещениях паркет настилается обычно без фриза, что зрительно расширяет площадь. Кроме штучного паркета все шире находит применение в отделке полов щитовой паркет индустриального изготовления, он дает возможность при укладке получать разнообразные рисунки. Покрытый лаком паркет легко мыть, он гигиеничен, кроме того, лак заполняет пазы между паркетными клежками. Дощатые полы окрашивают масляной краской. Менее трудоемка окраска таких полов нитроэмалью. В санитарных узлах (наряду с линолеумом) рекомендуются полы из керамических плиток. Они обладают высокой прочностью на стирание, кислотоупорны и хорошо поддаются чистке. Декоративные качества плиточных полов определяются возможностью создания самого разнообразного рисунка из плиток различной формы и цвета.

При отделке квартиры следует обращать внимание на проводку труб и приборы центрального отопления, их внешний вид и место расположения. Иногда их закрывают деревянными декоративными решетками. Окрашивать открытые радиаторы и трубы следует под общий цвет стен масляной краской. В жилых помещениях применяются однопольные и двухпольные, щитовые и филанчатые, глухие и остекленные двери. Их отделка должна соответствовать назначению помещений. Остеклять двери желательно матовым или рифленным узорчатым стеклом, к-рые обеспечивают мягкое освещение при частичном или полном исключении видимости. Возможно вокруг проемов устройство деревянных или гипсовых наличников. Двери кухонь, санитарных узлов, двери встроенной мебели и антресолей рекомендуется окрашивать белой масляной краской, эмалью или покрывать бесцветным лаком. Для создания большей цельности интерьера квартиры окраска и отделка дверей должна быть идентичной. Прихожая защищает квартиру от холода, пыли и шума. Для большей изоляции рекомендуется обивать входные двери. Чтобы не нарушить унифицированное решение лестничных клеток, обивать двери лучше с внутренней стороны, при этом материал обивки не должен по цвету резко диссонировать с общей тональностью передней. Здесь даны лишь советы, следуя к-рым каждый может в соответствии с собственным вкусом и возможностями принять окончательное решение по отделке своего жилища.

**ПОГРЕБ**, сооружение, углубленное в землю, предназначенное для хранения свежих и консервированных фруктов, овощей и др. продуктов. Желательно, чтобы П. находился недалеко от кухни. П. строятся отдельностоящие, расположенные под хозяйственными постройками или летней кухней, а также в подвальном помещении жилого дома. Отдельностоящий П. представляет собой полуподземное сооружение, для постройки к-рого выбирают сухое, возвышенное место так, чтобы уровень пола оказался на 50—70 см выше верхнего уровня грунтовых вод. Для устройства пола насыпается слой щебня толщиной 8—10 см, к-рый закрывается стяжкой из бетона марки 150, толщиной 6—10 см; сверху наносится горячая битумная мастика с захватом стен полосой до 30 см высоты. На мастику наклеивается слой рубероида, концы к-рого заводятся по стенам на высоту 15—20 см. На гидроизоляцию укладывается подстилающий слой из бетона марки 100, толщиной 10 см. Поверх устраивается цементно-песчаная стяжка толщиной

4—5 см из смеси цемента марки 150 и песка (1:2). Вместо цементной стяжки можно устроить покрытие из бетона марки 200, толщиной 2 см, либо на тонкий слой цементно-песчаного раствора положить жженный кирпич на торец «елочкой», или же настелить пол из камня-плитняка с заполнением щелей каменной крошкой на цементном растворе. Стены возводятся из обожженного кирпича (толщиной 39 см), бутового камня (50 см) или бетона марки 100 (50 см). С внешней стороны стены обмазываются горячим битумом, а поверх наклеивается 1—2 слоя рубероида. Перекрытие сооружается в виде свода из кирпича

Разрез погреба



или камня-плитняка по кружалам. Над стенами сооружаются кружала из твердых пород дерева. По ним выкладывается кирпич или камень так, чтобы нижний был опорой для верхнего. В наивысшей части свода укладывается камень трапециевидной формы, служащий замком кладки. Сверху свод заливается цементным раствором. Свод эффективно собирать участками по 1—1,20 м длиной. Перекрытие промазывается горячим битумом с последующей наклеивкой рубероида и присыпается сверху слоем грунта свыше 60 см. Для вентиляции предусматривается 2 короба с живым сечением 17 × 17 см, расположенных в противоположных частях. Приточный короб открывается в 50 см от пола, вытяжной — в 25 см от потолка. Для спуска в П. служит лестница с высотой прохода не меньше 1,90 м. Вход в П. часто украшается резными колонками, розетками, «каменными цветами» и др. элементами народного архитектурного декора. Перед входом устраивается площадка 10—12 м<sup>2</sup> для работ по подготовке продуктов к хранению. Место под площадку утрамбовывается; желательно сделать покрытие, аналогичное полу, но без гидроизоляции. П. нельзя располагать под помещениями для скота и птицы. В П. сооружаются полки, стеллажи, лари, обычно глубиной 60 см. Деревянные конструкции устанавливаются на кирпич, покрытый двумя слоями рубероида. Для предохранения от гниения стойки промазываются битумом на высоту 30 см от пола. Периодически П. необходимо мыть, чистить и раз в год для дезинфекции белить свежесжженной известью. Пораженные плесенью участки обрабатываются 10%-ным раствором медного купороса. Просушка и дезинфекция произво-

дятся за 1—2 месяца до загрузки в П. продуктов на хранение.

**ПОЛ**, элемент интерьера квартиры. Встречаются несколько видов П.— паркетные (дубовые, буковые и т. п.), дощатые, покрытые линолеумом, плитками из синтетических смол или метлахской плиткой. П. устраивают по грунту, по междуэтажным перекрытиям, по перекрытиям над подвалом или техподпольем. В зависимости от этого они отличаются толщиной и кол-вом слоев. В П. по междуэтажным перекрытиям предусматривают звукоизоляцию, над подвалом или техподпольем — звуко- и теплоизоляцию, по грунту — гидроизоляцию. Паркетные и дощатые П. настилают по лагам (деревянным брускам), укладывая бруски на кирпичные столбики или на клеящих мастиках по бетонному основанию. Линолеум (см. *Ремонт квартиры*) и метлахскую плитку укладывают на бетонное основание на мастиках и цементном растворе. Уход за П. сводится к чистке от грязи и нанесению защитного слоя (натирке). Паркетные П. после циклевки покрывают бесцветным масляно-смоляным лаком. Такой П. можно протирать влажной тряпкой. На не покрытый лаком паркет рекомендуется раз в 2 месяца (не реже) наносить мастику и еженедельно натирать щеткой или полотером. Имеются самоблестящие полирующие средства (типа «Самоблеск») на восковой и полимерной основе, а также восковые мастики на органических растворителях, водные и водоэмульсионные (с уменьшенным содержанием растворителя). Паркетные П. натирают самоблестящим средством 3—4 раза или же предварительно покрывают к.-л. восковой мастикой. Восковые мастики на растворителях («Вици», «Зеркальная», «Светлая») рекомендуются только для паркетных П. Водными мастиками («Паркет», «Янтарь») нецелесообразно натирать паркет, т. к. они увлажняют его, что нежелательно. Они больше подходят для П. из линолеума, пластика и крашеных. Водоэмульсионные мастики («Эмульсионная», «Спуга» — с бактерицидными добавками) используют для натирки П. из любых материалов. Для удаления мастик и самоблестящих составов разработаны специальные средства «Очиститель полов от восковых мастик», «Очиститель полов от самоблестящих составов», «Эгле».

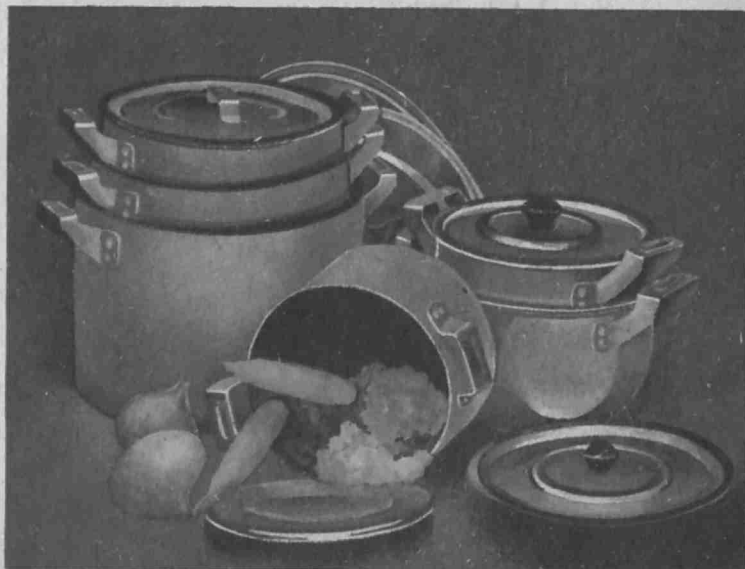
**ПОСУДА**, изделия из стекла, фарфора, металла, пластмассы и др. материалов, предназначенные для приготовления, подачи и хранения пищи или для хозяйственных нужд.

**Алюминиевая П.** отличается легкостью, хорошо чистится, не боится резких колебаний температуры. Ее производят штампованной и литой; серебристо-матовой, шлифованной, полированной, хромированной блестящей, без окраски или окрашенной в различные цвета. Литую толстостенную П. используют в основном для жаренья, тушения и варки вторых блюд. По назначению алюминиевая П. делится на кухонную, столовую, чайную и для др. нужд. Приготавливаемые в алюминиевой П. продукты не теряют цвета, сохраняют запах, вкус и витамины. В ней можно

готовить любую пищу, в т. ч. сильно соленую. Хранить пищу в алюминиевой П. рекомендуется не более 2 суток. Нельзя в ней держать кислое молоко, соленую рыбу, брынзу, т. к. под действием кислот и щелочей алюминий разрушается. Новую алюминиевую П. перед употреблением следует только вымыть, т. к. она обезжирена и продезинфицирована. Чистить неполированную алюминиевую (и др. металлическую) П. можно порошками «Зеркальный-2», «Оксиблеск», «Пемоксоль», «Алюминин», «Алюомблеск» и др., а также пастами «Восточная», «Прима», «Универсал» и др., к-рые содержат борную кислоту и обладают дезинфицирующим свойством. Чтобы восстановить блеск у полированной части П. нужно протереть ее толченым медом (зубным порошком). Сильно загрязненную алюминиевую П. моют тепловатой водой с добавлением щавелевой кислоты (чайная ложка на 4 л воды), затем горячей водой и насухо вытирают. Темные пятна с алюминиевой П. можно удалить мягкой тряпкой, смоченной в слабом растворе уксуса. После чистки П. промывают теплой водой.

**Стальную П.** (эмалированную, оцинкованную, луженую, нержавеющей) изготавливают из тонкой листовой стали. Эмалированная стальная П. отличается красивым внешним видом, она устойчива к органическим кислотам, солям, щелочам. П. гигиенична, легко моется водой с мылом; продукты в ней можно хранить в течение длительного периода. Ее недостаток — хрупкость эмали, поэтому надо беречь от толчков и резкой перемены температуры. Моют сильно загрязненную эмалированную П. пастой «НЭД-7» или раствором соды в горячей воде (25 г на 1 л); чистят теми же средствами, что и алюминиевую. Срок службы эмалированной П. значительно удлинится, если в нее перед первым употреблением налить до краев воды, довести до кипения, снять с огня и, не выливая воду, дать остыть. Это закалит эмалевое покрытие. Если в эмалированной кастрюле подгорела пища (особенно каша), ее нельзя выскребать — нужно налить в кастрюлю воды с примесью соды и прокипятить, после чего подгоревшая пища легко отстанет от стенок и дна.

Алюминиевая посуда





Эмалированная посуда

Оцинкованную стальную П.— ведра, баки для воды и стирки белья, корыта, тазы, умывальники, бидоны и др.— нельзя использовать для приготовления пищи, кипячения воды для питья, соленья грибов, капусты и т. д., т. к. соли цинка вредны для организма человека. В такой посуде можно хранить масло, керосин, бензин и др., кипятить белье. Чистят оцинкованную П. истолченным мелом или спец. средствами («Чистоль» и др.).

Луженая стальная П. сравнительно легка и прочна; в ней нельзя кипятить воду, т. к. вода приобретает острый привкус. Нержавеющая стальная П. обладает стойкостью к коррозии, прочна, не разрушает витаминов и не портит вкуса пищи.

Латунная П. предназначена в основном для кипячения воды, варки варенья и т. д. Может служить 30—40 лет, но со временем темнеет и покрывается зеленым налетом. Латунную П., предназначенную для приготовления пищи и кипячения воды, обязательно лудят (кроме тазов для варенья). Иногда наружные поверхности П. для красоты, а также в целях гигиены покрывают никелем или полируют. Чистить такую П. можно средствами «Асидол», «Полимет», пастой «Ювелирная-2» и др. Для полировки латунных (и медных) изделий используют смесь,

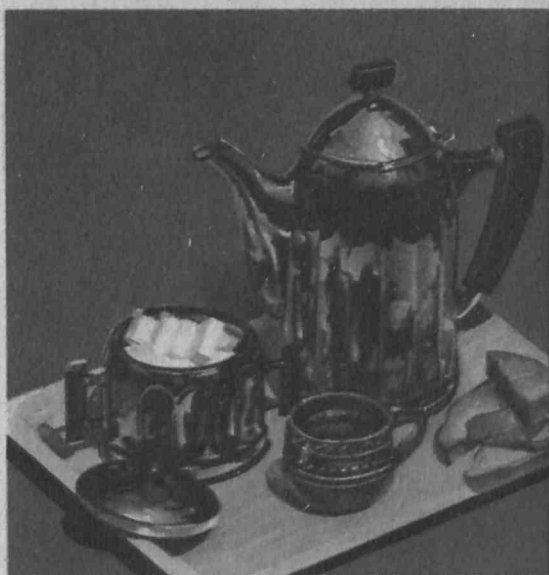


Посуда из жароупорного стекла

состоящую из 30 г 10%-ного нашатырного спирта, 15 г зубного порошка и 50 г холодной воды, к-рой натирают поверхность с помощью кусочка фланели. Никелированная П. (кастрюли, сковородки), в к-рой готовилась жирная пища, моют нашатыр-

ным спиртом или слабым раствором соляной кислоты, затем обдают крутым кипятком и натирают мелом. Чугунную П. (чугуны, котлы, гусьтники, кастрюли, сковороды и др.) применяют преимущественно для жаренья и тушения. Чугун хрупок, чувствителен к ударам, поэтому толщина стенок посуды обычно не менее 2 мм (дно всегда толще). Чугунная черная П. имеет шероховатую поверхность, поэтому требует тщательного ухода. Черную чугунную П. чистят мелким просеянным песком, наждачной бумагой, а затем моют водой с содой. Ржавчину с чугунной посуды удаляют слабым раствором соляной кислоты. Чугунная эмалированная П. устойчива к действию органических кислот, солей, щелочей. П. с отколотой эмалью не рекомендуется применять для приготовления пищи.

Мельхиоровая и нейзильберовая П. используется преимущественно для сервировки стола



Мельхиоровая посуда

(кофейники, соусники, чайники, сахарницы, подносы и т. д.). Чтобы не поцарапать посеребренных изделий, не следует хранить их вместе со стальными. Для чистки такой П. применяют пасты «Ювелирная-2», «Полимет», а также «Асидол», «Луч» и др. Серебряные столовые приборы чистят мелом (зубным порошком) с нашатырным спиртом. Пятна от сырости на серебряных вещах уничтожают подогретым уксусом. Полируют мельхиоровые предметы смесью мыла и очищенного мела (в равных кол-вах).

Керамическая П. изготавливается из глины с различными добавками, отделяется обычно специальными красками. Такая П. подразделяется на фарфоровую, фаянсовую, майоликовую и гончарную. Из фарфора в основном изготавливают столовую и чайную П. Чтобы вернуть ей белизну, ее протирают пищевой содой или солью и уксусом, либо кусочком ткани, смоченной скипидаром или винной кислотой. Фарфоровые тарелки, не употребляемые часто, хорошо сохраняются, если их переложить белой бумагой. Фарфоровая посуда после продолжительного употребления темнеет.

Фаянсовая П. (чайная и столовая) менее прочна, но легче фарфоровой, более проста в изготовлении



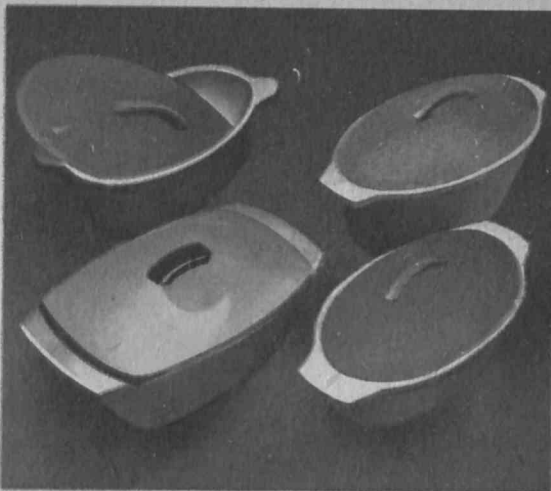
и отделке. Чистят и моют П. из фарфора, фаянса и керамики порошками «Чистоль», «Пемоксоль», «Посудомой», «Оксиблеск», «Светлый», пастами «Юра», «Скайдра», «Санита», жидкими препаратами «Жемчуг», «Вильва», «Помощница» и др. Вернуть фарфору и фаянсу блеск можно, протерев лимонной кислотой, пищевой содой или уксусом с солью. Фаянсовую П. нельзя мыть слишком горячей водой, т.к. покрывающая ее глазурь трескается и цвет фаянса изменяется. Ее моют теплой водой с мылом и ополаскивают холодной.

Удалить накипь с посуды и чайников можно с помощью специальных средств: «Адипинка», «Уфа», «Рига», «Антинакипин» и др. Можно использовать порошок «Фоспор» (2 чайные ложки на 1 л горячей воды). Кипятить около 2 ч, затем снять накипь жесткой щеткой, а П. несколько раз промыть чистой водой.

Из майолики в основном изготавливают шгучные изделия — кувшины, хлебницы, кружки, вазы для цветов, масленки и др., реже — приборы для десерта, кофейные сервизы.

Гончарная П. применяется для варки, хранения и подачи пищи (горшки, крынки, миски, кружки, кувшины и т. д.).

Стеклоанная П. бывает выдувная и прессованная. Выдувная, как правило, тонкостенная; изготавливается из бесцветного прозрачного простого, баритового или свинцового стекла (хрусталя), реже — из стекла с нацветом и цветного. Стенки прессованной П. толще, чем выдувной, и термически менее устойчивы. Вырабатывается из бесцветного, цветного стекла, в небольших количествах — из хрусталя. Кухонная прессованная П. из жароупорного стекла (кастрюли, сковороды, формы для запекания, кофейники, гусятницы и др.) предназначена для приготовления пищи. Жароупорная П. гигиеничнее металлической. В ней можно не только готовить пищу, но и подавать ее на стол. Она долго сохраняет тепло. Однако П. из жароупорного стекла требует осторожного обращения: на огонь необходимо класть металлическую сетку; если горячую П. ставят на мокрую холодную поверхность, она трескается; нельзя ставить на огонь П. без жидкости; добавляя воду в готовящееся кушанье, надо лить ее в середину, а не на стенки. Загрязненную стеклянную П. моют водой с содой, золой, уксусом; графины и бутылки хорошо очищаются мелко нарезанной бумагой или очистками сырого картофеля. Хрустальную П. моют теплой водой, для усиления блеска споласкивают холодной водой с добавлением бельевой синьки. Стеклянную и хрустальную П. моют жидкими средствами: «Вильва», «Жемчуг-2», «Секунда», «Помощница», «Идеал», «Огонь», «Сидол», порошками «Слава», «Оксиблеск», «Блик» и др. Для придания блеска стеклянную П. следует протереть солью, вымыть водой с мылом и ополоснуть холодной или теплой водой либо вымыть водой, добавив в нее немного соли или уксуса и хорошо ополоснуть чистой водой. Чистую посуду поставить вверх дном на сложенное вдвое полотенце, чтобы стекла вода, затем вытереть чистым сухим полотенцем.

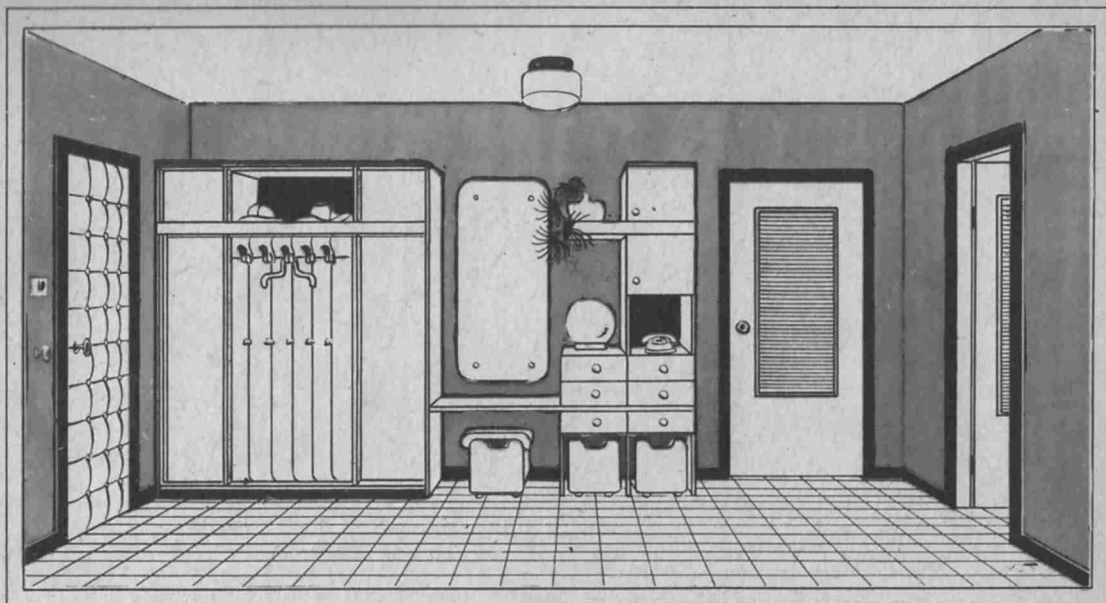


Жаровни чугунно-эмалированные

Пластмассовая П. служит для подачи готовых блюд, а также для хранения отдельных видов продуктов. Она прочна, легко моется не очень горячей водой. Готовить в ней нельзя. Покупая пластмассовую посуду для домашнего обихода, прежде всего необходимо обратить внимание на штамп, определяющий назначение того или иного изделия. В таре с надписью «Для технических целей» еда не должна находиться даже короткое время. В пластмассовых емкостях не рекомендуется хранить капусту, солить огурцы и др. овощи. Чистят пластмассовые изделия жидкими препаратами «Вильва», «Жемчуг-2», «Помощница» и др.

Посуда алюминиевая литая





Интерьер прихожей

**ПРИХОЖАЯ** (передняя), своеобразная «визитная карточка» дома и хозяина. В общепринятом подразделении жилища по функциональному назначению П. относится к зоне коммуникаций. Оборудование П. должно быть удобно, рационально, прочно. Входная дверь — важный элемент П.: обивка изнутри и снаружи (по поролону, ватину) повышает звуко- и теплоизоляцию. Кнопка электровзвонка, табличка с номером квартиры, фамилией, именем и отчеством хозяина — детали истинного комфорта: при необходимости найти чью-то квартиру исключаются ошибочные звонки, безличностные обращения, недоразумения. И еще два элемента комфортабельной П. вынесены за ее пределы: щетка или резиновый рифленый коврик для вытирания ног; крючок на уровне пояса, на который удобно повесить какой-либо груз (сумку, пакет), чтобы освободить руки и открыть замок. Два подобных крючка рекомендуется прикрепить и на внутренней поверхности двери или на наличнике (возле петель): внизу — для сумок с покупками (не следует, не переобувшись, относить их на кухню); вверх — для ключей (это исключит их поиски в нужный момент). Нужна ли дверная цепочка? Если в доме остаются дети или престарелые члены семьи, это разумная мера предосторожности. Отделка стен и мебели в П. должна быть влагостойкой (моющиеся обои, пластик, керамика, искусственная кожа, деревянные рейки). Для головных уборов необходима решетчатая полка или крючок в открытых нишах. Пальто, плащ или шубу на плечиках подходящего размера (чтобы одежда не деформировалась) размещают также в открытом отделении шкафа на штанге или на крючках. Только просушившую одежду можно перевесить в закрытые емкости. Для переобувания удобна выдвижная банкетка с высотой сиденья 400—480 мм, размещаемая в специальной нише (напр., под зеркалом). Домашнюю, несезонную и сезонную обувь рекомендуется хранить в разных отделениях с естественной вентиляцией на наклонных решетках из проволоки, реек (для рационального использования емкостей). В отделении для сезонной

обуви должен быть выдвижной поддон (типа пластмассового подноса с рифленным дном, к-рым удобно пользоваться и при чистке обуви). Чтобы сапоги не деформировались, их следует хранить на специальных проволочных скобах голенищем вниз. Предметы для чистки обуви в специальном футляре размещают в нижних ящиках или в банкетке с откидной крышкой. Зеркало — прекрасный материал для оборудования прихожих; зеркальная облицовка дверей, простенков на всю высоту от плинтуса до антресолей иллюзорно удваивает пространство, улучшает освещенность. Если телефон устанавливают в П., — рациональнее настенная модель аппарата; под ним удобно разместить карандаш на шнурке, блокнот или панель из матированной белой пластмассы толщиной 2—5 мм, размером 200 × 400 мм (карандашные записи с такой панели легко стираются). Подобную панель рекомендуется повесить и перед входом, тогда на стенах и дверях не будут появляться различные надписи типа «был мастер». Максимально использовать все пространство П. трудно только на основе мебели обычного типа. *Встроенная мебель* с антресолями позволяет увеличить полезную емкость более чем вдвое. Антресольную часть потолка можно декорировать съемными решетками, к к-рым удобно подвешивать крючки для одежды гостей, зонтов или для светильника над зеркалом. В оформлении П. допустимы самые смелые цветовые сочетания, но не рекомендуются обои с крупным рисунком. Искусственное освещение должно быть ярким и включать светильник общего света (на потолке или над дверью) и одно-два бра у зеркала. Панель выключателя устанавливают через т. н. подрозетник (из тонкой прозрачной пластмассы) — для предохранения стены от загрязнения.

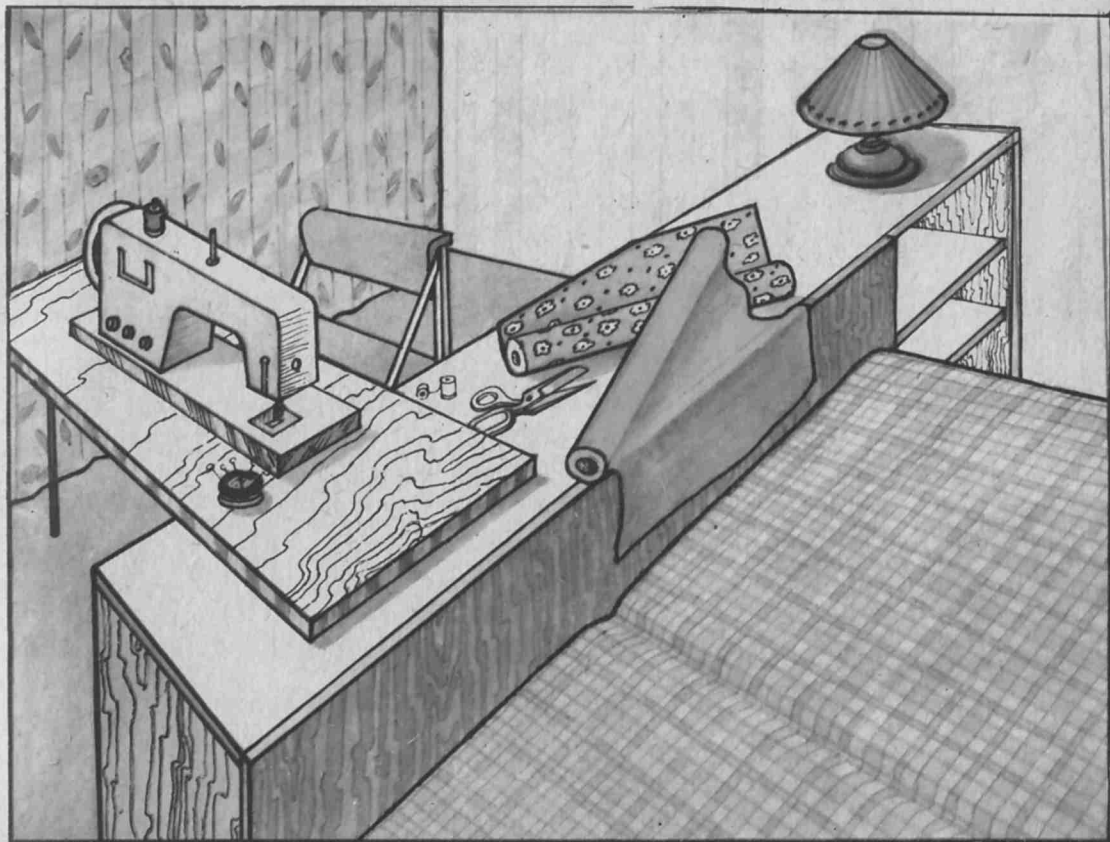
**РАБОЧАЯ КОМНАТА** (кабинет), помещение, предназначенное для профессиональной деятельности (кабинет писателя, ученого); для подготовки и продолжения основной деятельности (педагогической, инженерной); для занятия своими увлечениями (хобби). Если нет

возможности выделить Р. к., организуют рабочий уголок в спальне, общей комнате, кухне, летних помещениях. При наличии нескольких комнат Р. к. чаще всего связана с общей, что позволяет в случае необходимости увеличивать за счет нее пространство общей комнаты (напр., для приема гостей). Оформить интерьер Р. к. проще всего готовым мебельным набором для кабинета, в к-рый обычно входят стенка из шкафов или модулей многоцелевого назначения, письменный стол, рабочее кресло. Можно подобрать и отдельные предметы или использовать имеющуюся мебель, слегка изменив и приспособив ее для себя, можно также смастерить мебель самим. Для занятий умственным трудом, связанным с письменной деятельностью и черчением, необходимы: удобный письменный стол, нередко дополненный небольшим столиком или откидной доской для печатной машинки и телефона, для черчения потребуется достаточного размера доска с приспособлением для регулировки наклона (просто конусная подставка или чертежный стол); рабочее кресло, лучше всего вращающееся с регулируемой высотой; шкафы, стеллажи или полки для хранения книг, папок, картотек и т. д. Если позволяет площадь, можно предусмотреть спальное место (диван-кровать, кушетка, кресло-кровать и т. д.). Перед столом рекомендуется оформить деревянную панель (либо иную плоскость), к к-рой можно было бы при необходимости крепить иллюстрации, чертежи, фотографии. Стеллажи, шкафы и книжные полки размещают рядом с письменным столом. Между шкафами и остальной мебелью необходимо оставить

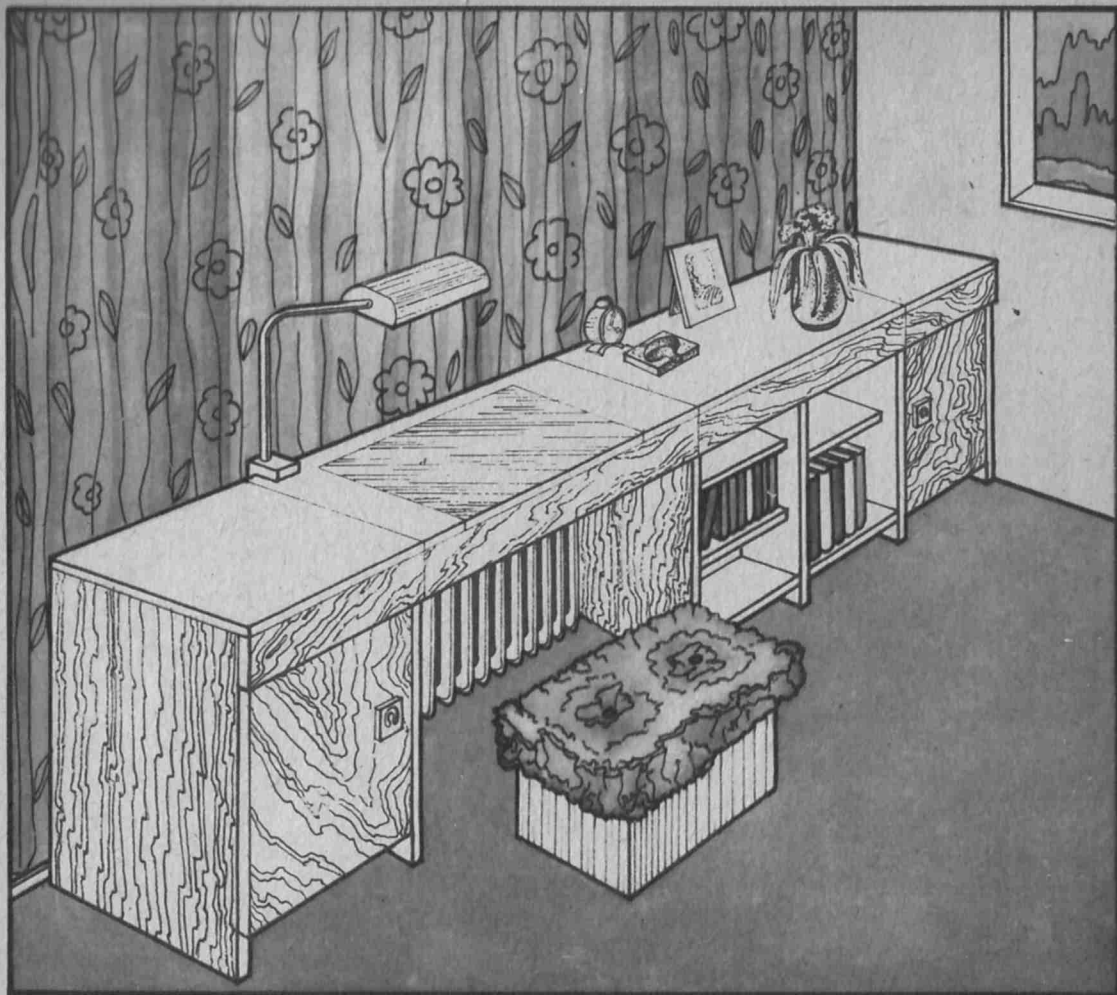
проход шириной не менее 60 см. При недостатке места книжные полки можно крепить на стенах, начиная от потолка. В этом случае, а также при высоких книжных шкафах понадобится небольшая складная лестница. Необходимо позаботиться и о хорошем освещении рабочего места. Секретер или стол устанавливают таким образом, чтобы окно находилось слева или перед столом. Слева располагают и осветительные приборы местного света — настольную лампу или бра. В цветовой гамме Р. к. должны преобладать теплые тона, способствующие максимальной собранности и работоспособности. Рисунок обоев и декоративных тканей должен быть сдержанным. Аналогичные требования предъявляются и к организации рабочего уголка школьника. Для устройства рабочего места рекомендуется использовать подоконную зону общей комнаты или спальни. В большой однокомнатной квартире (если позволяет высота помещения) можно устроить рабочее место на помосте, в передней части к-рого удобно разместить емкости для хранения различных хозяйственных предметов. Рационально и со вкусом устроенная Р. к. (или уголок) позволяет наиболее продуктивно заниматься любимым делом.

**РЕМОНТ КВАРТИРЫ.** Любой дом, квартира периодически нуждаются в ремонте, к-рый может быть выполнен собственными силами. Сведения, приведенные в этом разделе, помогут домашнему мастеру выполнить штукатурные, малярные, столярные и стекольные работы, а также при выборе инструмента и материалов.

Уголок для шитья в спальне







Рабочий уголок в подоконной зоне

**Штукатурные работы** заключаются в подготовке и нанесении слоя строительного раствора (т. н. штукатурки) на различные поверхности для их выравнивания, защиты от атмосферных и др. воздействий, а также чтобы придать этим поверхностям декоративные свойства. В зависимости от назначения штукатурка подразделяется на обычную, декоративную и специальную, а в зависимости от качества — на простую, улучшенную («под правило») и высококачественную. В жилых помещениях выполняется обычная улучшенная штукатурка, в нежилых (подвалы, склады и т.д.) — простая обычная («под сокол»). Для отделки фасадов, холлов, вестибюлей применяют декоративную высококачественную штукатурку. Прежде чем приступить к штукатурным работам, поверхности (в жилых помещениях) тщательно очищают от пыли, грязи, пятен, сбивают выступающие неровности. На гладких бетонных стенах, гипсовых перегородках наносят мелкую насечку с помощью зубила, топора или бучарды (на  $1 \text{ м}^2$  — около 300 насечек глубиной 3—5 мм на расстоянии 7—10 см). Деревянные стены и потолки предварительно обшивают деревянными рейками (дранью) в виде решетки. Гладкие поверхности железобетонных

конструкций, перед нанесением слоя штукатурки толщиной более 20 мм затягивают металлической сеткой. В зависимости от вяжущего материала **штукатурные растворы** подразделяют на цементные, известковые, гипсовые, цементно-известковые, известково-гипсовые и др. Для помещений, где влажность воздуха превышает 60% (ванные комнаты, туалеты), наиболее подходящими являются цементные и цементно-известковые растворы, для внутренних поверхностей наружных каменных и бетонных стен — известковые и цементно-известковые, а для внутренних каменных и бетонных стен или перегородок — известковые. Гипсовые перегородки штукатурят известково-гипсовым и гипсовым раствором с добавками. Прежде чем нанести первый слой штукатурки, поверхность смачивают водой. Штукатурку наносят в несколько приемов: первый слой — обрызг, второй — грунт, третий — накрывочный. Толщина первого слоя должна быть не более 3—5 мм; раствор — жидкой консистенции, подвижный. Схватившийся обрызг сглаживают соколом или полутерком. Грунт наносят на всю толщину штукатурки тестообразным раствором. При выравнивании больших глубоких впадин грунт также наносят в неско-

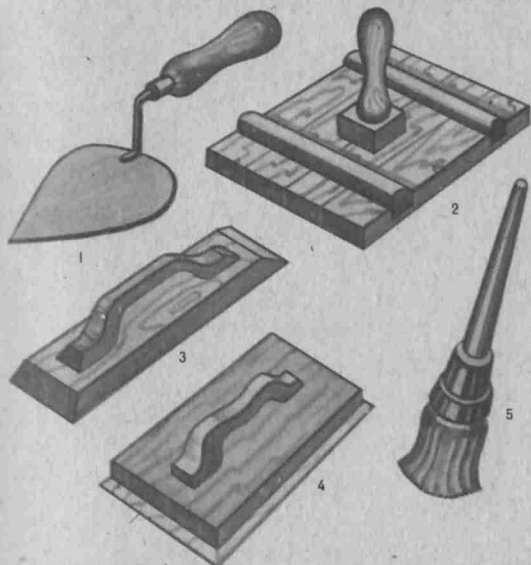
лько приемов (толщина каждого слоя не должна превышать 7 мм при работе с известковыми и известково-гипсовыми растворами и 5 мм при работе с цементным раствором). Каждый последующий слой наносят только когда затвердеет (схватится) предыдущий. Толщина последнего (накрывочного) слоя не более 2 мм, раствор — сметанообразной консистенции. Все материалы, необходимые для приготовления растворов, следует просеивать. Штукатурят сначала потолки, затем верхние участки стен. После наделки лузов (углов между поверхностями стен и потолков) наносят накрывку, затирают потолок, верх стен, отделывают верх оконных проемов. Затем штукатурят нижние участки стен и откосов окон, дверей.

Для выполнения штукатурных работ в домашних условиях необходим специальный инструмент: кельмы — большие, средние, малые лопатки для нанесения, заглаживания и срезки раствора; сокол — небольшой деревянный или дюралевый щит, с к-рого удобно наносить раствор, используется также для разравнивания штукатурки.

**Ремонт штукатурки.** Прежде всего следует отбить отставшую штукатурку, расширить и расчистить трещины и швы. На отбитых участках вновь подготавливают поверхность (делают насечки, набивают драчу и т. д.). Тонкие трещины прорезают на глубину до 1 см. Старый набел смачивают водой и соскребают. Перед нанесением нового слоя кромки старой штукатурки обильно смачивают водой. Штукатурку ремонтируют тем же составом, каким производилось первоначальное оштукатуривание. При перетирке обрабатываемую поверхность также необходимо смочить водой или промыть. Выполняют перетирку следующим образом: на терку берут немного раствора, наносят отдельные мазки на обрабатываемую поверхность, смачивают водой и затирают теркой

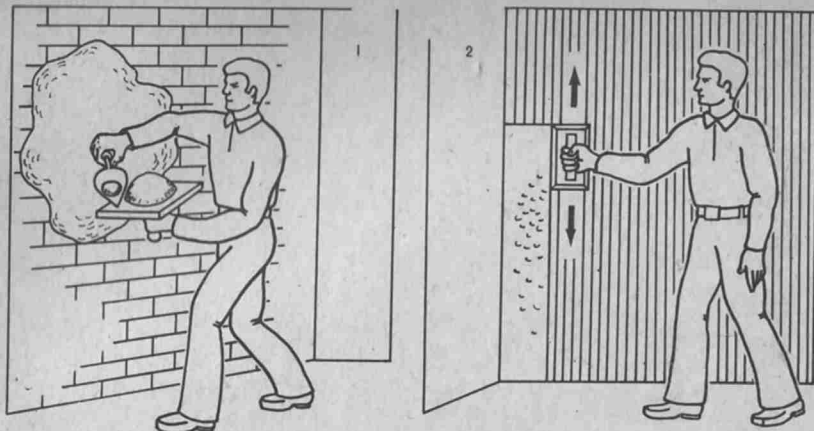
Для отделки стен и потолков применяют также готовые листы сухой штукатурки. К деревянным стенам их крепят тонкими гвоздями с большой шляпкой (т. н. толевые гвозди). Шляпку втапливают в плоскость листа и пришпаклевывают. К каменным, бетонным поверхностям листы сухой штукатурки приклеивают специальной мастикой. Для этого на облицовываемую поверхность штукатурной лопаткой набрасывают «лепки» мастики диаметром 10—15 см по линии расположения кромки листа и по его середине через каждые 40 см. Лист приставляют к стене и прижимают сначала руками, а затем рабочим правилом (рейкой до 3 м). Швы между листами заделывают гипсом, разведенным на клеевой воде (гипсовая мастика), или шпаклевкой. После ее затвердения швы зачищают шкуркой. Сухую штукатурку можно оклеивать обоями и красить. Сухая штукатурка обладает малой теплопроводностью и хорошими звукоизолирующими свойствами, но она не влагостойка, поэтому красить ее лучше красками на казеиновом клее или масляными. Раскраивают листы сухой штукатурки острой пилой или ножом, причем нужно следить, чтобы край опоры, на к-рой лежит лист, был рядом с линией разреза. Раскраивая ножом, лист сначала надрезают с лицевой стороны, затем кладут на край опоры и надламывают (нижняя часть листа отмечена клеймом завода-изготовителя). Перевернув лист обратной стороной, подрезают второй слой картона. Неровности и шероховатости на разрезанной кромке сглаживают ножом, стамеской и зачищают с внешней стороны шкуркой. Стенки начинают обшивать от углов по направлению к окнам и дверям. Первый от угла лист должен точно прилегать к смежной стене и потолку. Обшивку стен над дверьми, окнами и под окнами производят в последнюю очередь, чтобы не резать целые листы, а воспользоваться остатками. Перед нанесением любого декоративного покрытия поверхность сухой штукатурки тщательно очищают от пыли.

**Малерные работы** включают много операций: очистку поверхности, нанесение оштукатурочного состава, подмазку неровных мест, шлифование, шпаклевание, собственно окраску и окончательную отделку поверхности. Лакокрасочные покрытия бывают прозрачные и непрозрачные, блестящие и матовые, гладкие и шероховатые, неводостойкие и водостойкие. Они состоят, как правило, из слоя грунтовки, одного или нескольких слоев шпаклевки с промежуточными слоями грунтовки, верхнего слоя грунтовки и 1—3 слоев окрасочного состава. Огрунтовывая поверхность, повышают прочность сцепления с ней шпаклевки или краски. Шпаклеванием заполняют различные неровности и выравнивают поверхность под окончательную окраску. Когда краску наносят прямо на грунтовку, то в качестве грунтовки рекомендуется использовать этот же красочный состав, но разжиженный растворителем. Густыми шпаклевками (подмазочными пастами) заполняют трещины, раковины, выбоины размером до 5 мм. Дефекты большей глубины заделывают полимерцементным (или гипсополимерцементным) раствором. Каждый слой шпаклевки оштукатуривают. Грунтовочные составы и шпаклевки также бывают водные, масляные, масляно-клеевые, синтетические. Под водно-меловые, клее-меловые, клеевые и масляно-водные эмульсионные окрасочные составы, а также под неводостойкие грунтовки применяют медно-купоросные, квасцовые, глиноземные, клеевые, масляно-клеевые шпаклевки. Под масляные и синтетические окрасочные составы применяют шпаклевки на



Инструменты для штукатурных работ: 1 — штукатурная лопатка; 2 — прямоугольный сокол; 3 — полутерка; 4 — терка деревянная; 5 — кисть

празонку или вкруговую. Штукатурку со ржавыми пятнами вырубает и наносят раствор заново. Места примыкания штукатурки к плинтусам и наличникам расчищают, заполняют известково-гипсовым раствором и затирают.



Набрасывание раствора с сокола (1); затирка штукатурки теркой (2)

масляных и синтетических связующих. Под синтетические окрасочные составы нельзя использовать меднокупоросную, квасцовую и др. шпаклевки на сернистых солях меди или алюминия, т. к. на окрашенных поверхностях появляются пятна. Клеевые краски наносят на меднокупоросную или квасцовую грунтовку; клеевые водоземлюсионные синтетические и известковые — на клеюмыловарную грунтовку, силикатные — на грунтовку из жидкого калиевого стекла, разбавленного водой. Под масляные, глифталевые и пентафталевые краски поверхности олифят. В олифу добавляют около 5% пигмента под цвет краски. Проолифленную поверхность просушивают не менее суток. Преждевременное нанесение краски приводит к образованию пузырей и отслаиванию. Под водоземлюсионные поливинилацетатные и стиралбутодиеновые окрасочные составы поверхности грунтуют теми же составами, разбавленными водой до рабочей вязкости (1:5). В домашних условиях чаще приходится заниматься окраской поверхностей, к-рые ранее уже красились, и потому они перед новой окраской требуют специальной обработки. Нельзя окрашивать поверхности водными составами по старым клеевым покрытиям — новая окраска

тем грунтуют. Можно промыть пятно водой, высушить и окрасить масляной краской (из цинковых белил и олифы), нитрокраской или нитролаком. Заключенную поверхность промывают сначала 2—3%-ным раствором соляной кислоты, затем чистой водой и огрунтовывают. Если копоть не исчезла, перетирают штукатурку известью с мелким песком. Штукатурку, пропитанную смолистыми веществами на большую глубину, отбивают и заменяют новой. Перед окраской масляными составами старые клеевые набелы удаляют, а поверхности, окрашенные ранее масляными красками (если пленка хорошо держится, а прочность основания не внушает опасения), промывают 2—5%-ным раствором кальцинированной соды, чтобы смыть различные отложения и копоть, к-рые ослабляют сцепление нового красочного слоя с основанием. Старую масляную краску, недостаточно прочную, покрытую морщинами и трещинами, удаляют. Поверхность, с к-рой удалили масляную краску, обрабатывают как новую. Прочность известковой окраски зависит от прочности ее сцепления с основанием, рецептур применяемых составов, а также от условий, при к-рых производят окраску. Поверхности перед окраской (иногда и окрашенные) хорошо смачивают водой — лучше известковой. Окрашив неувлажненную поверхность в жару или на сквозняке, получают пленку, к-рая будет легко разрушаться от трения. Наименее прочна известковая окраска, выполненная на извести-пушенке. Для повышения прочности красочной пленки в известковые составы добавляют поваренную соль, кальций или аммоний.

Филенками (узкими полосками) разграничивают участки различных цветов и фактуры. Филенки тянут специальной кистью по линейке или по т. н. маячной линии, отбитой шнуром, натертым мелом или пеплом сожженной бумаги. На границе масляных красок филенки наносят масляной краской, на границе масляной и клеевой красок — клеевой, на границе синтетических красок — синтетической.

**Приспособления, инструменты.** Валики значительно ускоряют работы. Они бывают двух типов: с меховым покрытием (для водно-клеевых и масляных составов); с породными покрытиями (только для водно-клеевых составов). Для окраски больших поверхностей (стен, потолков) применяют маховые кисти. Новую маховую кисть перед употреблением

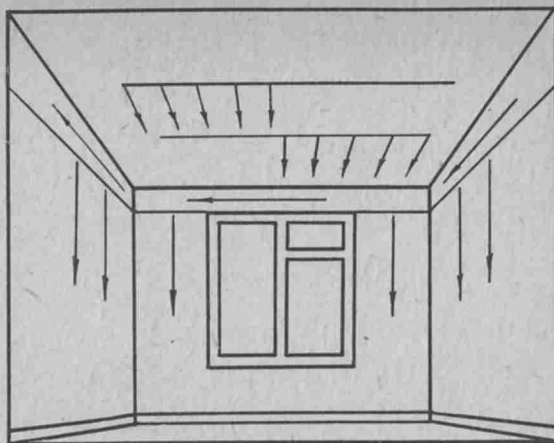


Инструменты для малярных работ: 1 — валик; 2 — маховая кисть, 3 — макловица, 4 — ручник, 5, 6 — металлический и деревянный шпатели

оттает старую и отслоится вместе со штукатуркой. Если толщина набела клеевых красок незначительная, поверхности достаточно промыть теплой водой. Если же набел толстый и в отдельных



нужно очень крепко обвязать шпагатом примерно на  $2/3$  длины волоса и насадить на штырек. Окна, двери и мелкие поделки окрашивают кистями-ручниками. Рабочую часть ручников подвязывают шпагатом таким же способом, как и маховые кисти, а по мере износа щетины — один-два витка шпагата разматывают. Даже при самой тщательной окраске масляными красками на поверхности остаются следы от кисти. Чтобы сгладить их, применяют кисти-флейцы. Любую новую кисть рекомендуется сначала немного обработать на подготовительных операциях, чтобы концы щетины стали более эластичными. После работы клеевыми, водоэмульсионными и др. водными составами кисти моют водой, предварительно распустив вязку, просушивают, вновь связывают и ставят щетиной вверх. От масляных и др. красок на растворителях кисти отжимают и промывают растворителем. Перед началом работы масляными красками кисти рекомендуется замочить в олифе. Не следует погружать кисть в краску по самую ручку, т. к. это приводит к накоплению и отверждению краски у зажимной обоймы. Окончательную окраску потолков производят по направлению световых лучей, а стен — вертикально. Чтобы при работе маховой кистью избыток краски не стекал на руки, на штырек рекомендуется надеть половинку детского резинового мячика.

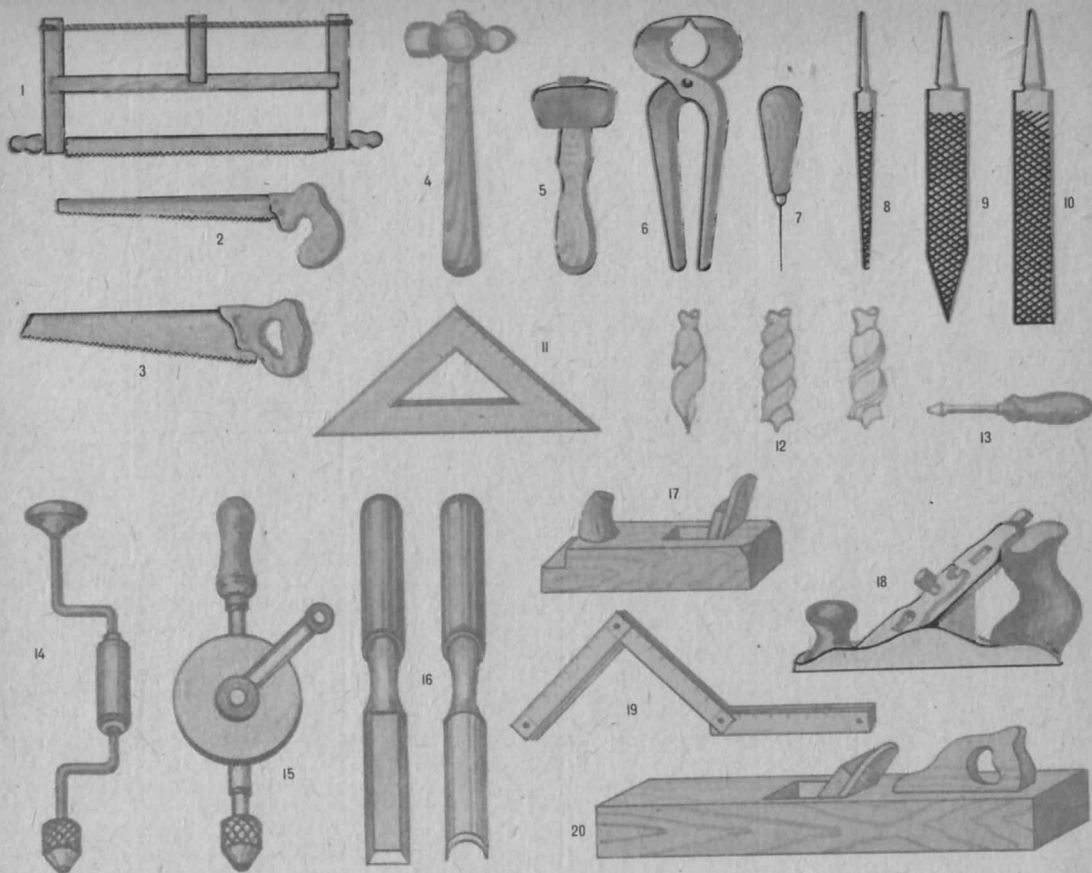


Направления движения кисти при окраске потолка, фриза и стен

движениями без нажатия, в противном случае пила может соскочить с разметки и испортить заготовку, а в конце необходимо придержать отрезаемую часть во избежание неожиданного скола. Чтобы придать куску древесины правильную форму и сделать его поверхности гладкими, применяют т. н. струги: для глубокой обработки — шерхебель, а для последующего сглаживания неровностей — рубанок. Фуганок необходим для выравнивания длинных поверхностей главным образом при пригонке деталей друг к другу. Для сверления применяют сверла (и буравы). В зависимости от конструкции и формы режущей части сверла подразделяют на ложечные, центровые и спиральные. Ложечные сверла применяют, когда не требуется большой точности. Центровое сверло позволяет получать правильные и чистые отверстия. Но лучшие сверла — спиральные, или винтовые цилиндрические. Для работы со сверлами служат коловорот и дрель. Пррушины, гнезда и сквозные отверстия в деревянных изделиях получают при помощи долота и стамесок. Глубокие большие отверстия удобнее долбить долотом. Обработать вогнутые поверхности и выдалбливать круглые и криволинейные отверстия следует стамесками с лезвиями полукруглой формы разного радиуса. Для получения сквозного отверстия лучше долбить поочередно с двух сторон, в противном случае при выходе стамески с тыльной стороны можно повредить края отверстия. Заточку режущих частей стамесок и рубанков выполняют на мелкозернистых точильных брусках без нажима (особенно на завершающей стадии). Заклещивательную зачистку деревянной поверхности производят циклей, а криволинейные поверхности зачищают напильником. Используют также шкурки на бумажной основе, осколки листового стекла. Лучший материал для шлифования нижних покровов лаковых покрытий — пемза (иногда в виде порошка, смешанного с полировальным маслом). Существует много способов соединения (вязок) деревянных деталей (на клею, гвоздях, шурупах). Столярная вязка — соединение деталей при помощи шипов и выступов, вырезаемых на одной из них, и пазов, гнезд, отверстий на другой. Различают вязку внакладку, прямым сквозным шипом, на шкантах, тройным шипом и др. Для склеивания деревянных деталей используют различные клеи (столярный, казеиновый, ПВА, эпоксидный и др.) Можно сочетать склеива-

Столярные работы связаны с изготовлением и установкой столярных изделий (окна, двери, перегородки, плинтусы, наличники, поручни); с изготовлением встроенной мебели, а также с врезкой замков, установкой ручек, петель, фурнитуры и др. В столярном деле используют различные материалы: доски и бруски из хвойных и лиственных пород древесины, строганные погонажные изделия (плинтусы, наличники, подоконные доски, паркетные планки), фанеру, древесно-волокнистые (ДВП) и древесно-стружечные (ДСП) плиты.

Для работы в домашних условиях потребуется ручной столярный инструмент. Удобен верстак — простейший деревянный прочно установленный стол с упором для обрабатываемых деталей. Мелкие столярные работы можно выполнять и на обычном столе, закрыв его листом ДСП или фанеры. Работу начинают с составления эскиза (для простейших) или чертежа (для более сложных изделий). На чертеже определяют узлы и виды соединений, размеры. Затем приступают к разметке материала. Для этого требуется измерительный инструмент (метр, рулетка, рейсмус, циркуль, кронциркуль, нутромер, шило и др.) и предварительно изготовленные шаблоны. После разметки карандашом по грани обработки проводят риски. Одинаковые детали следует размечать вместе (для этого их складывают, сжимают и проводят на них риски как на одном сплошном бруске). Для разметки соединений изготавливают шаблоны из картона, фанеры. Закончив разметку, можно распиливать, строгать, сверлить, долбить, нарезать пины, точить, циклевать и шлифовать. Для распиливания (ДСП, досок, брусков), не требующего точного и чистого распила, применяют простую ножовку (пилу с одной ручкой) или универсальную (со сменными полотнами). Лучковая пила позволяет получить наиболее точный и чистый продольный и поперечный распил досок и брусков. Лобзик необходим для выпиливания мелких изделий с узорами из фанеры и тонких дощечек. Зубья затачивают трехгранным напильником, а отгибают разводкой или плоскогубцами. Начинать распиливание следует легкими



Инструменты для столярных работ: 1 — лучковая пила; 2, 3 — ножовки с узким и широким полотном; 4 — молоток; 5 — киянка; 6 — клещи; 7 — шило; 8—10 — напильники (круглый, полукруглый, плоский); 11 — треугольник; 12 — сверла; 13 — отвертка; 14 — коловорот; 15 — дрель; 16 — долото; 17, 18 — рубанки с деревянным и металлическим корпусом; 19 — складной метр; 20 — фуганок

ние и крепление на шурупах, гвоздях. Некоторые крепежные детали привинчивают шурупами. Для ввинчивания шурупов в плиту ДСП следует сначала просверлить отверстие примерно в 2 раза меньшего диаметра, чем у шурупа.

Для надежного крепления шурупа на месте старого отверстия необходимо взять шуруп большего диаметра или вставить (не вбивать) деревянную палочку, смазанную клеем. Прежде чем забивать тонкий и короткий гвоздь, надо проткнуть небольшое отверстие тонким шилом, установить в него гвоздь и, не придерживая его пальцами, вбить. Закончив сборку, изделие окрашивают, лакируют или полируют. Окраска масляными или эмалевыми красками (непрозрачная). Подготовленные поверхности сначала надо проолифить, зашпаклевать, ошлифовать, а затем окрасить за 2 раза. Для получения глянцевой поверхности разровненный верхний слой краски сглаживают мягкими кистями. Для прозрачного окрашивания с выявлением текстуры применяют морилки и протравы различного состава (см. табл.)

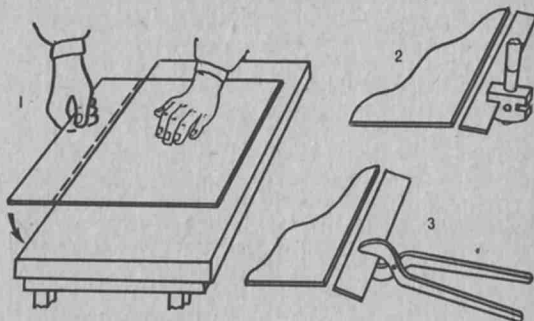
Химикаты	Кол-во (г на 1л)	Цвет	Способ применения
Марганцовокислый калий	20—40	Красно-коричневый	Одиночный, без других растворов
Солянокислый анилин	100	Ярко-желтый	Тот же
Медный купорос	10—50	Под красное дерево	Второй раствор наносит после высыхания первого
Желтая кровяная соль	100	Под черное дерево	Сначала наносят смесь первых двух растворов, а через 10 мин — третий
Хлористый анилин	50	Под черное дерево	
Хлористая медь	50		
Двухромовокислый калий	25		

Разводят краситель в теплой воде, наносят мягкой тканью или губкой. Протравливать «под красное дерево» лучше изделия из ольхи или березы. Протравленная поверхность должна сохнуть не менее 4 ч, после чего ее окончательно шлифуют мелкой стеклянной бумагой. Окрашенную морилкой и загрунтованную поверхность лакируют или полируют. Для лакировки применяют масляные, спиртовые, реже — нитролаки; масляные лаки наносят кистью в 1—2 слоя, спиртовый — тампоном. Каждый последующий слой наносят после просушки предыдущего. Существует еще один вид отделки — облицовывание специальными пленками, пластиком, шпоном ценных

сортов древесины. Поверхность перед наклеиванием шпона выравнивают, зачищают шкуркой, затем наносят на нее и на шпон тонкий слой клея, предназначенного для склеивания дерева, плотно прижимают шпон по всей поверхности и под давлением высушивают. Кромки шпона срезают и зачищают шкуркой. Для выявления текстуры шпона его зачищают мелкозернистой шкуркой, затем протирают раствором воска со скипидаром или покрывают лаком. Нешлифованную поверхность ДСП перед наклеиванием облицовочного материала тщательно очищают наждачной шкуркой и покрывают лаком за 1—2 раза.

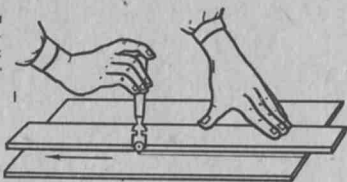
**Стеклозные работы.** Окна требуют постоянного ухода и периодического ремонта. Для окон обычно применяют стекло толщиной 2—4 мм. Это очень хрупкий материал, обращаться с ним нужно осторожно: большие листы кладут только на ровную поверхность, хранят, поставив на ребро, при переносе держат обеими руками с противоположных сторон. Для резки применяют стеклорезы, в к-рых режущим элементом служит алмаз или ролик из твердого сплава. У алмазного камня несколько граней; если одна затупится, его пересаживают, по-

и указательным пальцами. Направляют стеклорез по линейке или ровной рейке. Резать начинают с дальнего края полотна и проводят роликом (или алмазом) на себя только один раз, равномерно нажимая на стекло. Если надрез не получился, стекло переворачивают, делают надрез с обратной стороны и отламывают о край стола, легко постукивая ручкой

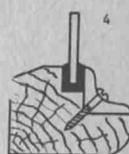
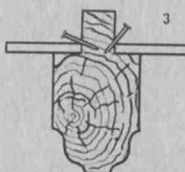
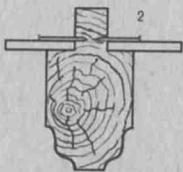
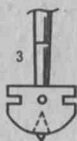
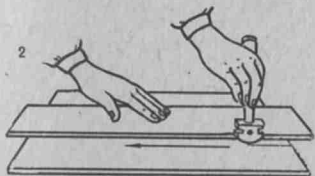
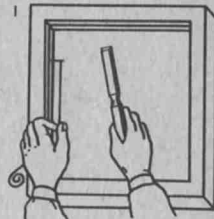


Отламывание обрезанного стекла рукой о край стола (1); с помощью стеклореза (2) и щипцов (3)

Резка стекла: роликовым стеклорезом (1); алмазным стеклорезом (2); правильное положение алмаза (3)



Забивание шпильки (1); правильное закрепление шпильки (2); неправильное закрепление шпильки (3); крепление со штапиком (4)



вернув на 90°. Затупившийся ролик заменяют новым или затачивают на мелкозернистом наждачном круге. Приступая к работе, необходимо приготовить деревянную рейку (ширина 6—7 см, толщина 3—4 см) на 10—15 см длиннее стекла; угольник, стамеску, небольшой молоток и клещи. При правильном резании стекло издает характерный слабый потрескивающий звук. Работая алмазным стеклорезом, необходимо помнить, что острый угол алмаза должен быть обращен вперед в направлении резки стекла; нельзя прикасаться алмазом к металлу или камню; нельзя резать грязное стекло; в начале резки нельзя задевать алмазом за край стекла, а в конце — сдвигать его со стекла. Работая роликовым стеклорезом, следует соблюдать все перечисленные правила, но на него надо сильнее нажимать (нельзя давить на стеклорез на расстоянии 3—5 мм от кромки стекла). Рекомендуется нарезать стекло сразу для всех проемов. Делают это на столе, застеленном картоном или др. листовым полужестким материалом. Приступая к резке стекла, необходимо сначала потренироваться на небольших листах. Размеры подготовленного стекла должны быть на 2—3 мм меньше размеров между фальцами оконного переплета. Роликовый стеклорез держат почти вертикально большим и средним пальцами, указательный палец находится сверху; алмазный стеклорез держат большим

инструмента снизу вдоль линии надреза. Небольшие кусочки отламывают при помощи стеклореза (для этого сбоку сделаны вырезы) или плоскогубцами. Обрезать стекло по ломаной линии стеклорезом не всегда удастся. В этом случае можно применить паяльник. Сначала готовят шаблон и накладывают на него стекло, затем напильником нацарапывают неглубокую бороздку длиной 2—3 мм от края. Заостренный конец нагретого паяльника прикладывают к бороздке и, не отнимая от стекла, без нажима ведут по нарисованной линии. За паяльником потянется трещина. Между стеклом и поверхностями фальца рамы наносят тонкий слой замазки, оставляя со всех сторон зазор шириной 2 мм (в результате усадки, изменения температуры, толчков и т. д. размеры переплета изменяются и, если стекло вставлено в раму слишком тесно, оно может треснуть). Стекла больших размеров укрепляют шпильками (на расстоянии 25—30 см) из слегка закаленной проволоки толщиной 0,8—1 мм и длиной 17—20 мм. Концы проволоки загибают при помощи стамески и легкими скользящими ударами вбивают в переплет на глубину 10 мм, затем обламывают в месте загиба. Фальцы обмазывают шпаклевкой и выравнивают. Небольшие стекла, напр. в форточках, нет необходимости крепить др. средствами, кроме замазки. Чаще стекла вставляют на двойной замазке со штапиками (де-



ревянные рейки различного профиля для укрепления стекла). Сначала стекло плотно укладывают в фальцы переплета, затем наносят замазку и прижимают штапики, к-рые крепят шпильками, шурупами или гвоздиками.

**Краски** (для малярных работ), отделочные материалы, применяемые для создания декоративного и защитного покрытия на каменных, бетонных, оштукатуренных, деревянных, металлических и др. поверхностях. Существуют сухие строительные краски (пигменты) и красящие составы (смесь пигментов, наполнителей, связующих веществ, растворителей, ускорителей сушки или сиккативов и др. компонентов), к-рые образуют непрозрачное цветное покрытие. По роду связующих веществ, красящие составы делятся на водоразбавляемые, масляные и эмалевые. Пигменты, тонкоизмельченные минеральные и органические вещества и металлические порошки, нерастворимые или малорастворимые в воде и в органических растворителях. Основные данные по пигментам, применяемым в быту, приведены в табл. Для

Наименование пигмента	Цвет	Расход на 1 м <sup>2</sup> , г	Область применения	
			Вид красок	Н.-наружные работы В.-внутренние работы
Известь строительная	Белый	120	Известковые, эмульсионные	Н. и В. По каменным, бетонным поверхностям
Мел природный	—	110	Клеевые, масляные, эмалевые	В. Так же, как наполнитель
Белила: цинковые	—	100—130	Масляные, эмалевые, эмульсионные	В. По штукатурке, дереву, металлу
титановые	—	50—60	—	Н. и В. —
липопоновые	Белый	110—120	—	В. По штукатурке и дереву. Нельзя смешивать с пигментами, содержащими свинец или медь
Охра	От желтого до красно-коричневого	65—100	Все виды	Н. и В. Всех видов
Крои*	От лимонного до оранжевого	110—190	Клеевые, масляные, эмалевые, эмульсионные	—

Наименование пигмента	Цвет	Расход на 1 м <sup>2</sup> , г	Область применения	
			Вид красок	Н.-наружные работы В.-внутренние работы
Ультрамарин (синька)	Синий	50	Все виды	Н. и В. Нельзя смешивать с пигментами, содержащими свинец или медь
Лазурь*	—	10—20	Масляные	В. По сухой штукатурке
Сурик железный	Кирпично-красный	20	Все виды	Н. и В.
Мумия	От светлого до темно-красного	30—60	Все виды	Н. и В.
Киноварь	Красная яркая	80—120	Клеевые, масляные, эмалевые, эмульсионные	В. По штукатурке, камню, дереву
Умбра	Коричневый	40	Все виды	—
Сажа	Черный	15	Масляные, лаки, эмаль, клеювые	В. По штукатурке, камню, дереву
Графит	Темно-серый	30	Все виды	В. По штукатурке, камню, дереву
Оксид марганца	Черно-коричневый	40	—	—
Пудра алюминевая*	Серебристый	3—4	Клеевые, масляные, эмульсионные, лаковые	Н. и В. В основном для окраски металлов, а также в некоторых отделках
Бронза золотистая	Золотистый	40	—	В. Декоративные работы

\* Не щелочестойкие пигменты

приготовления краски из одного или смеси пигментов их предварительно замачивают в воде до образования сметанообразной консистенции, перемешивают, выдерживают не менее суток, снова перемешивают, процеживают через частое сито, затем, постоянно перемешивая, вливают тонкой струей в красящий состав. Из водоразбавляемых красок в быту обычно применяют известковые, клеевые и водноэмульсионные. Известковые составы используют для окраски фасадов по штукатурке, камню, бетону, а также для внутренней окраски стен и потолков.

- \*\*\*\*\*
- \* Хороший глянец на мебели можно создать, нанеся на ее поверхность тонкий слой жидкого минерального масла. Оно также растворяет жировые загрязнения.
  - \* Когда дверцы шкафов, гардеробов или другой мебели плохо закрываются, это значит, что мебель установлена неправильно. Нужно попробовать подложить под одну из ножек кусочек фанеры или картона.
  - \* Мебель, обитую кожей или дерматином, нужно ежедневно протирать мягкой тряпкой.
  - \* Пятна на мебели от плесени можно удалить керосином.
  - \* Струя горячего пара — старинный, надежный и безвредный способ борьбы с насекомыми. Источником пара может служить электрический чайник с длинным шнуром. На его носик надевается тонкая металлическая трубка, а крышка уплотняется изоляционной лентой.

Изготавливают известковые составы из известкового теста или извести-кипелки с добавлением поваренной соли или олифы, а при необходимости — и щелочестойких пигментов. Рецепты приготовления известковой краски для бытовых нужд не сложны: 2,5—3,5 кг известкового теста разводят в 4—6 л воды, смешивают с раствором соли (100 г на 0,5 л горячей воды), вливают воду (до 10 л) и, если нужно, замоченные за сутки пигменты (до 300 г); 1,2—1,5 кг извести-кипелки гасят в тройном количестве воды, вливая во время гашения раствор соли (100 г на 0,5 л воды) или олифу (60—120 г) и (при необходимости) предварительно замоченные пигменты (до 300 г), затем остальную воду (до 10 л).

Клеевые (меловые) составы применяют для окраски стен и потолков внутри сухих помещений, по штукатуренным или покрытым листами гипсовой штукатурки (гипсокартеном) поверхностям. Основные компоненты — мел молотый просеянный, клей животный (плиточный) и вода. Для получения нужного цвета добавляют один или смесь предварительно замоченных пигментов. На окраску 10 м<sup>2</sup> поверхности требуется ориентировочно: мела — 2,5—3 кг, клея — 100—200 г, пигмента — от 10 до 200 г; в белый колер вместо пигмента добавляют примерно 40 г ультрамарина. Водоземлюсионные краски — суспензии пигментов в водных дисперсиях (эмульсиях) полимеров. В торговую сеть поступают готовые к употреблению водоземлюсионные краски различных цветов, расфасованные в емкости от 0,5 до 3 л (для наружных работ марки Э-ВА-17, Э-ВС-17, Э-ВГ-114, Э-АК-111, Э-К-4-112, для внутренних — марки Э-ВА-27, Э-ВА-27А, Э-ВА-27ПГ, Э-К-4-26, Э-К-4-26Л). Гарантийный срок хранения водоземлюсионных красок — 6 месяцев. Применяются для окраски каменных, бетонных, штукатуренных, деревянных и др. пористых поверхностей, а также для загрунтованных металлических и ранее окрашенных эмалями, масляными и эмульсионными красками поверхностей, при температуре не ниже 8°С; не рекомендуется окрашивать ими стены в ванных комнатах и в душевых. До требуемой консистенции разбавляют чистой водой. Белую краску можно пигментировать предварительно замоченными сухими красками или гуашью, а краски различного цвета допускается смешивать. Поверхности, окрашенные водоземлюсионными красками, быстро высыхают (1—2 ч), имеют ровную однородную матовую фактуру, гигиеничны, моются. Расход на 1 м<sup>2</sup> окрашиваемой поверхности 70—220 г (в зависимости от марки и цвета). Масляные краски, смесь пигментов и наполнителя (талк, мел, диатомит), затертых на натуральной или алкидной олифе. По роду олифы различают масляные (марки МА) и алкидные (марки ПФ, ГФ). В торговую

сеть поступают двух видов — густотертые, к-рые перед применением разводят олифой (кроме «Оксоль»), и готовые к употреблению белые (белила) и цветные. Нужный цвет (или оттенок) можно получить, смешивая разновидности красок. Добавлять же сухой пигмент не допускается. Масляные (алкидные) краски предназначены для наружных (МА-, ПФ-, ГФ-01..., МА-, ПФ-, ГФ-...) и внутренних (МА-, ПФ-, ГФ-02..., МА-, ПФ-, ГФ-2...) работ. Гарантийный срок хранения 6—12 месяцев. Применяются для окраски по сухим поверхностям штукатурки, бетона, дерева, древесностружечных и древесноволокнистых плит, металла и др. материалов (для окраски дощатых полов выпускаются специальные составы). Дают глянцевое покрытие, не пропускающее влагу. Для получения матовой фактуры (только при внутренних работах) добавляют скипидар или лаковый керосин. Загустевшую краску разжижают олифой, уайт-спиритом, разбавителем. Время высыхания окрашенных поверхностей — до 24 ч; ускорить сушку можно добавлением сиккатива, но при большем его количестве ухудшается качество покрытия. Расход краски на 1 м<sup>2</sup> белой 170—200 г, цветной 35—210 г (в зависимости от цвета).

Эмалевые краски (эмали), смесь пигментов и наполнителей, растертых на синтетических или масляных лаках. Выпускаются различных цветов, готовыми для употребления; при необходимости разбавляют до нужной густоты скипидаром, уайт-спиритом и др. специальными растворителями. Предназначаются для окраски по металлу, дереву, штукатурке, бетону — для внутренних и наружных работ (в зависимости от марки). После высыхания дают гладкое, прочное свето- и водостойкое покрытие. В домашних условиях для наружных и внутренних работ предпочтительны белые и цветные эмали марок ПФ-115, ПФ-133, НЦ-132; марки ГФ-230, ПФ-223, НЦ-25 предназначены только для внутренних работ; ПФ-253 и ПФ-254 — для окраски полов. Расход эмали на 1 м<sup>2</sup> — 30—160 г. Время высыхания 24—48 ч. Гарантийный срок хранения 6—12 месяцев.

Олифа, прозрачная маслянистая жидкость, применяемая в качестве связующего вещества для приготовления масляных красок, грунтовок и шпаклевок, для разжижения красок, а также для покрытия деревянных поверхностей. При высыхании олифа образует прочную, эластичную пленку, стойкую к воздействию воды и органических растворителей. В быту применяют масляные (натуральная и полунатуральная «Оксоль») и алкидные (глифталевая, пентафталевая) олифы. Натуральная олифа, изготовленная на основе льняного или конопляного масла, используется для приготовления густо-

- \*\*\*\*\*
- \* Стены, выложенные кафельными плитками, лучше всего чистить пастой «Скайдра» или специальными средствами в аэрозольной упаковке.
  - \* Стены и полы, выложенные плиточной керамикой, можно мыть теплой водой с добавлением любого синтетического моющего средства (1—2 столовые ложки на 1 л воды).
  - \* Жирные пятна с обоев можно вывести густой кашцей из картофельной муки или зубного порошка и бензина. Кашицу надо нанести на пятно, а когда бензин улетучится, смахнуть ее щеткой.
  - \* Линкруст перед наклеиванием замачивают в течение 5—10 мин в воде (50—60°С), затем обрезают и выдерживают во влажном состоянии около 10 час.
  - \* Оклеенные поверхности до полной просушки предохраняют от воздействия солнечных лучей и сквозняков.

тертых и готовых к употреблению масляных красок, грунтовок, шпаклевок, для проолифки дерева и штукатурки, для разбавления густотертых красок. Светлые краски не следует разводить конопляной олифой, к-рая темнее льняной. Натуральную олифу нельзя наливать во влажную посуду, хранить в открытом виде вне помещения или же при темп-ре ниже  $0^{\circ}\text{C}$ , т. к. она становится мутной. Полунатуральная олифа «Оксоль» применяется только для разведения масляных красок и приготовления полумасляных шпаклевок. «Оксоль» выпускается двух марок: В — для разведения масляных красок для наружных и внутренних работ, ВП — только для внутренних работ. Краски на олифе «Оксоль» нельзя применять для полов. В случае попадания «Оксоли» на кожу необходимо это место протереть ватой и промыть теплой водой с мылом. Алкидные олифы изготовляют из растительного масла, глицерина и др. алкидных смол. По стойкости и области применения они почти идентичны натуральной олифе. Время полного высыхания всех видов олифы колеблется в пределах 20—24 ч. При работе следует помнить, что олифы пожароопасны, а «Оксоль» — пожаро- и взрывоопасна.

**Линолеум**, полимерный рулонный материал, применяемый для покрытия полов. Линолеум гигиеничен, прочен, красив. Он бывает одно- и многоцветный: с гладким и рельефным рисунком; одно- и многослойный без подосновы; на тканевой, пористой, тепло- и звукоизоляционной подоснове, а также в виде поливинилхлоридных плиток. Линолеум подвержен усадке, расширению, короблению, чувствителен к изменению темп-ры. Добротность покрытых линолеумом полов во многом зависит от качества основания (стяжки из керамзитобетона, цементно-песчаного раствора, полутвердой древесноволокнистой плиты). Оно должно быть ровным, чистым, сухим и прочным. Линолеум можно настелить также на деревянное основание, по листам гипсокартона и т. п. Стяжки из цементно-песчаного раствора и из керамзитобетона с объемной массой  $1200 \text{ кг/м}^3$  и более не следует устраивать при покрытии пола линолеумом на тканевой основе, безосновным и из резины, т. к. такие полы будут «холодными». Влажность бетона и раствора стяжки не должна превышать 5%, древесноволокнистых плит — 12%. Все неровности на поверхности стяжки необходимо шлифовать или заполнять шпаклевкой. Наличие на основании малейших неровностей проявляется на лицевой поверхности линолеума, ухудшает его вид и приводит к быстрому истиранию. Старые доски или паркетные полы после исправления дефектов рекомендуется покрыть полутвердыми древесноволокнистыми плитами, подобранными по толщине. Их прибивают гвоздями с утопленной шляпкой. По-

верхности основания перед укладкой линолеума необходимо очистить от пыли без увлажнения водой. Для приклеивания линолеума применяют битумные, битумно-каучуковые, цементно- и известково-казеиновые, масляные и др. мастики, а также клеи КН-3, КДС-2, «Бустилат», латексный и др. Толщина клеящей прослойки не должна превышать 0,8 мм. Возможна также настилка насухо. Линолеум следует хранить в строго вертикальном положении и распаковывать в сухом, теплом помещении при темп-ре не ниже  $+15^{\circ}\text{C}$ . Линолеум, привезенный домой в холодное время (от 0 до  $10^{\circ}\text{C}$ ), можно распаковывать не ранее чем через сутки, а при темп-ре воздуха ниже  $0^{\circ}\text{C}$  — не ранее чем через двое суток. До укладки линолеум раскатывают для вылеживания и в таком виде выдерживают в течение двух суток при темп-ре не ниже  $+15^{\circ}\text{C}$ . Места, плохо прилегающие к полу, необходимо пригрузить. Вылежавшийся линолеум раскраивают на полотно с обязательным припуском (запасом) на усадку (10—20 мм) и на прирезку кромок (15—20 мм). Полотнища раскладывают в помещении по направлению света, с учетом точного совпадения рисунка. На деревянных основаниях полотно линолеума раскатывают вдоль досок, стыки полос должны совпадать на середине досок. При настилке насухо нарезанным полотном дают вылежаться в течение 15—20 суток, после чего крепят у стен плинтусами, а в местах стыков приклеивают к основанию. Наклеивая линолеум мастикой, рекомендуется основание пола и тыльную сторону линолеума покрыть равномерным слоем грунтовки из разжиженного материала мастики (напр., битумные или резинобитумные мастики разводят бензином в соотношении: 1 часть мастики на 2—3 части бензина). После высыхания грунтовки наносят мастику на основание и на тыльную сторону линолеума без пропусков, оставляя непромазанными только кромки в местах нахлестки. Их приклеивают после прирезки, дополнительно смазывая мастикой кромки и основание. В дверных проемах полосы линолеума соединяют при помощи накладных порошков из пластика, стальных или алюминиевых полос, прикрепленных к основанию. В процессе наклейки линолеум необходимо тщательно прижимать к основанию и разглаживать каточком или мешком, заполненным сухим теплым песком, по коврику или плотной ткани, а кромки выдерживать под грузом 2—3 суток. Грунтовку наносят кистями, а мастику — гребками или зубчатыми шпателями (зубчики глубиной 1,5 мм, с расстоянием между ними около 3 мм). В случае образования вздутия его прокалывают шилом, чтобы выпустить скопившийся воздух, после чего поверхность проглаживают горячим утюгом через бумагу (при битумных или резинобитумных мастиках). При повторном взду-

\*\*\*\*\*

\* Чтбы не размазывался рисунок, разглаживать обон лучше чистый лист бумаги.

\* При оклейке стен (и потолков) обоями, пленками температура воздуха в помещении должна быть не ниже  $+10^{\circ}\text{C}$ , относительная влажность воздуха — не более 70%.

\* Не рекомендуется приобретать люминесцентные светильники с одной лампой, если хозяева квартиры много времени работают дома. Свет от такой лампы пульсирует соответственно изменению напряжения электрического тока в сети, а это утомляет глаза.

\* В ванной комнате, где влажность воздуха выше, рекомендуется применять полугерметические светильники-плафоны и бра, закрытые матовым стеклом.

\* Зоны отдыха должны освещаться рассеянным или отраженным светом. Для этой цели рекомендуется светильник с изменяющимся направлением светового потока.

\* Следует взять за правило — настольную лампу ставить слева и спереди себя.



тии делают тонкий подрез, через к-рый вводят мастику, затем тщательно разглаживают и сверху кладут груз. Если при раскатке образуется волнистость, линолеуму дают вылежаться в раскатанном состоянии до 10—12 дней, после чего его проглаживают мешком с горячим песком.

**РЖАВЧИНА.** слой частично гидратированных оксидов железа, образующийся на поверхности железа и некоторых его сплавов в результате коррозии. Для удаления пятен Р. с поверхности ванн, унитазов, раковин и керамических плиток используют пасту «Суржа», порошки «Бисульфон», «Санитарный-1», жидкие препараты «Санитарный-П», «Санфор». Эти средства нельзя применять для повседневной чистки ванн и раковин, т. к. входящие в их состав кислоты способны медленно растворять тонкий слой эмали. Поэтому удалять Р. не следует чаще 1—2 раза в месяц (при такой чистке эмаль будет служить 30—50 лет). Очистить и одновременно удалить Р. с металлических предметов можно с помощью препарата «Ниро». Р. с больших металлических поверхностей снимают стальными щетками. Более эффективны химические средства, напр., «Автопреобразователь ржавчины». Пасту наносят на металлическую поверхность слоем толщиной 2—3 мм и выдерживают до 30 мин. Затем пасту удаляют. Операцию повторяют де тех пор, пока металл не освободится от Р., после чего поверхность можно окрашивать. Для выведения пятен ржавчины с изделий из хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканей применяют жидкое средство «Пятновыводитель ржавых пятен» и др. Препарат наносят с помощью капельницы или ватного тампона, а после исчезновения пятна ткань промывают теплой водой. Большинство подобных препаратов вредно действуют на кожу рук, поэтому рекомендуется работать в резиновых перчатках, а по окончании — хорошо вымыть руки.

**САНИТАРНЫЙ УЗЕЛ** выполняет особую гигиеническую функцию в квартире. Различают совмещенный и раздельный С. у. При совмещенном С. у. умывальник, ванна, унитаз (в отдельных случаях и биде) установлены в одном помещении. Предпочтение отдается гигиенически более оправданному раздельному С. у., когда ванна, умывальник, биде установлены в одном помещении, а унитаз (иногда с рукомойником) — в другом. Помещения раздельного С. у. могут находиться в разных зонах квартиры: они должны хорошо вентилироваться и содержаться в идеальной чистоте. При плохом санитарном содержании туалет может стать местом распространения кишечных инфекций, а ванна — рассадником гноеродных и грибковых заболеваний. Стены С. у. рекомендуется окрасить масляной краской, оклеить

моющимися обоями или облицевать керамической глазурованной плиткой на высоту 1,8—2,1 м. Участки стен до потолка и потолка лучше окрасить клеевыми или известковыми составами; если же окрасить их масляной краской, то на ее поверхности будет происходить конденсация мельчайших капелек влаги. Полы покрывают метлахской или др. керамической плиткой. К основному оборудованию С. у. относятся: унитаз со смывным бачком, умывальник, ванна. Санитарные приборы бывают керамические, глазурованные (фаянсовые, фарфоровые, полуфарфоровые), стальные (или чугунные), эмалированные и др. Они снабжены водозаборной, смесительной и сливной арматурой, к-рая соединяется с канализационной сетью посредством сифонов (гидравлических затворов, предотвращающих проникновение в помещение зловонных и вредных для здоровья человека газов). Сиденья для унитазов изготавливают из материалов, обладающих низкой теплопроводностью и выдерживающих обработку горячей водой и дезинфицирующим растворами. Никакие лишние предметы не следует оставлять в уборной. На пол можно положить резиновый коврик. Туалетную бумагу вешают рулоном или кладут в специальный ящик перед унитазом (газетной бумагой пользоваться не следует, т. к. типографская краска, содержащая свинец и др. вредные вещества, при контакте с кожей и геморроидальными венами легко поступает в кровоток). Оборудование, стены и пол С. у. обрабатывают 1—3%-ным раствором хлорамина или осветленной хлорной известью. Пол и унитаз необходимо мыть ежедневно. Нельзя пользоваться инвентарем (веником, тряпками для мытья полов) из туалета для уборки др. жилых помещений.

**СЕЛЬСКИЙ ДОМ**, обычно многоквартирный усадебного типа, служит для жилья и, обеспечивая непосредственную связь с природой, дает возможность заниматься приусадебным хозяйством. Он должен быть удобным, сухим, светлым, с хорошей звуко- и теплоизоляцией, надежным отоплением. Многие С. д. газифицированы, снабжены системами вентиляции, подачи холодной и горячей воды и др. При планировке предусматривается разделение помещений на жилую и хозяйственную зоны. Устраиваются обычно 2 входа: парадный — через *прихожую* в жилую зону, и хозяйственный, связанный с приусадебным участком. В состав жилой зоны входят гостиная (в Молдавии называется *каса mare*), спальня и др. Хозяйственная зона включает *кухню*, кладовые для продуктов и предметов домашнего обихода, в 4-комнатных квартирах — постирочную-моечную, холодную кладовую, топчанную, помещение для хозяйственных работ. Площадь *общей ком-*

\*\*\*\*\*

\* Чтобы выкрашенный масляной краской пол блестел, достаточно вымыть его теплой водой с добавлением 2—3 столовых ложек нашатырного спирта.

\* При окрашивании оконных переплетов следует обратить внимание на углы. Краску полагается растушевывать вдоль брусков переплета.

\* Если на паркете остались следы от гвоздей или появились выбоины, надо намочить в воде толстую оберточную бумагу, натереть выбоину мастикой, положить на нее бумагу, а сверху поставить горячий утюг. После распарки дерева останется натереть место, где раньше были выбоины.

\* Неприятные запахи в прихожей исчезнут, если сжечь в ней корочку лимона или апельсина.

\* Прихожую украсит крупная напольная ваза (из керамики, лозы), которую можно использовать для хранения трости или сухого букета.

наты (гостиная) составляет 18—24 м<sup>2</sup> в зависимости от размеров дома. В двух-, трех-, и четырехкомнатных квартирах предусматриваются кухни площадью не менее 12 м<sup>2</sup>, в больших — 14 м<sup>2</sup>. Общая протяженность рабочего фронта оборудования (плита, мойка, рабочий стол, холодильник и др.) составляет 3 м; при плите на твердом топливе — не менее 3,7 м. Для входа в дом предусматривается тамбур или остекленная веранда. Длина прихожей может колебаться от 0,8 м для двухкомнатной квартиры до 1,2 м для трех-, четырех-, пятикомнатных и до 1,5 м для шести- и семикомнатных. Прихожая или коридор хозяйственной зоны оборудуются вентилируемым сушильным шкафом для рабочей одежды и обуви площадью 0,6 м<sup>2</sup>. Коридоры, ведущие в жилые комнаты, планируются шириной не менее 1,1 м, остальные внутриквартирные проходы — 0,85 м. В домах с помещениями, расположенными в двух уровнях, лестничную площадку второго этажа целесообразно использовать в качестве холла. Ширина внутриквартирной лестницы должна быть 0,9—1,2 м, а ее уклон — 1:1,5. Целесообразно предусмотреть кладовую площадью порядка 1 м<sup>2</sup> и глубиной ок. 1 м для хранения хозяйственно-бытовых предметов. Овощи и др. продукты хранят в кладовых в подвале дома или в погребе. Площади санитарно-технических помещений выбираются с учетом оборудования. При отсутствии централизованного отопления предусматривается место для отопительного агрегата (2 м<sup>2</sup>). Летние помещения рекомендуются устраивать на юго-западной, южной и юго-восточной сторонах. Балконы, лоджии, галереи могут быть глубиной 1,2—1,4 м, террасы и веранды — не менее 1,8 м. Строительство усадебного дома начинают с разметки участка, на к-ром отрывают котлован под будущий дом и сооружают фундамент (обычно с заглублением в грунт на 0,8—1,2 м). Перегородки устраиваются прямо на несущих железобетонных плитах или на фундаменте неглубокого заложения. Наружные стены (толщина 40 см) выкладываются из котельца или кирпича. Обычно делается одна внутренняя капитальная стена (толщина 20 см) из того же материала, что и наружные. Остальные разделяющие стены (перегородки) должны быть тонкие, устойчивые, огнестойкие, звуконепроницаемые и выполняются из кирпича (шириной 12 см) или мелкоштучных гипсолитовых плит (толщиной 8 см). Для перекрытия оконных и дверных проемов используются

Дом на юге Молдавии



Сельский дом на севере Молдавии

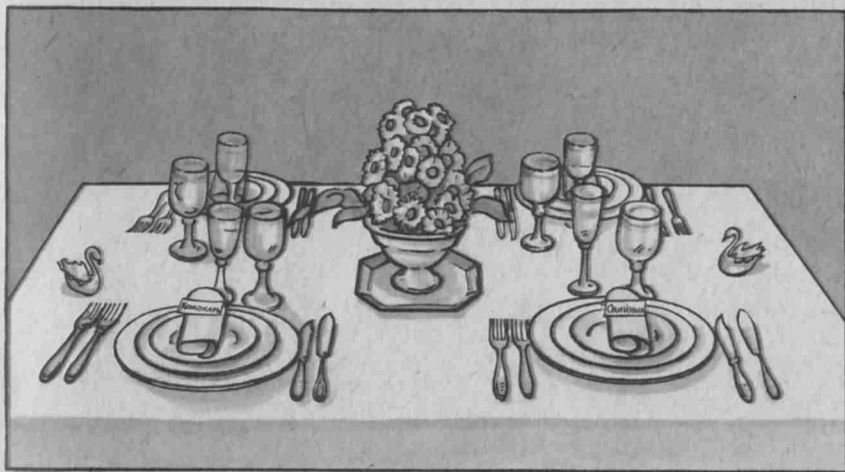
готовые перемычки, армированные сталью (на 50 см длиннее ширины проема). Печи кладут из кирпича, а дымоходы и топку — из жаростойкого кирпича. Углы дымоходов следует закруглить, чтобы не скапливалась сажа, канал необходимо вывести выше кровли. Часто над жилыми помещениями устраивают балочные перекрытия. На несущих стенах укладываются (через 1 м) балки, а по ним в поперечном направлении — доски. Доски пола прибавляют поверх балок. Чердачное перекрытие выполняют как и междуэтажное. Утепляют слоем керамзитового гравия толщиной 20 см. Рационально устроить кровлю с уклоном 30°. На фасадные стены, к-рые поднимаются на 45—60 см, укладывают деревянный лежень; на него опираются стропила. На стропила набивается обрешетка через 70 см под покрытие из шифера или через 30 см — под черепицу. Окна и двери применяются обычно индустриального производства. В местах, где нет общественного водопровода, отрывают колодец. Для отопления используется обычно индивидуальный котел, откуда горячая вода разводится к радиаторам по металлическим трубам. Традиционной и самой распространенной отделкой является штукатурка из известково-песчаного раствора, наносимая на увлажненный камень. Большое значение имеет озеленение участка. Гараж для личного транспорта рекомендуется соорудить близко к въезду. Около дома размещают хозяйственные постройки, выгульные дворики для скота и птицы, площадки для складирования и компостирования навоза. Для обеспечения пожарной безопасности надворные постройки удаляют от жилых на 8—10 м. Для сельского строительства разрабатываются типовые проекты, к-рые имеются в специальных каталогах. В МССР такие проекты разрабатывают институты «Молдгипрограждансельстрой» и «Колхозстройпроект». Индивидуальным застройщикам предоставляются долгосрочные ссуды для строительства С. д., часть к-рых погашается колхозами и совхозами. В некоторых районах колхозы и совхозы строят С. д. для своих работников.

**СЕРВИРОВКА СТОЛА.** Сервируя праздничный стол, сначала покрывают его мягкой тканью (полированный верх ткани — клеенкой), затем — подкрахмаленной и хорошо выглаженной белой скатертью так, чтобы средняя заглаженная складка приходилась на

середину стола. Лучшее украшение стола — живые цветы. Для фруктов удобны вазы на маленьких ножках (либо без них). На равном расстоянии друг от друга и ближе к краям стола расставляют мелкие большие тарелки (по кол-ву гостей), на них — закусочные, а с левой стороны можно поставить пирожковые тарелки. Справа от мелкой тарелки кладут нож (отточенной стороной к тарелке) и ложку, если будет подаваться первое блюдо. С левой стороны — вилку (ложку и вилку кладут выпуклой стороной вниз). Закусочные и рыбные приборы ставят в особо парадных случаях. Фужер для минеральной воды ставят перед тарелкой. Прибор для десерта, если позволяют размеры стола, размещают за фужером или подают в конце. Салфетки из ткани складывают треугольником или колпачком и кладут поверх закусочной тарелки. Специальные маленькие вазочки с бумажными салфетками расставляют в двух-трех местах. Удобно, когда каждому прибору придана маленькая солонка. Если такой возможности нет, несколько солонков следует расставить по всему столу. На противоположных сторонах размещают хлебницы. В центр стола — вазы с цветами, фруктами и по всей свободной площади расставляют блюда, тарелки, салатницы, вазочки с холодными закусками, соусники,

приборы размещают так же, как и на праздничном столе. На середине стола ставят хлебницу с тонкими ломтиками хлеба, рядом — судок с приправами. Салфетки из ткани кладут справа от тарелки, рядом с ложкой и ножом, можно салфетки вложить в кольца. Удобны бумажные салфетки; их обычно помещают в узкую вазочку, к-рую ставят на середину стола.

**СЕРЕБРЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ** (чистка). Серебряные и мельхиоровые изделия чистят с помощью препаратов («Ювелирная», «Аметист», «Эра», «Трона» и др.), в состав к-рых входят мел, аммиак, воск, бензин и др. На мягкую ткань наносят немного препарата и чистят загрязненную поверхность, изделие промывают водой и протирают тканью. Во избежание образования царапин и постепенного стирания слоя серебра изделия нельзя чистить препаратами, содержащими пемзу, мелкий песок и др. Сильно потемневшие С. и. протирают фланелевым тампоном с питьевой содой и моют. Можно их почистить зубным порошком или помыть теплой водой с мылом, покрыть смесью нашатыря и мела, высушить и протереть суконкой до блеска. Пятна от сырости на С. и. уничтожаются, если их протереть подогретым уксусом. Чтобы серебряные ложки блестели, их сразу же после употребления необходимо окунуть в кипящую воду, в к-рую добавлено немного питьевой соды. Серебряные приборы вновь заблистают, если подержать их 10 мин в воде, в к-рой варился картофель. Блеск сильно потускневших серебряных изделий можно восстановить, если промыть их сначала любым моющим средством, затем раствором гипосульфита натрия (20 г фотографического гипосульфита натрия на 100 г воды) и в конце — теплой водой.



Вариант сервировки праздничного стола

судки с приправами — горчицей, перцем, уксусом. Ко всем блюдам с закусками подают т. н. общие приборы — ложки, вилки, лопатки. Бутылки с фруктовой и минеральной водой ставят в разных местах стола и открывают их непосредственно перед тем, как сесть за стол. Закончить С. рекомендуется за полчаса до прихода гостей. Стол для вечернего чая в праздничный день тоже украшают живыми цветами и вазами с фруктами. Стол можно покрыть цветной скатертью, к-рая сочеталась бы по цвету с чайным сервизом. Ставят десертные или закусочные тарелки, поверх тарелок кладут салфетки; слева от каждой тарелки — десертную вилку, справа — нож. На середину стола ставят блюдо с пирогом, тортом или пирожными, вазочки с вареньем, с лимоном, конфетницу, сливочник, сахарницу. Если чай разливают за столом, то у места, к-рое занимает хозяйка, ставят чайники с кипятком и заваренным чаем, стаканы с подстаканниками или чашки с блюдцами. Повседневная сервировка. Стол покрывают чистой, хорошо выглаженной скатертью. Тарелки расставляют на одинаковом расстоянии,

**СКЛЕИВАНИЕ.** В продажу поступают клеи специального назначения и универсальные. Клеи для бытовых нужд — это в большинстве случаев жидкости, желе или пасты. Существуют общие правила обращения с ними. Склеиваемые поверхности должны быть хорошо подготовлены — очищены от жира и грязи, от остатков старого клея или краски и по возможности быть не гладкими, а шероховатыми — обработанными напильником, шкуркой и т. д. Важно помнить, что чем тоньше слой клея, тем меньшая вероятность возникновения в нем сил, «распирающих» клеевую пленку, а следовательно, шов получается более прочный. Сразу после нанесения большинства клеев склеиваемые детали надо прижать друг к другу с помощью струбцины, резинового жгута или просто положить на них груз. Это особо важно соблюдать при работе с клеями, приготовленными на воде или растворителях. Если материалы непористые или поверхность не может быть сделана шероховатой (особенно в тех случаях, когда клеевой шов широкий), применяют т. н. контактный способ: клеем покрывают обе поверхности, нанесенные слои подсушивают, чтобы испарилось основное кол-во воды или

растворителя. Клей при этом образует эластичную пленку. После подсушивания, а иногда и после повторного нанесения клея на подсушенный слой обе поверхности соединяют и сильно сдавливают.

**Склеивание бумаги и картона.** Большинство обычных клеев для бумаги и картона называют канцелярскими. Они бесцветны, образуют прочный клеевой шов, имеют остаточную липкость в состоянии, когда клей еще не «схватился». Остаточная липкость лучше всего у силикатного клея, но бумага или картон, склеенные им, сильно коробятся и со временем желтеют. Наклеивать фотографии в альбом лучше всего резиновым клеем — они не коробятся, при необходимости их можно легко отделить от бумаги, а остатки клея снимаются обычным ластиком. Для бумаги можно использовать клеи на силикатной основе — «Силикатный», «ХКС», любые клеи на основе поливинилацетата, нитроцеллюлозный клей «Аго», перхлорвиниловый «Марс», каучуковые клеи «Резиновый», «88Н», «88НП», «Момент-1», «Феникс», клеи «Юка» и «Синтетический для бумаги», а также «Ортофикс», «Декстриновый канторский», «Казеиновый». Все жидкие клеи наносят на один из склеиваемых листов бумаги, накладывают другой лист и прижимают рукой. Продолжительность схватывания 3—5 мин. Для склеивания бумаги с картоном применяют «Синтетический для бумаги», «Казеиновый», «Аго», «Ега» и др. клеи; с фанерой или деревом — все поливинилацетатные клеи, а также «Казеиновый», «Аго», «Ега»; со стеклом — «Синтетический для быта», «Казеиновый»; с металлами, тканями — «Синтетический для быта», с кожей — «Синтетический для быта», «Аго», «Ега». Когда бумагу склеивают с картоном, жестью, стеклом и фанерой, достаточно смазать одну из поверхностей, положить ее на другую, немного прижать и выдерживать 15 мин. Если бумагу склеивают с тканью, рекомендуют смазать клеем обе поверхности и положить на шов груз.

**Склеивание древесины и наклеивание на древесину.** Для ремонта мебели, при выполнении различных столярных работ применяют поливинилацетатные клеи «ПВА», «ПВА-А», «ПВА-Ш», а также клеи на основе поливинилбутирала «Дубок» и клеи «Синтетический столярный», «Казеиновый» (в порошке) и «Костный» (в плитках). Поливинилацетатные клеи образуют прочные швы, но с невысокой водостойкостью. Для склеивания особо ответственных деталей можно применять и эпоксидные клеи.

Казеиновый клей продается в виде белого порошка. Для приготовления клея 250 г порошка растворяют в 1 л подогретой до 60—70°C воды и выдерживают не менее полутора часов.

Костный столярный клей продается в плитках или гранулах. Плитки дробят, мелкие куски

(или гранулы) заливают холодной водой (1 часть клея и 2 части воды) и выдерживают около суток, при этом клей набухает. Затем воду сливают и нагревают набухший клей на водяной бане (при 75—80°C) до тех пор, пока вся масса не станет однородной.

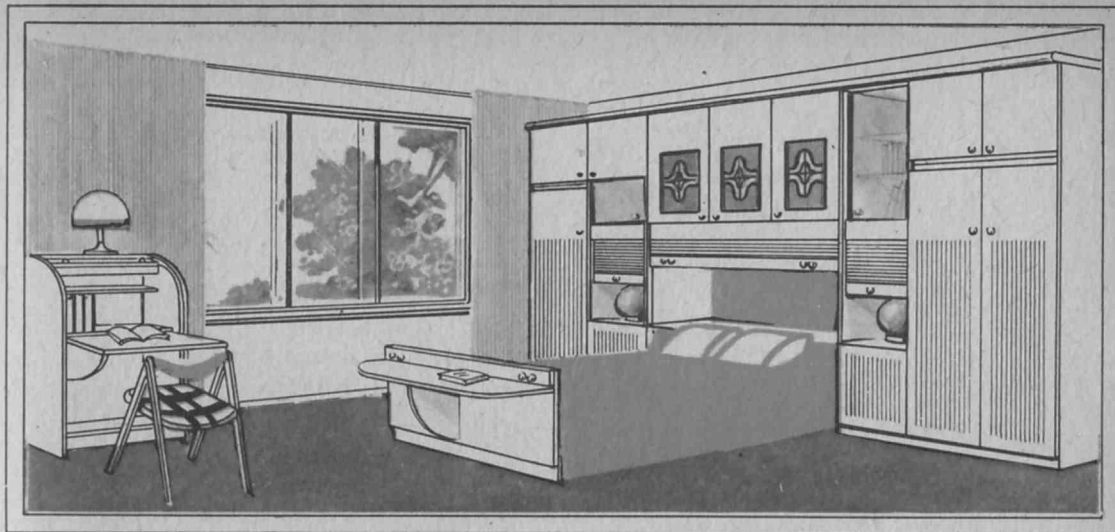
**«Синтетический столярный» клей** состоит из смолы и отвердителя. Отвердители растворяют в половине стакана горячей воды, тщательно перемешивают смолу и раствор до получения однородной массы. Клей должен быть израсходован в течение 20 мин с момента приготовления. Клеевые швы на основе поливинилацетатных, казеинового и костного клеев очень прочные. Хорошо склеивают древесину клеи «Аго», «Дубок», «БФ-2», менее прочно — «Марс». Древесина должна быть достаточно сухой. Клей наносят на обе поверхности. Для надежного соединения шов необходимо нагрузить или зажать склеиваемые детали в струбцине на 25—30 мин. После отверждения шва изделие не следует нагружать в течение суток. Для наклеивания металлов на древесину лучше всего использовать каучуковые клеи — «88Н», «88НП», «Момент-1», «КР-1», «Ж-3», «Феникс». Клей наносят, как правило, на обе склеиваемые поверхности (прочность соединения в 5—7 раз больше, чем при одностороннем нанесении клея), и шов нагружают или зажимают в струбцине на 3—5 мин. Этими же клеями можно склеить древесину с металлами и контактным методом (на обе поверхности наносят клеи и дают ему просохнуть в течение часа, затем поверхности протирают тампоном, смоченным ацетоном, соединяют детали и шов нагружают). Ткани прочно склеиваются с деревом клеями «Поливинилацетатный», «БФ-6», «Дубок», «Уникум». «Поливинилацетатный» клей отличается низкой водостойкостью, а «БФ-6» образует шов, окрашенный в желтый цвет. Для покрытия древесины однослойной фанерой (шпоном) применяют клеи «Синтетический столярный», к-рый образует бесцветный шов. Если клей нанести на дерево и на фанеру, то фанера немедленно свернется, а при попытке выпрямить места соединения отдельные фанерные листы разойдутся и около них появятся мелкие трещины. Поэтому клеем промазывают только поверхность деревянного изделия, накладывают на него сухую фанеру и прижимают на 40 мин грузом. Шов полностью отвердевает за 6 ч. Декоративные пленки из поливинилхлорида и слоистый бумажный декоративный пластик рекомендуются приклеивать к дереву каучуковыми клеями «88Н», «88НП», «КР-1», «Ж-3», «Момент-1» и клеем «Дубок» на основе поливинилбутирала.

**Склеивание металлов и наклеивание на них других материалов.** Для этих целей рекомендуются «Эпоксидная шпатлевка», клей «БФ-2», а также

\*\*\*\*\*

- \* Красивая сухая ветка, покрытая лаком или цветной нитроэмалью и установленная в тяжелой устойчивой вазе, послужит своеобразной вешалкой для шляп, перчаток, зонтов.
- \* При побелке квартиры нужно избегать сквозняков, т. к. после высыхания известки на стенах могут появиться полосы.
- \* Стены, покрашенные клеевой краской, нельзя мыть. Их можно протирать мягкой чистой фланелевой тряпкой.
- \* Пятно ржавчины можно вывести с любой ткани, если положить на загрязненный участок завернутый в марлю или промокательную бумагу кусочек лимона и прижать его горячим утюгом.
- \* Для предотвращения от ржавчины винты лучше всего смазать смесью машинного масла с мелко растертым порошком графита.





Оборудование спальни в узкой комнате

«ЭПО», «ЭДП», «Эпоксидный универсальный». Клей наносят на сухую подготовленную поверхность. Надо иметь под руками приспособления для скрепления деталей — струбцины, болты. Банку с «Эпоксидной шпатлевкой» перед употреблением нагревают, опустив ее на 30 мин в горячую воду. Темп-ра клея не должна превышать 30°C. Подогретую смолу тщательно смешивают с жидким отвердителем не более чем за 15—20 мин до использования. Клеем смазывают обе поверхности и зажимают на 24 ч. Избыток клея, выступившего из шва наружу, снимают ацетоном. Отвердитель ядовит, поэтому готовить и наносить клей следует в резиновых перчатках. Если клей или отвердитель попадает на кожу, его надо немедленно снять тряпкой, смоченной ацетоном, после чего помыть руки водой. Особенно надо беречь глаза; если же отвердитель попадет в глаза, надо немедленно хорошо промыть их теплой водой. Для склеивания изделий из поливинилхлоридной плёнки, винилпласта, ткани типа «Болонья» (плащей, сумок и т. п.) рекомендуются клеи «МЦ-1», «Уникум», «Виникс», «Момент». При ремонте изделий на заплату из того же материала кисточкой быстро наносят тонкий слой клея и сразу прижимают к ремонтируемому месту, затем кладут под пресс на 2 часа, после чего дают просохнуть в течение суток.

Ремонт плащей из капрона с пленочным покрытием (типа «Болонья») производят клеем «МЦ-1». Заплату можно приклеивать лицевой или изнаночной стороной к изнаночной стороне плаща. При приклеивании изнаночной стороной заплата должна заходить на каждую сторону разрыва не менее чем на 2 см, а при приклеивании лицевой стороной — на 1,5—2 см. Обе склеиваемые поверхности протирают тампоном из ткани, смоченным растворителем, который продается вместе с клеем. Через 1—2 минуты на обе поверхности наносят тонкий слой клея, дают ему высохнуть в течение 3—5 минут, после чего поверхности соединяют и клеевой шов проглаживают чистой сухой тканью. Через час после склеивания плащ можно надевать.

Склеивание кинофотоплёнки, магнитофонной ленты производится клеями «Мелодия» или «Киноклей». Концы оборванной ленты нужно смазать клеем на 0,5—1 см, сложить и выдержать 2—3 минуты.

**СПАЛЬНЯ**, помещение, в к-ром спят. По существующим строительным нормам площадь спален (на двух человек) должна быть не менее: первой — 12 м<sup>2</sup>, остальных — 10 м<sup>2</sup>; на одного человека — 8 м<sup>2</sup>. С. могут быть смежными с другими комнатами, но должны быть непроходными. Основными элементами мебелировки С. являются полутора- или двухспаль-

\*\*\*\*\* ❄ \*\*\*\*\*

- \* Если замок заржавел, нужно влить в него несколько капель бензина.
- \* Блеск сильно потускневших серебряных изделий можно восстановить, если промыть их сначала любым моющим средством, затем раствором гипосульфита натрия и в конце — теплой водой.
- \* Изделия из серебра выглядят лучше, если их вымыть в теплой воде, а потом отполировать сукном. Мебель в спальнях имеет главным образом утилитарный, а не декоративный характер, поэтому формы и отделка ее должны быть простыми, облегчающими содержание в чистоте.
- \* Если стекла вымыть водой, в которую добавлено немного керосина, на них не будут садиться мухи.
- \* Чтобы хорошо отбелить шерстяные вещи, перед стиркой их замачивают на 2 ч в растворе, содержащем 2 ст. ложки стирального порошка на 10 л. воды.

ные кровати (либо диван-кровать), шкафы для хранения одежды, а также комоды, тумбы для постельных принадлежностей, прикроватные тумбочки, туалетный столик. Чаще всего для меблировки С. приобретают готовые мебельные гарнитуры (т. н. «спальня»). Мебель подбирают в соответствии с площадью С., а также руководствуясь эстетическими соображениями. Исходя из конкретных планировочных возможностей, кровати (или диваны) можно разместить: рядом вместе, рядом через проход, вдоль одной стены, вдоль двух стен, углом. Не рекомендуется помещать кровать в плохо вентилируемом месте. Важно позаботиться и о том, чтобы не лежать лицом к свету. Учитывая соображения гигиенического порядка, постель для сна следует выбирать не слишком мягкую, но и не жесткую. Наиболее подходящие — волосные тюфяки, пружинные матрасы с войлочной или поролоновой прокладкой, перьевые подушки, шерстяные или ватные одеяла. Важно, чтобы все постельные принадлежности были воздухопроницаемыми, гигроскопичными, легко стирались и чистились. Сопутствующие декоративные предметы выбираются по вкусу хозяев. Интерьер С. может соответствовать общему стилю квартиры или отличаться своеобразием. Цвет стен (или обоев) должен гармонически сочетаться с цветом мебели, покрывал, занавесей. Предпочтительны успокаивающие, сдержанные, спокойные тона и рисунки. Наиболее благоприятно воздействуют на нервную систему человека желтые, желто-зеленые, зеленые, зелено-голубые и серебристо-серые цвета; их рекомендуется выбирать в качестве доминирующих, решая задачу цветового оформления интерьера. Рисунок обоев для С. может быть разнообразнее, чем для общей комнаты. Если шторы и покрывала яркие, с четко выраженным орнаментом или рисунком, то обои должны быть сдержанными по тону, с мелким, сливающимся рисунком, и наоборот. Для туалетного столика с зеркалом (может быть частью целого набора или самостоятельным предметом) рекомендуется выбрать место с хорошим освещением (дневным или искусственным). В небольшой С. зеркало можно прикрепить к одной из створок гардероба, или же к стене над комодом, тумбой для постели, сундуком для одежды, верхние плоскости к-рых можно использовать как туалетный столик. При организации интерьера С. не следует забывать о народном, национальном стиле, особенно в деревенском доме. Часто в небольших квартирах в С. размещается *детский уголок*. Ему необходимо выделить уютное, непродуваемое сквозняком место. Иногда в С. устраивают и рабочее место. Для его устройства целесообразно использовать подоконное пространство. При недостатке площади спальный гарнитур можно заменить мебелью много-

целевого назначения. Напр., вместо кровати — диван-кровать, кресла-кроватьи и т. д. Встроенные шкафы позволяют обойтись без гардероба. Дверцы таких шкафов можно оклеить теми же обоями, что и стены, или той же декоративной тканью, из к-рой сшиты шторы. Если к этим дверцам с наружной стороны прикрепить зеркала, создается впечатление большого пространства. Особый уют можно придать небольшой С., покрыв пол ковром, к-рый по цвету и рисунку должен сочетаться со всей обстановкой. *Освещение* С. может быть только верхнее (общее) или только локальное (местное) — над изголовьем кровати, на прикроватных тумбочках и т. д., а также комбинированное (верхнее и местное). Стил светильников должен соответствовать общему стилю и идее оформления. Этим же принципом следует руководствоваться при выборе декоративных элементов: картин, ковров, часов, не забывая при этом о чувстве меры.

**СТЕКЛО** (чистка). Для чистки С. разработаны составы, в к-рые входят спирты, слабые кислоты (напр., уксусная), поверхностно-активные вещества и др. Лишь в некоторые средства входят очень мягкие абразивы (напр., тонкомолотый мел), к-рые не царапают стекло. При чистке оконных стекол и зеркал жидкими препаратами «Нитхинол», «Био», «Акноль», «Секунда» нужно следить, чтобы они не попадали на окрашенные масляной краской рамы, подоконники и особенно — на полированные и лакированные поверхности. Средствами «Свет» и «Нитхинол-1» можно чистить и оконные стекла, и окрашенные масляными красками рамы и подоконники. Концентрированные растворы «Био», «Миг», «Быстрый», «Свет» необходимо разбавлять водой (1 часть на 10 частей воды). Препараты, напр., «Секунда», придают очищенной поверхности водоотталкивающие свойства. «Секунда-75» — антистатические свойства. С. очков, биноклей чистят специальными салфетками, автомобилей — специальными средствами.

**УБОРКА КВАРТИРЫ.** Различают 3 вида уборки: ежедневную, еженедельную и генеральную. Всякую уборку следует начинать с открывания окон или форточек, чтобы освежить воздух в квартире. При ежедневной уборке необходимо: привести в порядок спальные места, проветрив постельные принадлежности; убрать все вещи на место; полить комнатные растения; поменять воду в вазах с цветами; стереть пыль с мебели и др. предметов; вымыть и убрать посуду; протереть плитку, водопроводную раковину, ванну. В конце уборки необходимо протереть пол (кроме не покрытого лаком паркета) влажной тряпкой и подмести влажным веником. Ежедневная влажная уборка — профилактика

\*\*\*\*\*

- \* Оконные стекла периодически протирают мягкой шерстяной тканью слегка смоченной льняным маслом, а затем насухо — сухой шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью. Не очень грязные стекла можно мыть раствором крахмала в холодной воде (столовая ложка на 1 л воды). Сильно загрязненные стекла моют раствором хлорной извести (50 г на литр воды). Надежное средство для чистки стекла — порошкообразный мел (или зубной порошок; 2—3 ст. ложки мела хорошо перемешивают в стакане воды).
- \* Подпалы можно удалить с помощью репчатого лука. Для этого нужно разрезать головку, протереть ею пятно и промыть его раствором моющего средства.
- \* Если махровые полотенца со временем стали жесткими, их стирают и кипятят в соленой воде.
- \* Если стекла загрязнены не сильно, их можно вымыть раствором крахмала в холодной воде (1 ст. ложка на 1 л воды).

многих заболеваний. В конце уборки необходимо почистить и убрать хозяйственный инвентарь, вынести мусор.

При еженедельной уборке пылесосят мягкую мебель, ковры, порттеры, занавеси, все углы в квартире, особенно тщательно под кроватями, диванами, шкафами, где обычно собирается много пыли. Окна, зеркала и светильники протирают мягкой бумагой, двери и подоконники — влажной тряпкой, смоченной в воде с добавлением нашатырного спирта. Чистят санитарно-бытовые устройства. Моют деревянные и покрытые линолеумом полы. Паркет, не покрытый лаком, необходимо сначала пропылесосить, затем натереть жесткой щеткой, шерстяной тряпкой или полотером. Сухой тряпкой протирают электрические лампочки, т. е. освещая на них пыль уменьшает освещенность на 50—70%.

Генеральную уборку проводят обычно 3—4 раза в год. Сначала проверяют, не надо ли побелить комнату, заделать дыры в полу, покрасить двери, оконные рамы. Готовясь к уборке, необходимо купить бытовые химические препараты для полировки мебели, мытья окон, полов, чистки ковров, посуды, краску и растворитель, позаботиться о тряпках, щетках. Накануне уборки из шкафов вынимают вещи, протирают влажной тряпкой внутренние стенки, полки, ящики. Снимают все шторы и занавеси, скатерти и салфетки; ковры со стен и полов выбивают от пыли или чистят специальными средствами. Книжки протирают тряпкой или чистят пылесосом. Мягкой щеткой на длинной ручке или венником, обернутым в чистую тряпку, очищают от пыли побеленные стены и потолок. Бумажные обои протирают сухой тряпкой, чистят мягкой школьной резинкой. Моют окна, подоконники, батареи отопления, двери (в воду можно добавить нашатырный спирт — 1 ст. ложка на 1 л воды). Заканчивают генеральную уборку мытьем и натиркой полов. Паркет можно прощипывать и покрывать бесцветным лаком (ухаживать за таким полом будет легко — достаточно еженедельно протирать его влажной тряпкой). Уборку в подсобных помещениях (в ванной, туалете, кладовке, на балконе и т. д.) необходимо проводить чаще, чем в жилых комнатах. Кухню рекомендуется белизнить 2 раза в год. Уборку кухни не производят во время приготовления пищи.

**ХИМИЯ В БЫТУ.** Ассортимент товаров бытовой химии, выпускаемый отечественной промышленностью, весьма широк. Среди них — средства для стирки белья и мытья посуды, для ухода за мебелью и полом, препараты для борьбы с насекомыми и грызунами, красители, средства личной гигиены и многое др. Все большее кол-во таких товаров выпускается в аэрозольной упаковке. Преимущества ее очевидны.

Аэрозольный баллон всегда готов к работе — достаточно нажать на распылительную головку, и он начинает действовать.

Товары бытовой химии делятся на три группы: малоопасные, ядовитые и пожароопасные. К малоопасным относятся моющие, подсинивающие и подкрахмаливающие средства, отбеливающие и чистящие препараты. Средства для борьбы с насекомыми и грызунами, химические средства защиты растений, некоторые пятновыводители и клеящие средства, отдельные виды автокосметики ядовиты, и с ними необходимо обращаться осторожно. Такие препараты обязательно снабжаются надписью «Яд» или «Ядовито». Некоторые средства бытовой химии могут быть причиной аллергических заболеваний (см. *Отравление*). Многие пятновыводители, полирующие и клеящие средства, препараты для ухода за изделиями из кожи, некоторые жидкие чистящие препараты пожароопасны.

Все основные сведения о составе и способе употребления товаров бытовой химии помещены на их упаковке.

**Средства для стирки белья.** Широко применяются синтетические моющие средства (СМС), а также средства для различных вспомогательных операций. Они группируются следующим образом: собственно стиральные средства; средства комплексного воздействия, с помощью которых можно одновременно со стиркой обрабатывать белье — подкрасить или продезинфицировать его; средства для антистатической обработки (см. *Стирка, Моющие средства и Антистатическая обработка*); смягчители, к-рые используются при последнем полоскании и придают изделиям из хлопка, льна и вискозных волокон мягкость («Полизн», «Утюжок»); аппретирующие средства, к-рыми пропитывают вещи после стирки. В эту группу входят средства для фиксации складок и придания тканям водоотталкивающих свойств («Луга», «Альба», «Сина»).

**Пятновыводящие средства.** Выпускаются в виде жидких препаратов, порошков, паст и таблеток (см. *Удаление пятен*).

**Средства для уборки квартиры.** Современные химические препараты позволяют облегчить и качественно улучшить уход за полом, окнами, мебелью и т. д. Все средства для ухода за полом содержат воскоподобные вещества или полимеры. В последнее время созданы так называемые самоблестящие полирующие средства, к-рые после высыхания образуют глянцевую пленку без натирки. Для ухода за полами выпускаются водные мастики «Паркет», «Паркет-2», «Янтарь», водоэмульсионные мастики «Спугла» и «Эмульсионная-73», восковые мастики на растворителях — «Зеркальная», «Светлая», «Вици», «Силиконовая».

\*\*\*\*\*

\* Чтобы очистить кофейник от накипи, в нем следует прокипятить воду с кусочком лимона.

Чтобы быстрее избавиться от запаха краски в помещении со свежеекрашенным полом, следует поставить в него на 2—3 дня ведро с холодной водой.

\* Грязные, запленные стекла задерживают почти половину солнечных лучей. Поэтому нужно постоянно заботиться о чистке оконных стекол. Мыть их можно так: покрыть разведенным в воде мелом, потом вымыть теплой водой, дать просохнуть, а затем вытереть чистой сухой тряпкой.

\* Для того, чтобы стеклянные стаканы, вазочки, банки после мытья приобрели блеск, добавьте в воду 1—2 ложки уксуса и 1 ложку соли.

\* Хрусталь можно чистить тряпочкой, смоченной в спирте. После этого поверхность следует отполировать до блеска мягкой тканью.

\* Фаянсовую посуду не следует мыть очень горячей водой. Ее моют в теплой воде мылом, а затем споласкивают холодной водой.

Чистка ковров и обивки мягкой мебели состоит из 2 этапов: сначала с помощью щетки или губки на поверхность наносят слой жидких средств «Умка» или «Золушка». Он поглощает загрязнения. Затем его удаляют с поверхности вместе с загрязнениями. Для ухода за полированной и лакированной мебелью применяются средства на масляной и восковой основах — «Полироль-4», «Искра», «Комфорт».

С помощью таких средств, как «Нитхинол», «Бло», «Секунда», «Свет», можно легко и быстро вычистить любой стеклянный, фарфоровый или хрустальный предмет.

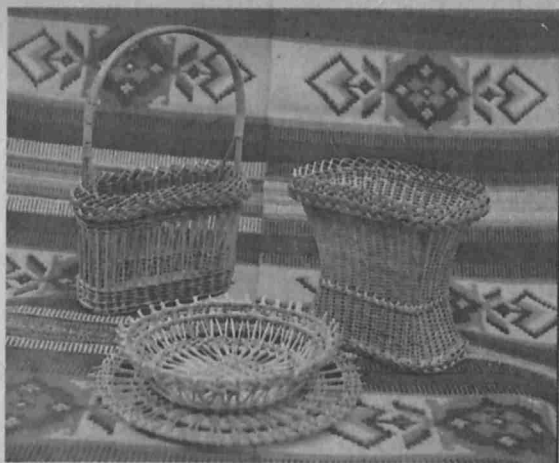
Для чистки и мытья унитазов рекомендуется порошкообразные средства «Блеск» и «Санитарный-1», а также жидкие типа «Дезинолис». Для чистки и мытья ванн и раковин, в т. ч. кухонных, предпочтительнее отдать предпочтение порошкам «Чистоль», «Пемоксоль», «Светлый», «Блеск», пасте «Скайдра» и «Юра».

Чтобы удалить ржавые пятна, используют специальные препараты-порошки, пасты и жидкости — «Кама», «Суржа», «Тартарен», «Санитарный-2». Они содержат кислоты, способные растворять ржавчину и образовывать бесцветные или слабоокрашенные соли, легко растворимые в воде. По окончании чистки обрабатываемую поверхность необходимо несколько раз тщательно промыть водой для удаления этих солей и остатков кислот. Для освежения и ароматизации воздуха предназначены специальные препараты-дезодоранты. Они содержат различные спирты и душистые вещества. В состав некоторых дезодорантов входят не только эффективные и безвредные для человека поглотители запахов и душистые продукты, но и дезинфицирующие вещества, которые уничтожают микроорганизмы, находящиеся в воздухе. Дезодоранты бывают жидкими, порошкообразными и таблетированными. Их выпускают также в аэрозольной упаковке. Дезодоранты не универсальны. Одни из них предназначены для освежения воздуха в жилых помещениях и придания ему приятного запаха («Поляна», «Гвоздика», «Баккара», «Хвоинка», «Сиреневый»), др. освежают и дезинфицируют воздух («Кок», «Эол»), третьи предназначены специально для туалетов («Озонатор», «Тойлекс», «Ручеек-2»). Есть также дезодоранты — поглотители запахов («Рута»).

Клей. В продаже имеются десятки клеев, с помощью которых можно произвести ремонт сломанных вещей, — растительные, животные, клеи на синтетической основе (см. *Склеивание*).

Инсектициды и репелленты. Для борьбы с тараканами, клопами, мухами, муравьями, древоточцами применяют инсектицидные порошкообразные препараты — «Карбопин», «Неопин», «Боракс», а также жидкие — «ДДЭМ» и «Хлораль». Для локальной обработки помещений эффективны препараты в аэрозольной упаковке.

**ХУДОЖЕСТВЕННО-ДЕКОРАТИВНЫЕ ИЗДЕЛИЯ** в квартире. Даже обставленные самой удобной мебелью жилые комнаты еще не выглядят обжитыми и уютными. Лишенные оригинальности, они всегда будут казаться холодными и безликими. Вот почему для индивидуализации интерьера такое важное значение приобретают предметы художественно-декоративного и прикладного искусства: изделия из керамики и стекла, ковры и декоративные ткани, художественная фотография и мелкая скульптура, эстампы и картины. Особое своеобразие в интерьере квартиры вносят творения мастеров народных ху-



Изделия из лозы

дожественных ремесел и промыслов. Древнейшим видом прикладного искусства, вошедшим в обиход с незапамятных времен, является керамика. В современном интерьере наряду с функциональными предметами керамической посуды может быть использована и декоративная керамика: тарелки и рельефы для украшения стен, мелкая пластика, игрушки и др. Теплоту, уют и декоративную насыщенность жилым комнатам придают ковры и ковровые изделия. Ковры машинной или ручной выработки, выполненные народными художниками, как правило, не диссонируют ни с каким интерьером, независимо от его стиливых и художественных особенностей. Более того, ковер на полу или на стене может объединить какую-либо группу мебели или различные по характеру декоративные произведения прикладного искусства. Важную роль в интерьере квартиры играют картины, к выбору которых необходимо отнестись с особым вниманием. Лучше всего приобрести подлинные произведения, но можно ограничиться хорошими копиями, при этом не рекомендуется использовать репродукции широко известных картин. В художественных магазинах и салонах можно подобрать интересные живописные работы, написанные маслом, акварелью, гравюры, эстампы (среди них пейзажи, натюрморты, портреты). Можно повесить

Керамические сосуды





на стену и хорошую художественную фотографию. Если имеется несколько картин, их следует свободно разместить на стенах. При этом подвешиваются они под углом, на расстоянии не менее 1,5 м от пола. Акварели и др. графические работы лучше помещать в паспарту из белой бумаги под стекло, окантованном узкой полоской коленкора или тонкого багета из цветного металла или тонированного дерева. Размещая картины, надо учитывать влияние естественного и искусственного освещения: при малом наклоне поверхность картины может давать нежелательные блики, при большом наклоне картина окажется недостаточно освещенной. На затененных стенах рекомендуется вешать более светлые картины, на хорошо освещенных — более темные. Над высокой мебелью лучше не вешать ничего. Изделия современного промышленного искусства и современная функциональная мебель не всегда в полной мере удовлетворяют эстетические запросы, поэтому в меблировке квартиры может быть использована старинная (антикварная) мебель. При этом задача заключается в том, чтобы создать контрастный фон для восприятия произведения прикладного искусства. Предметы убранства — наименее постоянный элемент в квартире, поэтому экспериментирование и замена устаревших и «надоевших» декоративных элементов новыми вполне оправданны, однако, при этом надо сохранять чувство меры. Серванты и полки, загруженные большим количеством изделий из хрусталя, фарфора, пластмассы, множество картин, фотографий, декоративных тарелок на стенах утомляют и плохо смотрятся. Не следует выставлять сразу все имеющиеся декоративные изделия, лучше их чередовать. Тем самым будет внесено разнообразие

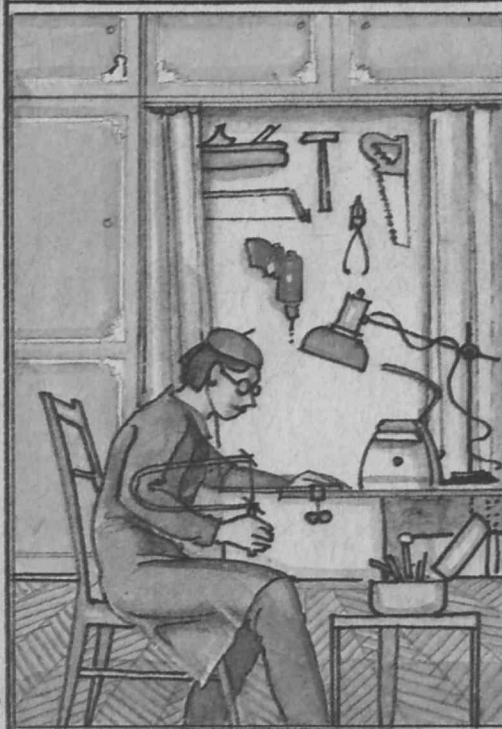


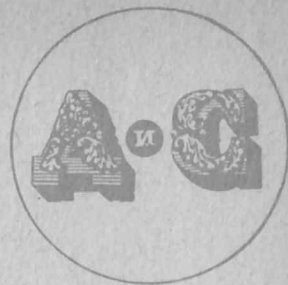
Изделия из бересты

в убранство квартиры, создано впечатление чего-то нового, свежего. Мебель и оборудование современных квартир, составляемые из унифицированных элементов, становятся все более нейтральными по своей художественной характеристике. Вот почему для индивидуализации интерьера такое важное значение приобретают предметы декоративно-прикладного искусства. Каждому нужно выбирать их по своему вкусу и возможностям с учетом общего стиля интерьера. Предметы убранства, создавая в квартире атмосферу своеобразия и индивидуальности, наиболее ярко отражают вкус и характер ее обитателей.

Художественно-декоративные изделия народных умельцев







*Добрая помощь удесяттерит силы.*

Пословица.

Научно-техническая революция кардинально меняет не только сферу производства, но и сферу личного быта. С каждым годом она все активнее вторгается в наш дом, квартиру техническими новинками, применение которых значительно сокращает затраты труда на выполнение различных операций домашней работы. Но дело тут не только в облегчении труда, особенно женщин. Высвобождается значительная часть нерабочего времени, которое становится свободным и которое может быть эффективно использовано для гармонического развития личности.

В каждый дом, в каждую квартиру приходит все больше и больше различных электрических приборов для освещения, для приготовления и хранения пищи, для стирки белья. Техника позволяет нам поддерживать в жилье нужный микроклимат, служит для его уборки и многих других хозяйственных целей.

Радиоаппаратура и телевизоры, автомобили и мотоциклы, холодильники и стиральные машины, электрические и газовые плиты, кондиционеры и кухонные комбайны — без этих и многих других технических средств нам сегодня трудно обойтись.

Техника иногда выходит из строя. Чаще всего это случается только потому, что ее владелец не вполне знает правила и приемы ее эксплуатации. Случаются незначительные поломки и по другим причинам. В таких случаях владелец вынужден прибегать к услугам сферы бытового обслуживания, тратить время на поиски тех, кто бы мог их оказать. Между тем, мелкий ремонт бытовой техники доступен каждому. Точно так же, как и ее использование для самых разнообразных домашних нужд.

Читатели найдут в разделе немало полезных и не всегда известных им сведений о современных машинах и приборах, применяемых в домашнем хозяйстве. В разделе даны описания их устройства и принципов работы, технические характеристики, правила эксплуатации и, что особенно важно, рассказано о правилах безопасного пользования ими.

**АВТОКОСМЕТИКА**, моющие, чистящие, полирующие, защитные, герметизирующие и вспомогательные химические средства для ухода за автомобилем, удлиняют срок службы его деталей. Для правильного проведения автоматических работ недостаточно применения необходимых материалов. Следует соблюдать ряд правил, обеспечивающих их высокое качество. Так, обслуживание автомобиля нельзя производить на солнце. Это приводит к растрескиванию и разрушению лака. В жаркое время выход за автомобилем следует производить в утренние или вечерние часы. Не рекомендуется делать это во время дождя, тумана и при морозе. Технически правильное проведение работ должно сочетаться с применением действенных химических препаратов, при наличии достаточного количества воды и различных принадлежностей — вязкой губки, ведра, метелки с короткой ручкой, длинной изогнутой кисти, шерстяных и фланелевых тряпок. Все материалы должны быть чистыми. Обслуживание можно упростить путем применения компрессора с пистолетом-распылителем, монтажных ям и домкратов, обеспечивающих доступ к нижней части автомобиля.

Автокосметические работы подразделяются на малые и большие. Малые производятся в том случае, когда автомобиль перед последней поездкой получил надлежащий уход. В этом случае следует вытереть покрытие пола мокрой тряпкой и удалить пыль в салоне. Следует также очистить загрязненные стекла и вымыть кузов водой. При больших косметических работах необходимо освободить салон и багажник, вынуть подушки сидений и коврики. Для удаления пыли следует использовать пылесос. После этого приступают к чистке и обслуживанию отделения для двигателя, мойке, чистке и консервации, нижней части кузова и полировке его поверхности. Для проведения этих работ применяют следующие химические средства.

**Моющие и чистящие средства.** Мойка автомобиля ускоряется и улучшается, если пользоваться водой с добавкой автошампуней. В их состав входят поверхностно-активные вещества, а также вещества, существенно замедляющие процесс коррозии; автошампуню безвредны для лакокрасочных покрытий, металлических частей, резины и т. д. Зимой места с лакокрасочным покрытием и декоративные детали автомобиля можно очистить без воды — с помощью автоочистителя «Зимний». Битумные, жировые и масляные пятна с лакокрасочной поверхности можно удалить «Автоочистителем битумных пятен». Смоченным жидкостью ватным тампоном протирают загрязненные места. После удаления пятен поверхность вытирают сухой чистой ветошью. При заливке в бачок стеклоомывателя препарат разбавляют водой, причем соотношение препарата и воды

зависит от темп-ры воздуха (необходимые данные указываются на упаковке). Сильно загрязненную обивку следует чистить «Автоочистителем-1 обивки». Быстро очистить поверхность двигателя и агрегатов автомобиля, мотоцикла, катера от водонерастворимых соединений можно с помощью «Автоочистителя двигателя» в обычной аэрозольной упаковке. Для удаления нагара с головок цилиндров, поршней, клапанов и свечей зажигания двигателя без его разборки рекомендуется «Автоочиститель нагара». Избавиться от накипи в системе охлаждения можно с помощью «Автоочистителя-1 накипи».

**Полирующие средства.** Для полировки лакокрасочных поверхностей и устранения мелких дефектов покраски применяют «Автополироль для новых покрытий», «Автополироль для старых покрытий», «Автополироль-1 консервирующий», «Автополироль-2», «Лак-бальзам» и др. В состав этих средств входят растворители, активные добавки и воск, что позволяет совмещать полировку поверхности с ее очисткой. Автополироли в аэрозольной упаковке легче наносить и растирать, чем обычные, но ими надо обрабатывать автомобиль в 4—5 раз чаще. Такие полировки сохраняются на кузове в течение 2—3 недель или до первой мойки с шампунем. Консервирующий полироль сохраняет защитную пленку в течение 2—8 мес. В составе «Автополироля для новых покрытий» отсутствуют абразивные примеси. Такой полироль пригоден для любого кузова. «Автополироль для старых покрытий» снимает верхний слой краски, поэтому его применение следует ограничить.

**Защитные средства.** Для защиты деталей и узлов автомобиля от воздействия воды, грязи, масла и бензина можно использовать «Мастикку битумную антикоррозионную», «Автоанткор для днища битумный», «Автоанткор эпоксидный», «Автоанткор для днища резинобитумный» и др. Эти препараты надежно защищают поверхность от коррозии. Защита внутренних поверхностей скрытых полостей обеспечивается жидким автоконсервантом «Мовиль». Существенно уступают «Мовиллю» «Графитная смазка» фирмы «Глобо», консервационные масла К-17, НГ-208. «Графитную смазку» можно использовать и для защиты от коррозии деталей глушителя. При эксплуатации автомобиля органические составляющие смазки выгорают, а графит остается, образуя защитную пленку. Эффективным средством борьбы с начавшейся коррозией являются преобразователи ржавчины (напр., «Омега-1»). Ржавую поверхность, обработанную препаратом, можно красить, покрывать мастикой и т. д. без какой-либо дополнительной обработки. Если автомобиль хранится в неотапливаемом гараже или на открытой стоянке, то для консервации его кузова и хромированных деталей при-

\*\*\*\*\*

\* Для удобства работы в труднодоступных местах автомобиля маленькую лампочку с рефлектором можно закрепить прямо на запястье руки. Батарею можно поместить в кармане или на поясе.

\* На белых автомобильных номерных знаках нового образца, изготовленных из стали, скоро становится видна ржавчина — гораздо быстрее, чем на старых с черным фоном. Продлить срок службы номерного знака можно просто — покрыть пока он еще новый, слоем бесцветного водостойкого лака.

\* Мыть машину в холодную погоду — малоприятное занятие. Работа будет сделана быстро, а руки и ноги останутся сухими, если воспользоваться щеткой для пола. По сравнению с тряпкой или губкой, щетка меньше повреждает краску — песчинки не задерживаются в щетине. Действовать щеткой будет еще удобней, если насадить ее на палку под углом 45°.



Сравнительные данные некоторых легковых автомобилей  
отечественного производства

Модель	Число мест	Масса в снаряженном состоянии, кг	Максимальная скорость, км/ч	Контрольный расход топлива на 100 км, л	Рабочий объем двигателя, см <sup>3</sup>	Мощность, л. с. (кВт)	Марка применяемого бензина
«Запорожец» ЗАЗ-968М...	4	840	118	7,4	1197	41 (30,2)	А-76
«Жигули»:							
ВАЗ-21011	5	955	145	8,2	1300	69 (50,7)	АИ-93
ВАЗ-2103	5	1030	152	8,4	1450	77 (56,6)	АИ-93
ВАЗ-2104	5	1020	135	7,5	1294	69 (50,7)	АИ-93
ВАЗ-2105	5	995	145	7,3	1294	69 (50,7)	АИ-93
ВАЗ-2106	5	1045	154	8,5	1570	80 (58,8)	АИ-93
ВАЗ-2107	5	1030	152	7,4	1450	77 (56,6)	АИ-93
ВАЗ-2108	5	900	150	5,9	1289	65 (48)	АИ-93
ВАЗ-21013	4—5	985	142	7,2	1198	64 (47)	АИ-93
ВАЗ-21063	4—5	980	143	7,6	1298	69 (51)	АИ-93
«Нива» ВАЗ-212	4—5	1150	132	9,9	1570	80 (58,8)	АИ-93
«Москвич-2136»	5	1120	115	9,0	1360	50 (36,8)	А-76
«Москвич-2137»	5	1120	135	9,0	1480	75 (55,2)	АИ-93
«Москвич-2138»	4—5	1080	122	8,8	1360	50 (36,8)	А-76
«Москвич-2140»	4—5	1080	142	8,8	1480	75 (55,2)	АИ-93
ИЖ-комби-2125»	4—5	1100	142	8,8	1480	75 (55,2)	АИ-93
«Волга» ГАЗ-24	5	1420	147	10,5	2445	85 (69,9)	АИ-93

меняется «Автоконсервант», образующий на поверхности кузова настолько прочную защитную пленку, что она не смывается даже горячей водой. Консервант легко удаляется с помощью аэрозольного препарата «Автодеконсервант» или слегка смоченной в бензине тряпки.

Герметизирующие средства применяются для уплотнения стыков, резьбовых соединений, смазывания прокладок, заделки трещин и т. п. Для уплотнения несъемных соединений употребляют высыхающие герметики, а для соединений, систематически подвергающихся разборке, — невысыхающие. Отечественная промышленность выпускает следующие виды герметизирующих средств: «Автогерметик-1 стекло», «Автогерметик универсальный эпоксидный», «Автогерметик-прокладка» и др. Герметизирующую пасту можно приготовить и сам автолюбитель. Для этого к автомобильной нитроэмали нужно добавить 10% касторового масла, перемешать полученную смесь и поставить в открытой посуде в теплое место, напр., на батарею центрального отопления. Через несколько дней растворитель, входящий в состав нитроэмали, испарится, смесь загустеет — и герметик готов.

Вспомогательные средства также служат для ухода за поверхностью автомобиля. В процессе эксплуатации стекло ветрового окна покрывается мелкими царапинами и мутнеет. Вернуть ему прозрачность и блеск можно водной суспензией специального полирующего порошка-полирита. Для очистки сильно загрязненных стекол рекомендуется препарат «Нитхинол». Для ухода за резиновыми изделиями надежными выпускается специальная мастика «Суодис». Содержит вещества, замедляющие старение этих изделий, и предохраняет их от атмосферного воздействия. Защитить клеммы аккумуляторных батарей от окисления, а дверные замки — от замерзания попадающей в них влаги помогает «Автосмазка ВТВ-1».

**АВТОМОБИЛЬ.** Использование А. дает большую экзотику времени, создает благоприятные условия для расширения личных и деловых контактов, является эффективным подспорьем в организации отдыха на природе, туристских экскурсий и т. д. При покупке А. необходимо учитывать характер предполагаемой эксплуатации, климатические и прочие

условия, в к-рых эта эксплуатация будет осуществляться. Кроме «Запорожца», все модели легковых автомобилей, выпускаемых отечественной промышленностью, имеют четырехтактные двигатели с жидкостным охлаждением. На их колесах установлены барабанные тормоза. Исключение составляют «Жигули», «Нива» и «Москвич-2140». На передних колесах этих моделей установлены более совершенные дисковые тормоза. Повышенную безопасность эксплуатации этих машин обеспечивают также независимые системы привода передних и задних тормозов. Если одна система выйдет из строя, вторая будет продолжать работать.

Новый А. приобретает в специализированном магазине. Его необходимо зарегистрировать и поставить на учет в Госавтоинспекции по месту жительства в течение 48 ч с момента приобретения. (Краткие технические характеристики некоторых отечественных автомобилей приведены в таблице).

Удостоверения водителя категории «В» выдаются лицам, окончившим курсы и сдавшим экзамены в Госавтоинспекции по правилам уличного движения и вождению А. Для их получения представляются: справка медицинского учреждения о годности к управлению А., свидетельство об окончании курсов, квитанция госбанка об уплате государственного сбора, две фотокарточки установленного формата. Подготовку к эксплуатации нового А. начинают со снятия защитного покрытия на хромированных деталях кузова. Покрытие это выполнено краской печной сушки, весьма устойчивой к воздействию атмосферы и долго сохраняющей собственный блеск. Поэтому не рекомендуется в самом начале

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Замерзший замок багажника «Москвича», «Жигулей» или «Волги» можно в считанные секунды отогреть с помощью прикуривателя. Его прикладывают к замку и нажимают кнопку так, чтобы раскаленная спираль коснулась личинки замка.

\* Снижение наружной антенны должно быть сделано по возможности вертикально. Радиоприемник следует располагать вблизи нижнего конца вертикального провода.

\* Лицо перед бритьем электрической бритвой рекомендуется вымыть и насухо вытереть. Нельзя брить потное и смазанное кремом лицо.

\* Чем короче волос, тем его легче сбривать, поэтому бриться рекомендуется ежедневно.

\* Для дальних велосипедных прогулок можно дооборудовать машину дополнительными грузовыми отсеками: подрамным чемоданом, переметными сумками.

эксплуатации А. обрабатывать кузов полировочными наставками. Соединения, подвергающиеся при эксплуатации воздействию влаги, следует смазывать. Полезно также покрыть дополнительным слоем защитной мастики внутренние поверхности передних крыльев и арок задних колес, а также панель передка между фарами и подфарниками. В новом А. детали одна к другой не приработаны. Между ними возникает большее трение, чем у обкатанного А. Выделяющееся при этом тепло приводит к нагреванию деталей и уменьшению зазора между ними. Поэтому правильный режим эксплуатации А. в период обкатки



Автомобиль ВАЗ-2108

оказывает исключительно большое влияние на длительность срока его службы без ремонта. При пуске и прогреве двигателя нельзя давать больших оборотов. Нельзя также трогаться с места, пока двигатель не будет прогрет. Следует избегать движения по трудно проходимым дорогам и крутым подъемам. После каждой поездки необходимо осматривать А. и подтягивать все ослабевшие болты и гайки. Неправильная регулировка тормозных колодок приводит к перегреву тормозных барабанов.

Эксплуатация автомобиля, правильная и умелая, увеличивает срок службы А. без ремонта, обеспечивает безопасность движения. Перед каждым выездом необходимо осмотреть А. снаружи, проверить его техническое состояние. Особое внимание следует обратить на исправность рулевого управления и тормозной системы. Следует также проверить наличие воды в системе охлаждения, топлива в баке, масла в картере двигателя, давление в шинах, убедиться в том, на месте ли инструмент и др. принадлежности.

Во время эксплуатации А. отдельные его приборы и детали подвергаются износу, приводящему к нарушению посадок сопряженных деталей, увеличению зазоров между ними и ослаблению соединений. В результате этого ускорится износ А. Замедлить его и увеличить срок службы А. помогает правильная организация его технического обслуживания. Она представляет собой комплекс планово-предупредительных работ, обеспечивающих содержание А. в постоянной технической готовности. Техническое обслуживание состоит из следующих работ: уборочных с целью удаления пыли и грязи; контрольно-осмотровых, позволяющих выявить неисправности и дефекты, возникающие при эксплуатации; смазочных, оказывающих большое влияние на интенсивность износа деталей; крепежных, обеспечивающих современную подтяжку ослабленных соединений; регулировочных, производимых по мере надобности. Использование соответствующих условиям технической эксплуатации А. горюче-смазочных материалов — непременное условие его нормальной работы. Применение бензина с более низким октановым числом приводит к детонации в цилиндрах двигателя, а это в свою очередь ведет к прогару поршней, выходу из строя клапанов, деталей кривошипно-шатунной группы и др. серьезным последствиям. Постоянного внимания требует состояние шин. Если давление в них выше нормального, ухудшается устойчивость А. Если оно ниже нормы, ускорится их износ. Вот почему давление в шинах нужно проверять перед

каждой поездкой. Хранение А. может производиться в индивидуальных и коллективных гаражах, а также на открытых площадках. Безгаражное хранение возможно на площадках с твердым покрытием, имеющих хороший сток воды, обеспечивающих легкий въезд и выезд А. Во избежание повреждения окраски его следует укрывать брезентом или др. легкой материей. Не допустимо применение для этой цели материалов, не пропускающих воздух (клеенка, дерматин). При колебаниях температуры это приводит к разрушению окраски. Лучше, если под брезентом будут установлены подставки, обеспечивающие хорошую циркуляцию воздуха.

При хранении А. в гараже, его эксплуатации, обслуживании и ремонте необходимо соблюдать определенные правила техники безопасности для того, чтобы уберечь себя и окружающих от возможных несчастных случаев. Гараж должен быть построен с соблюдением необходимых противопожарных требований. Для выполнения работ в темное время суток в нем должно быть электрическое освещение. В гараже нельзя курить, заряжать аккумуляторы, разжигать паяльную лампу, оставлять на полу пролитое горючее и масло. Автомобиль следует ставить в гараж глушителем к двери или на его трубу надевать выводной шланг для удаления отработанных газов при пуске и прогреве двигателя. Прежде чем выводить А. из гаража, нужно убедиться в надежности удерживания створки ворот в открытом положении и отсутствии поблизости детей. Консервация. Для хранения А. в течение длительного времени необходимо выполнить следующие работы: слить жидкость из системы охлаждения; снять радиоприемник и антенну; покрыть слоем технического вазелина хромированные части, шарнирные соединения застеек капота, петли и дверные замки и через каждые 4—5 мес. возобновлять покрытие; снять колеса, размонтировать шины; очистить диски; камеры и внутреннюю поверхность покрышек припудрить тальком, затем смонтировать шины, накачать их воздухом до половины нормального давления и поставить колеса на место.

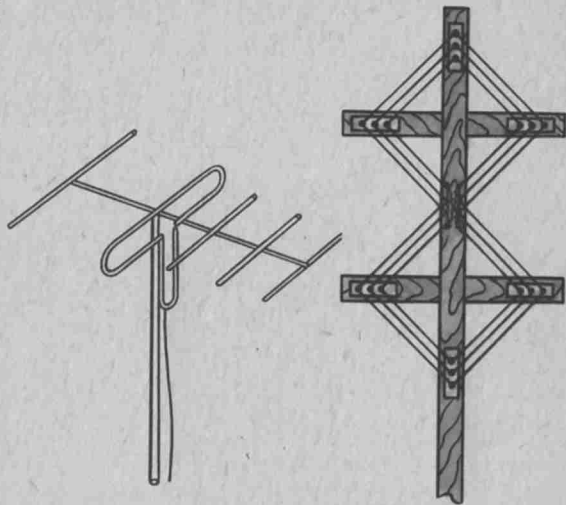
Автомобильный туризм. Подавляющее большинство шоферов-любителей свой отпуск используют для туристических путешествий. Эти путешествия, кроме отдыха, в значительной степени способствуют повышению мастерства вождения А. в самых различных условиях, закаляют организм, вырабатывают навыки в ориентировании на местности и расширяют общий кругозор владельца А. Для того, чтобы такое путешествие не было обременительным, его нужно тщательно подготовить и

выполнить ряд работ, основными из которых являются: техническая подготовка А.; его дополнительное оборудование; обеспечение необходимыми запасными частями и материалами; подготовка личных вещей, медикаментов и продуктов; выбор маршрута и составление маршрутной карты; разработка режима движения. Надо помнить, что от качества выполнения этих подготовительных работ в прямой зависимости находится успех планируемого путешествия.

**АКУСТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА**, устройство, обеспечивающее высококачественное воспроизведение звуковых программ. А. с. подключается к усилителям мощности звуковых частот бытового радиокomплекса, в составе к-рого могут быть проигрыватель, магнитофон, радиоприемник, телевизор. От качества работы А. с. во многом зависит качество всего комплекса. Основные параметры А. с. — номинальная мощность (2—100 Вт); номинальное электрическое сопротивление (8 или 4 Ом); номинальный диапазон частот (20 Гц—20000 Гц); габаритные размеры акустических колонок. Корпус А. с., от к-рого существенно зависит качество звучания, изготавливают из стóлярных плит толщиной до 20 мм, фанеры, реже из пластмассы. В корпусе закрепляются одна или несколько динамических головок для разных участков звукового диапазона, дающие равномерное воспроизведение звуков во всем диапазоне частот. Фильтры, установленные в колонке, разделяют сигнал на участке частотного диапазона. Наиболее распространенные А. с. 6 МАС-1, 10 МАС-1, 25 АС-027 35 АС-012 (S 90), 35 АС-213. Для эстрадной аппаратуры применяют А. с. повышенной мощности — напр., 100 АС-003 «Орбита». Первые цифры в обозначении определяют номинальную мощность в Вт, последующие буквы — название, а последние цифры — тип разработки. А. с. необходимо эксплуатировать при номинальной мощности или ниже, возможно кратковременное использование на максимальных мощностях, но при этом резко возрастают искажения. Многие колонки имеют встроенные регуляторы для полосы частот ослабления шумов. От расположения колонок в комнате во многом зависит качество восприятия звука, объемность звучания. Наилучший стереофонический эффект ощущается в том случае, когда расстояние от слушателя до колонок равно расстоянию между колонками. При подключении А. с. нужно соблюдать расположение колонок (левая, правая).

**АНТЕННА** приемная, часть радио- или телевизионной установки. Максимальная эффективность А. достигается ее настройкой в резонанс с частотой принимаемой станции. В А., находящейся в электромагнитном поле радиостанции, возбуждается высокочастотный электрический ток. В зависимости от конструкции А. может интенсивнее реагировать либо на электрическую составляющую электромагнитного поля, либо на магнитную («магнитная» А.). Использование ферритов позволило создать малогабаритную А., вмонтированную в приемник и обеспечивающую его достаточную чувствительность на длинных и средних волнах. Для коротковолновых диапазонов в портативных радио- и телевизионных приемниках применяются встроенные штыревые телескопические или наружные А. Последние представляют собой провод (систему проводов), электрически изолированный, соединенный кабелем снижения с приемником. Все приемники средних и длинных волн выпускаются со встроенной магнитной А. Наружные А. ультракоротковолновых волн используют-

ся для высококачественного приема станций радиовещания и телевидения, когда он не обеспечивается комнатными А. Внешние А. в быту применяются почти исключительно ультракоротковолновые. Прimitивной А. (низкоэффективной) может быть любой отрезок провода. Простейшая А. — диполь — пред-



Антенна типа волновой канал

Зигзагообразная антенна

ставляет собой прямой разрезанный посередине провод длиной, равной половине длины волны, к внутренним концам к-рого подключены провода снижения. В отличие от штыревой («всенаправленной») А. диполь наиболее хорошо принимает сигналы, направленные перпендикулярно А. Это дает возможность выбрать направление так, чтобы помехи от др. станций были минимальными. Более острую направленность можно получить, установив сзади диполя (активного вибратора) еще один — отражатель (рефлектор), а спереди — ряд направляющих диполей (директоров). Эти элементы пассивны и отличаются тем, что они не разрезаны и электрически ни с чем не соединены. Для работы на нескольких каналах используют либо группы узкополосных А., связанных согласующими цепями, либо широкополосные А. особой конструкции. Через специальные распределительные системы к одной А. могут подключаться несколько телевизионных приемников. Такие А. (коллективные) устанавливаются в многоквартирных домах, т. к. несколько близкорасположенных А. создают значительные взаимные помехи. Пром-сть выпускает несколько типов А., к-рые могут служить коллективными или индивидуальными А. В зоне уверенного приема можно использовать индивидуальные А., выпускаемые пром-стью (ТАИ-12, ИТА-12 и др.), обеспечивающие хорошее изображение по 1—12 каналам, или КТТА и др. для метровых волн и АТКД-2 и др. для дециметровых волн (от 13-го канала и выше). А. следует ориентировать не только в горизонтальной плоскости, но и в вертикальной. Связь А. с телевизором (снижение) осуществляется специальным коаксиальным кабелем. Тонкие кабели (РК-75-4-11 и др.) обладают большими потерями, чем толстые (РК-75-9-12 и др.). Сращивать кабель следует, не нарушая его геометрии. Обязательным условием при установке наружных А. является грозозащита, для чего точки нулевого потенциала вибраторов электрически соединяются с мачтой (если она металлическая), с оплеткой

кабеля снижения и заземляются. Качество телевизионного изображения, в особенности цветного, в большой степени зависит от правильного выбора и установки А. Иногда для двух близкорасположенных телевизоров (10—20 м) могут потребоваться различные А. Подробную консультацию для каждого такого случая можно получить в местном телеателье.

**БРИТВА**, устройство для срезания волос. Б. бывают опасные (клинковые) и безопасные — обыкновенные, электрические и механические. Клинковая Б. состоит из лезвия и ручки, к-рая служит футляром для хранения лезвия. Перед бритьем такую Б. необходимо править на ремне из кожи или брезента. Если она недостаточно остра, ее правят на мелкозернистом абразивном бруске. Обыкновенная безопасная Б. снабжена лезвиедержателем с предохранительной гребенкой, ограничивающей расстояние от режущей кромки лезвия до кожи. После бритья, вынув лезвие из держателя, все детали его нужно промыть и высушить. Клинковую и безопасную Б. следует хранить в сухом месте, недоступном для детей. Электрическая Б. состоит из режущего механизма (ножевой блок) с гребенчатыми или круглыми сетчатыми ножами, электропривода, шнура для подключения к сети и пластмассового корпуса. Нож электр. Б. имеет



Электробритвы «Микма» и «Харьков».

подвижную и неподвижную части различных конструкций. Чисто бреют Б. с сеточными ножами («Микма», «Эра-10»), менее чисто, но быстрее, электробритва с вращающимися ножами-фрезами («Харьков»). Б. работают от сети напряжения 127 и 220 В, их мощность не превышает 12 Вт. Имеются

электробритвы, работающие от аккумуляторов или сухих элементов («Утро», «Рапица»), к-рыми можно пользоваться при отсутствии электросети. Б. будет брить быстрее, чище и мягче, если лицо до бритья протереть лосьоном; нельзя ее держать включенной более времени, указанного в паспорте. Механическая Б. работает от пружинного механизма, завод к-рого рассчитан на 3—4 мин. Принцип действия тот же, что у электробритвы. После бритья Б. нужно очистить от волос. Электрические и механические Б. хранят в футляре в сухом месте.

**ВАФЕЛЬНИЦА** электрическая, бытовой электроприбор для приготовления вафель в домашних условиях. Конструкция В. представляет собой две шарнирно соединенные рифленные плиты с запрессованными в них трубчатыми электронагревателями. Для приготовления вафли выливают на смазанную жиром нижнюю плиту тесто и прикрывают верхней плитой. Через 2—3 мин вафля выпечена. Время разогрева В. 6—8 мин. Для контроля за выпечкой имеется терморегулятор, к-рый при нагреве плит выше заданной темп-ры (160—200°C) отключает нагревательные элементы, а при остывании — включает. Потребляемая мощность 800—1250 Вт. Некоторые В. имеют сменные плиты — для выпечки вафель и для жарки порционных кусков рыбы или мяса.

**ВЕЛОСИПЕД**, распространенное средство передвижения, к-рым пользуются люди всех возрастов. Широко применяется в спортивных, туристских и прогулочных целях. Езда на В. развивает и укрепляет организм, благотворно влияет на нервную систему, вырабатывает настойчивость, волю к победе. Велотуризм позволяет в несколько раз, по сравнению с пешеходным, увеличить дальность путешествий, освобождает от тяжести рюкзака, делает само путешествие менее утомительным. Велосипед может проехать по маршруту, к-рый непреодолим для мотоцикла или автомобиля. В зависимости от назначения В. выпускаются различных типов, характеризующихся формой рамы, изгибом руля, фасоном сиденья и т. д. Спортивные В. («Спринт», «Рекорд», «Чемпион шоссе») имеют легкую раму, жесткое седло и низкоопущенный руль. Выпускаются несколько типов — от легчайшего трекового до специального В. для гонок с лидером. Легкодорожный В. является переходным типом от спортивного к дорожному («Спорт», «Спутник»). Обладает легким ходом. Предназначен для езды по дорогам с твердым гладким покрытием. Дорожный В. («Украина», «Урал») — универсальная машина для деловых поездок, прогулок и велосипедистов. Широко распространены складные дорожные В. («Кама», «Десна»). Они компактны, удобны при транспортировке. Под-

\*\*\*\*\*

- \* Если случился прокол и нет резинового клея, перебейте камеру около поврежденного места, крепко-накрепко перевяжите прочной ниткой, заправьте и накачайте ее. С такой камерой можно добраться до дома и там сделать более основательный ремонт.
- \* Весы — точный прибор, требующий аккуратного и бережного обращения. Не следует оставлять их под нагрузкой, применять чашки от весов для других целей. Нужно оберегать весы от попадания влаги, грязи и пыли, нагружать их и разгружать плавно, без ударов.
- \* Для бесперебойной работы контактное устройство звонка нуждается в периодической чистке. Делать это можно наждачной бумагой.
- \* Переносный электрифицированный инструмент должен быстро включаться и отключаться от сети и не иметь доступные для случайного прикосновения токоведущие части.



ростковые В. («Орлёнок», «Школьник», «Ласточка») отличаются от дорожных велосипедов для взрослых более простой конструкцией и меньшими размерами. Детские В. различны по размерам и конструкции. Бывают трех- и двухколесными. Компактные В. типа «Ветерок» можно использовать в 2-х вариантах — как трех- и двухколесные.

При покупке В. следует хорошо представлять себе, для чего и для кого он предназначается, учитывать возраст, пол и физические данные будущего владельца. Не рекомендуется покупать В. «на вырост» для подростка — езда на нем будет крайне неудобна. Женщинам рекомендуются женские модели дорожных и легкороторных В. Лицам пожилого возраста трудно пользоваться велосипедами с большой передачей, и наоборот, маленькая передача нерациональна для молодых и сильных людей. Помимо этих общих соображений, нужно учитывать назначение В. и условия его эксплуатации. Спортивный В. не подходит для повседневной езды в силу своих конструктивных особенностей (узкие шины, отсутствие багажника, меньшая прочность, чем у дорожных машин, и т. д.). Любителям быстрой езды по дорогам с гладким и твердым покрытием могут быть рекомендованы легкороторные В. Для повседневной езды по любым дорогам удобнее всего дорожная машина. Форма руля также имеет немаловажное значение. Женщинам и пожилым мужчинам рекомендуется поднятый или прямой руль; любителям быстрой езды — огульный. В., эксплуатируемый в условиях горной местности, должен иметь меньшую передачу, чем тот, к-рый рассчитан для езды по ровной местности.

От чистоты, смазки, своевременности профилактического ремонта зависят легкость ухода, долговечность службы и внешний вид В. Новую машину необходимо внимательно проверить. В первую очередь проверяется комплектность прилагаемых к В. принадлежностей. В комплект нового В. должны входить: паспорт и инструкция по уходу за ним; насос со шлангом и насосодержателями; ключи; отвертка; масленка; велоаптечка. Консистентную смазку удаляют чистой ветошью. Остатки ее смывают тряпкой, смоченной в бензине или керосине. Руль и седло закрепляют в зависимости от роста велосипедиста. При помощи ключей проверяют правильность затяжки всех резьбовых соединений. Затем проверяют надежность работы тормозов и отсутствие люфта у колес, руля и шатунов. После первых 50 км пробега необходимо вторично проверить регулировку всех узлов и еще раз тщательно подтянуть соединения. Новый В. при бережном обращении и правильной эксплуатации не нуждается в разборке в течение нескольких лет. Кроме того, лицам, не имеющим навыков в обращении с маши-

нами, разборка и сборка узлов В. вообще не рекомендуется. Однако каждый велосипедист должен уметь обнаружить и устранить неисправность в своей машине. В. нуждается в разборке лишь тогда, когда в каких-то его узлах обнаруживаются посторонние шумы, треск, заедание и др. ненормальности. Напр., легкое потрескивание в отдельных узлах сигнализирует о неисправности подшипников вследствие трещин в корпусе или чашке, разрыва или раскола шариков. Если немедленно не устранить эти неисправности, они могут привести к порче всего узла. Писк при нажатии на педаль указывает на то, что давно не смазана и запущена роликовая цепь. Дребезжание вызывается ослаблением крепления грязевого щитка или отражателя. Детали, крепящиеся друг к другу болтами и гайками, требуют периодической проверки и подтяжки при помощи ключей и отвертки. Обрыв нескольких спиц или их ослабление приводит к перекоосу колеса — так называемой «восьмерке». Она получается также при сильном ударе колеса о камень или какое-нибудь другое препятствие, вызывающем перекоос обода, к-рый устраняется отпусанием и натяжением ряда спиц. Своевременная смазка делает ход В. более легким и уменьшает износ трущихся деталей. Перед нею необходимо удалить грязь с деталей. Совершенно недопустимо применять масла органические.

При велосипедной езде работают с большой нагрузкой сердце и легкие. Поэтому необходимо правильное и глубокое дыхание. Дышать надо через нос. Для езды удобен спортивный костюм, велосипедные туфли или др. обувь на низком каблучке. Для защиты глаз от солнца желательно применять целлюлозные козырьки зеленого или дымчатого цвета. В. может быть использован и в качестве тренажера для физзарядки или тренировки в комнате. Для этого заднее колесо В. устанавливают на специальную стойку. С помощью соответствующего винта стойки регулируется нагрузка на заднее колесо, а, следовательно, на педаль. Превратить обычный велосипед в тренажер позволяет и приспособление, созданное по заказу кишиневского завода «Электроточприбор» Всесоюзным НИИ неразрушающих методов и средств контроля качества материалов. Велосипед устанавливается на специальный станок и закрепляется на нем. Регулировать нагрузки позволяет специальная электронная приставка. Это приспособление во много раз дешевле самого простого велотренажера. Оно может расширить возможности применения не только взрослого, но и детского трехколесного велосипеда — станок с приставкой дополнен светящимся «шоссе», позволяющим создать иллюзию движения.

**ВЕНТИЛЯТОР**, устройство для перемещения и обмена воздуха в помещении. Имеются В. настольные, настенные, потолочные, оконные, ручные,

- \*\*\*\*\*
- \* Наружную антенну на случай грозы следует заземлять грозовым переключателем, к-рый должен быть снабжен грозовым разрядником. При ударе молнии в антенну заземление защитит радиоприемник или телевизор от повреждения.
  - \* Корпус современного громкоговорителя не только защищает его механизм, но и украшает жилище, поэтому он должен гармонировать с обстановкой.
  - \* Конструкция электрокофемолки предусматривает включение ее двигателя только при закрытой крышке, что исключает случайное прикосновение руки к вращающемуся ножу.
  - \* При пользовании электрическими кофеварками необходимо соблюдать осторожность во время их открывания, чтобы избежать ожогов паром.

автомобильные и для вентиляционных каналов. Обычный бытовой В. состоит из стойки (с основанием), на к-рой установлен электродвигатель (на его оси имеется крыльчатка). Потребляемая мощность бытовых В. 25—50 Вт, а производительность 5—20 м<sup>3</sup> воздуха в минуту. Различают В. с одно-, двух- и трехступенчатым регулированием скорости: они могут иметь твердые крыльчатки с защитной сеткой или мягкие без сетки. Крыльчатки изготавливаются двух-, трех- или четырехлопастные (цельные или из отдельных лопастей). Для продления срока службы В. его нужно содержать в чистоте и в среднем каждые три месяца смазывать подшипники двигателя машинным маслом.

**ВЕСЫ**, прибор для определения массы тел (взвешивания). Для домашнего хозяйства выпускаются настольные, настенные, напольные и ручные бытовые В. Применяются пружинные В., у к-рых основным элементом является спиральная или цилиндрическая пружина, и рычажные В., действие к-рых основано на равновесии рычага. Ручные пружинные В. имеют цену деления шкалы 200 г и 250 г при предельно допустимой нагрузке соответственно 6 кг и 10 кг. Для дозирования продуктов удобны настольные и настенные В. Цена деления у настольных В. 20 г, предельная нагрузка 5 кг; у настенных — 3 кг. Для взвешивания людей используются напольные рычажные В. с ценой деления шкалы 100 г и предельной нагрузкой 125 кг. Безмен представляет собой простейшие рычажные В., у к-рых цена деления 100 г, а предельная нагрузка — 10 кг или 20 кг. Взвешивание на ручных равноплечных В. производится при помощи разновесок. Такими В. пользуются фотолюбители при взвешивании химикатов. В. требуют к себе бережного отношения. Не допускается превышение предельных нагрузок, т. к. это может вывести В. из строя. Нельзя бросать разновески и взвешиваемые предметы на чаши В. Для того чтобы уберечь В. от коррозии, их нужно хранить в сухом месте.

**ВИДЕОМАГНИТОФОН**, устройство для записи (с телевизора, телевизионной камеры или др. В.) на магнитную ленту и последующего воспроизведения с нее видеопрограмм и их звукового сопровождения. По принципу действия аналогичен магнитофону. Так как полоса воспроизводимых частот видеозаписи достигает 1,5—3 МГц (звукозаписи 15 кГц), для записи видеосигналов необходима большая скорость перемещения магнитной ленты. Для достижения необходимой относительной скорости применяют наклонно-строчную запись с использованием вращающихся видеоголовок; частота их вращения и скорость ленты подобраны так, чтобы каждая головка записала 1 полукадр изображения. Звукозапись

осуществляется отдельными головками на краях ленты. Промышленность выпускает переносные кассетные В. «Сатурн 505-видео» и «Спектр 205-видео» и катушечный В. «Электроника 551», к-рые обеспечивают запись и воспроизведение цветного и черно-белого изображения и звукового сопровождения от телевизора, а также запись изображения, получаемого с помощью портативной видеокамеры и звукового сопровождения, записанного от встроенного в камеру микрофона. Время записи и воспроизведения — от 30 мин («Сатурн 505-видео» с кассетой ВК-30) до 210 мин («Спектр 205-видео»).

**ВОДОНАГРЕВАТЕЛЬ**, стационарный теплообменный аппарат для обеспечения горячей водой домов, не подключенных к сетям централизованного отопления и горячего водоснабжения. Электрические В. устанавливаются там, где нельзя использовать газовые. Простейший электрич. В. (емкостный) служит для нагрева и длительного хранения горячей воды. Он состоит из теплоизолированного металлического резервуара, внутри к-рого имеется электронагреватель. Такой В. для кухни должен иметь емкость 8—10 л, для ванной 80—150 л. Промышленность выпускает емкостные электрические В. серии УНС на 10, 40, 60 и 100 л, оснащенные единым элементом мощностью 125 кВт. Продолжительность нагрева воды до заданной темп-ры зависит от емкости В. и мощности электронагревателей. Электрич. В. должны устанавливаться специалистами. Корпус В. необходимо заземлить. Перед включением В. в сеть следует убедиться, что емкость заполнена водой до уровня не ниже электронагревателя. Выпускаемые газовые В. АГВ-80 М (емкость 80 л) и АГВ-120 ДТ (120 л) обеспечивают отопление дома общей площадью до 100 м<sup>2</sup> с одновременным горячим водоснабжением кухни и ванной. Они оснащены газовой горелкой и имеют автоматический регулятор темп-ры воды в пределах 40—85°C, а также системой, отключающей подачу газа при потухании или падении давления газа. Когда темп-ра воды доходит до заданного значения, автоматический регулятор перекрывает подачу газа в горелку и возобновляет ее при остывании воды на 5—10°C ниже заданной. Газовые В. должны иметь дымоходы с хорошей тягой. Вода из В. не пригодна для питья и приготовления пищи.

**ВОЗДУХООЧИСТИТЕЛЬ**, стационарный электро-бытовой прибор, предназначенный для очистки воздуха жилых помещений, в особенности кухонных, от пыли, дыма, неприятных запахов. Очищение воздуха в В. происходит путем вентиляционной прогонки загрязненного воздуха через фильтры. В качестве фильтров используются: капроновая сетка — для грубой очистки воздуха от крупных частиц пыли, копоти; ткань Петрянова — для тонкой очистки от

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Сильные морозы оказывают разрушающее действие на ручки, седло и шины велосипеда, поэтому их лучше хранить в доме.

\* При использовании воздухоочистителем нужно следить за тем, чтобы ультрафиолетовая лампа была отключена, когда окончено приготовление пищи.

\* Чтобы выполнить любую связанную с электричеством работу, надо прежде всего оголить и зачистить концы проводников. Это легко сделать следующим образом. Нужно зажать конец проводника губками кусачек, осторожно придавить изоляцию и потянуть. Конец проводника получится хорошо зачищенным и нужной длины.

всех видов аэрозолей органического и неорганического происхождения; активированный уголь — для поглощения неприятных запахов. В. бывают вытяжного и рециркуляционного типа. Из вытяжных В. воздух направляется наружу — в окно либо в вентиляционные каналы, а из рециркуляционных — возвращается в помещение. Основные технические данные В.: номинальное напряжение 220 В, потребляемая мощность от 100 до 150 Вт, производительность по воздуху от 100 до 200 м<sup>3</sup>/ч, степень очистки воздуха 80—85%, масса прибора от 6 до 20 кг. Самые распространенные модели выпускаемых промышленностью В.: «Славутич», «Весна», «Жигули», ЭВБ-1, ЭВБ-2. В. «Славутич» предназначен для очистки воздуха кухонных помещений, состоит из вентилятора, имеющего 2 ступени регулирования производительности по воздуху, из аэрозольного фильтра, кассеты с палладиевым катализатором для доокисления окиси углерода до нейтрального углекислого газа и электролампы для подсветки плиты. Закрепляется или подвешивается над плитой на высоте 0,6—0,7 м. В. ЭВБ-1 выполнен в виде настольной лампы, а ЭВБ-2 — в виде торшера, что расширяет их функциональные возможности. Для обеспечения нормальной работы В. рекомендуется не реже 1 раза в 6 месяцев прочищать фильтры в соответствии с инструкцией.

**ВЯЗАЛЬНАЯ МАШИНА**, ручная машина для вязания в домашних условиях. Состоит из основания и каретки с подвижными иглами. На выпускаемых В. м. типа «Нева-1» и «Северянка» можно изготовить различные изделия из шерстяной, хлопчатобумажной и синтетической пряжи разнообразными переплетениями (в т. ч. ажурные и рельефные). Плотность вязания может быть изменена при помощи специального регулятора. Конструкция машины позволяет вязать одновременно несколько мелких изделий (манжеты, рукава и др.). Изделие, начатое на спицах, можно закончить на машине и, наоборот, начатое на машине — закончить вручную на спицах.

**ГЛАДИЛЬНАЯ МАШИНА** бытовая, электрическая машина для глажения постельного белья. При некотором навыке на ней можно гладить и фасонные вещи — рубашки, блузки, юбки, брюки и др. Машина имеет вращающийся от электродвигателя барабан, обтянутый ватином, на к-рый надет сменный полотноный чехол, и гладильный башмак с подошвой из отполированной нержавеющей стали. Башмак прижимается к поверхности барабана с помощью ножной педали, при нажатии на к-рую барабан начинает вращаться. Такая конструкция оставляет свободными руки, что очень удобно при глажении. Нагреватели, имеющиеся в гладильном башмаке, разбиты на 2 секции, каждая из к-рых управляется отдельным терморегулятором; при глажении

вещей небольших размеров одну из секций можно отключать. Темп-ра нагрева подошвы башмака устанавливается в пределах 80—220°C поворотом ручки терморегулятора. На передней стенке корпуса имеются лампочки, сигнализирующие о включении или отключении секций нагревателя и электродвигателя. Г. м. могут быть настольные, напольные или тумбовые с длиной барабана 650 или 850 мм. Настольные Г. м. можно устанавливать в вертикальное положение для удобства хранения. Г. м. потребляет электроэнергию не больше обыкновенного утюга, но на глажение затрачивается в 2—5 раз меньше времени. Так, напр., глажение простыни длится 2—3 мин., пододеяльника 3—5 мин.

**ГОЛОВНЫЕ СТЕРЕОФОНИЧЕСКИЕ ТЕЛЕФОНЫ**, стереонаушники, стереотелефоны, устройства для индивидуального прослушивания звуковых стерео- и монофонических программ от электрофонов, магнитофонов, радиоприемников, телевизоров. Г. с. т. различают по электрическим, конструктивным параметрам и способу преобразования низкочастотных электрических колебаний в сигналы звуковой частоты. Общим является наличие пары телефонов, подключаемых соединительным электрошнуром к усилительной стереоаппаратуре. Наиболее распространены электродинамические Г. с. т. ТДС-1, «Амфитон» ТДС-7, «Феникс» ТДС-8. Буквы в маркировке означают: Т — телефоны, Д — динамические, С — стерео, а цифра — номер разработки. Каждый телефон представляет собой пластмассовый корпус, внутри к-рого расположен малый электродинамический звукоизлучатель с диффузором или полусферической диафрагмой. Перед звукоизлучателем расположена перфорированная решетка. На краю корпуса имеется мягкий амбушюр, прилегающий к ушной раковине и хорошо изолирующий слушателя от внешних шумов, а окружающих — от звуков воспроизведения. Кроме динамических, распространены пьезоэлектрические Г. с. т., напр., ТПС-1, в к-рых излучающим элементом служит тонкая (10—30 мкм) пьезоэлектрическая пленка. Достоинство таких наушников — высокое качество звучания при относительной простоте конструкции. Неудобство представляет, однако, соединительный электрошнур, ограничивающий движения слушателя. В некоторых Г. с. т. вводится дополнительные устройства, обеспечивающие возможность беспроводного стереовоспроизведения благодаря встроенным усилителям и индукционным датчикам. Выпускаются, в частности, стереотелефоны со встроенным радиоприемником «Эхо-601-стерео», позволяющим принимать стереофонические и монофонические передачи в диапазоне ультратонких волн. Прием ведется на съемную малогабаритную штыревую антенну. В приемнике имеется плавная настройка на радиостанции.

\*\*\*\*\*

\* Чтобы проверить, есть ли ток в проводнике, можно использовать любую лампу с вилкой на конце провода. К ножкам вилки следует прикрепить обыкновенные иголки. С помощью такого приспособления можно проверить любой участок проводки.

\* Если необходимо сделать быстродействующий разъем в проводке, можно использовать обычную бельевую кнопку. Достаточно припаять проводники к двум половинкам кнопки, и разъем готов.

\* Нельзя красить и белить арматуру, шнуры и провода. Не следует забивать гвозди и сверлить стены со скрытой электропроводкой, не определив, в каких местах могут быть проложены провода.

\* Если появился запах горелой резины, следует немедленно искать плохой контакт, а найдя его — исправить. Плохой контакт — источник пожара.

**ГРОМКОФОННАЯ ПЛАСТИНКА**, диск из синтетических материалов, на поверхности к-рого расположены спиральные канавки (дорожки) с записью звуковых колебаний, воспроизводимых проигрывателями, электрофонами. Современные Г. п. из ударопрочного синтетического материала обеспечивают высокое качество воспроизведения звука в полосе 20—20000 Гц при коэффициенте нелинейных искажений до 1%. Г. п. выпускаются в основном для воспроизведения при скорости вращения 33 $\frac{1}{3}$  об/мин, диаметром 175, 250 и 300 мм (продолжительность звучания—соответственно 7—8, 13—15 и 20—24 мин). Большинство Г. п. черного цвета, незначительное количество (для детей) — разноцветные. На Г. п. имеется специальная маркировка из букв и цифр. Буквы М, С, К указывают на вид записи (монофоническая, стереофоническая, квадрофоническая); Г — гибкая пластинка. Цифры от 0 до 9 обозначают жанр: 0 — гимны, документальные и общественно-политические записи; 1 — музыка симфоническая, оперная, камерная, хоровая, для духовых оркестров; 2 — русская народная музыка, 3 — творчество народов СССР; 4 — поэзия, проза, драматургия; 5 — записи для детей; 6 — эстрада, песни, оперетта; 7 — учебные записи; 8 — музыка (фольклор) зарубежных стран; 9 — прочие записи. Вторая цифра (0; 1; 2) обозначает диаметр пластинки (300, 250, 175). Применение легких *заукооснимателей* обеспечивает при обегании Г. п. от пыли качественное воспроизведение звука до 150 раз. Пластинки хранят в конвертах в вертикальном положении, желательно в закрытом шкафу или на стеллаже. Нельзя касаться руками рабочей поверхности Г. п. Периодически следует очищать пластинки бархатной щеточкой.

**ГРОЗОЗАЩИТА** (молниезащита), совокупность технических мер, предохраняющих здания, сооружения и электрические устройства от повреждений при прямых попаданиях молнии. Г. обеспечивается молниеотводом (иногда называют громоотводом), проводящим разряд молнии в землю. Для отдельного дома над коньком крыши (не ближе 25 см) натягивается проволока диаметром 5—6 мм, к-рая соединяется с вертикальными металлическими штырями, прикрепленными к деревянным брускам. Вокруг дымовой трубы делается проволочная петля, к-рую соединяют с горизонтальной частью молниеотвода; от него по стене дома тянется проволочный спуск и присоединяется к заземлителю, к-рый делают из проволоки, стальных труб (диаметр 40—60 мм) или полос сечением не менее 50 мм<sup>2</sup> и закапывают в землю на 80—85 см. Заземлитель засыпают смесью из 0,5 кг соли и ведра древесного угля. Если горизонтальная часть молниеотвода длиннее 10 м, снижение делают с двух сто-

рон. Стержневой молниеотвод (заземленный металлический стержень) устанавливается на жерди, прибитой к крыше или вкопанной рядом со строением; возвышаясь над крышей, защищает от попадания молнии на предметы, расположенные внутри конуса с углом 45° при вершине (верх молниеотвода). Части молниеотводов соединяются обычно сваркой или пайкой; можно использовать и др. соединения (скрутка, бандаж, зажимы, болты, заклепки). Контактные соединения должны быть очищены от ржавчины, грязи, краски. Соединения (кроме сварных) изолируются лентой, обматываются тканью и закрашиваются. Электрическое сопротивление Г. должно быть не менее 20-Ом. Весной проводят профилактический осмотр соединений и устраняют повреждения.

**ГРОМКОГОВОРИТЕЛЬ**, устройство для громкого воспроизведения речи, музыки и др. звуков; преобразователь электрических сигналов в акустические. Является необходимой частью радиоприемников, магнитофонов, систем усиления звука, электрофонов, систем проводного радиовещания. Широко распространены электродинамические Г. (динамики), в к-рых преобразование сигналов происходит при взаимодействии постоянного магнита с подвижной катушкой, подключенной к источнику электрических сигналов. С катушкой жестко связан диффузор, колебания к-рого вызывают излучение звуковых волн. Динамики бывают узкополосные (напр., 300—5000 Гц) и широкополосные (напр., 40—15000 Гц). Последние очень сложны и часто вместо них используют *акустические системы* из нескольких Г., воспроизводящие звуки определенной частотной полосы. В быту встречается термин «репродуктор», под к-рым подразумевается Г. проводного вещания (радиотрансляционной сети), по к-рому передаются в основном 3 программы. Только первую программу можно принимать Г. «Зенит», «Москвич», «Сфера», «Черемшина», «Юность», а также акустическими системами различных звукотехнических аппаратов. Трехпрограммные абонентские Г. («Маяк», «Прометей», «Электроника») служат для приема всех трех программ радиотрансляционной сети. Они снабжены двумя соединительными шнурами с вилками, из к-рых одна включается в электрическую сеть переменного тока напряжением 220 В, а вторая — в трансляционную сеть. При включении вилки «радио» в питающую сеть Г. выходит из строя. Трехпрограммные Г. потребляют 4—5 Вт. Для предохранения Г. от пыли удобно затянуть заднюю стенку марлей. Не реже чем 2 раза в год следует снимать заднюю стенку и удалять пыль продуванием грушей, сметая пыль мягкой кисточкой. По качеству звучания абонентские Г. не уступают сетевым радиоприемникам, а потребляют энергии меньше.

\*\*\*\*\*

- \* Лампу надо ввинчивать в патрон плотно во избежание мигания и перегрева патрона вследствие плохого контакта.
- \* Нельзя гасить лампу путем вывинчивания ее из патрона, т. к. это может вызвать поражение электрическим током от прикосновения к находящемуся под напряжением патрону (если он неисправен). От этого также портится сама лампа.
- \* Люминесцентные лампы можно использовать в сочетании с обычными лампами. В качестве общего светильника может применяться люминесцентная лампа, в бра и торшерах — лампы накаливания.
- \* Значительное уменьшение яркости свечения индикатора свидетельствует об уменьшении напряжения питания и необходимости замены элементов питания.



**ЗАЗЕМЛЕНИЕ**, соединение нетоковедущих металлических частей электрической машины (прибора) с землей. З. уменьшает напряжение, к-рое может возникнуть в случае пробоя изоляции, предохраняет телевизоры и радиоприемники от повреждения во время грозы. Хорошим заземлителем служит металлический предмет (лист, ведро, корыто), зарытый в землю до сырого слоя, или же забитая на глубину 2—3 м стальная труба диаметром 25—75 мм, к к-рым припаивается или приваривается провод от прибора (машины). Бытовые приборы, требующие электрзащиту, должны соединяться с З. через нулевой провод.

**ЗВОНК ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ**, сигнальный прибор, в к-ром при замыкании цепи электромагнит притягивает якорь с бойком, ударяющим по чашечке (колпачку). У З. э. переменного тока (со встроенным трансформатором), применяемых в квартирах, не предусмотрена регулировка громкости звука; при необходимости его можно ослабить, если наклеить на чашку изоляционную ленту. Некоторые звонки дополнены светильником. Выпускаются звонки электронные, звонки с мелодичным звучанием, оснащенные регулятором громкости.

**ЗВУКОСНИМАТЕЛЬ**, устройство, предназначенное для воспроизведения фонограмм (механических, магнитных, оптических записей звука). З. состоит из трех основных частей: головки, тонарма и поворотной системы. Головка является электромеханическим преобразователем, посредством к-рого механические колебания иглы, движущейся по канавке граммофонной пластинки, преобразуют в переменное электрическое напряжение, соответствующее записанному звуку. Применяются гл. обр. головки электромагнитного и пьезоэлектрического типов. З. должен обеспечить неискаженное воспроизведение записи, не повреждая канавку пластинки. У З. с магнитными головками более качественное воспроизведение звука. Во время работы З. должен прижиматься к пластинке с определенной силой для того, чтобы игла огибала все извилины канавки на пластинке. Избыточная прижимная сила вызывает преждевременный износ пластинки, а недостаточный прижим ведет к искажению звука. Это необходимо учесть при регулировке прижимной силы. Для головок ГЗМ необходима прижимная сила порядка 10 мН\* (ок. 1 Г). З. имеются для монофонической и стереофонической записи. Иглы З. заменяют вместе с иглодержателем. З., особенно его головка, требует очень осторожного обращения. Если на игле накопилась пыль, то ее удаляют смоченной в чистом бензине мягкой кисточкой по направлению движения пластинки по отношению к игле, не следует пользоваться растворителями.

**ИНСТРУМЕНТ** электрифицированный, ручной или настольный инструмент, приводимый

в действие электрической энергией. Применяется при ремонте квартиры и домашних предметов, изготовлении поделок из дерева, металла, пластмассы и др. Настольный деревообрабатывающий станок служит для изготовления поделок из дерева и др. нетвердых материалов. На нем можно раскраивать и фуговать пиломатериалы, вытачивать детали, сверлить отверстия, фрезеровать пазы, затачивать режущий инструмент. Потребляемая мощность ок. 450 Вт. Поверхности деревянных деталей можно строгать электрическим рубанком. Он оснащен регулятором глубины строгания (до 2 мм). Потребляемая мощность ок. 600 Вт. Древесину распиливают дисковой электропилой, обеспечивающей глубину пропила до 70 мм. Потребляемая мощность 600 Вт. Выпиливание лобзиком облегчается при использовании электролобзика, к-рый потребляет ок. 45 Вт. Им можно выпиливать изделия из дерева, пластмассы и мягких материалов толщиной до 15 мм. Электродрель служит для сверления углублений, отверстий, пазов в деревянных, пластмассовых изделиях, а также (специальным сверлом) в металле и бетоне. В патрон электродрели (напр., «Албиница», выпускаемая в г. Кишиневе) можно установить сверла диаметром 1—9 мм. Потребляемая мощность ок. 420 Вт. Хозяйственные и кухонные режущие инструменты легко и быстро затачиваются на бытовом электроточиле, к-рое потребляет ок. 160 Вт. На нем можно установить и полировочные доски. Ручная шлифовальная машина служит для полировки поверхности перед ее окраской. Сначала полируют наждачной бумагой, а окончательно — фетром. Потребляемая мощность ок. 80 Вт. Работа И. требует строгого соблюдения техники безопасности: до работы необходимо проверить исправность И., целостность его корпуса, шнура (кабеля), крепление движущихся частей. Осмотр, ремонт, наладку И. проводят только после его отключения от сети; нельзя работать дисковой пилой и шлифовальной машиной без защитных кожухов: при работе с режущим И. необходимо одеть защитные очки; нельзя допускать касания одежды или др. предметов к движущимся частям. При малейшей неисправности И. надо отключить от сети. И. требует защитного заземления при работе в условиях повышенной влажности.

**ИОНИЗАТОР** воздуха (аэроионизатор), генератор легких аэроионов (электрически заряженные молекулы газа) преимущественно отрицательной полярности. При насыщении воздуха такими частицами уменьшается кислородная недостаточность, нормализуется кровяное давление, улучшается настроение, возникает ощущение, какое бывает на берегу моря, в сосновом лесу или после

\*\*\*\*\*

\* В неразборной компакт-кассете при обрыве магнитофонной ленты трудно достать оторвавшийся конец. Чтобы облегчить выполнение этой операции, нужно вырезать из бумаги узкую полоску, подклеить к ее концу кусочек липкой ленты и просунуть в щель кассеты. Полоску надо опускать сверху, а кассету держать внизу вертикально, чтобы полоска под собственной тяжестью приклеилась к магнитофонной ленте.

\* При смазке труднодоступных узлов магнитофона можно использовать иглу для шприца в качестве удлинителя масленки. Малый диаметр иглы позволяет точно дозировать смазку.

\* Пользуясь электроодеялом, можно снизить температуру воздуха в спальне. Это, помимо снижения расхода электроэнергии на отопление, улучшает условия отдыха.

грозы. И. состоит из пластмассового корпуса, внутри к-рого размещены электроды и электрическая схема. На расстоянии 0,5 м от щели И. концентрация отрицательных аэроионов достигает 100 тыс. на 1 см<sup>3</sup> воздуха. И. (АИР «Рязань») может быть использован для оказания противоаллергического действия, снижения артериального давления, улучшения функции сердца и слизистых поверхностей верхних дыхательных путей, уменьшения спазм мускулатуры бронхов, замедления и углубления дыхания и др. При включении И. на ночь необходимо держать форточку открытой. Потребляемая мощность 5—10 Вт.

**КИПАТИЛЬНИК** погружной состоит из трубчатого электронагревателя (ТЭН) и шнура; используется для кипячения воды. К. мощностью 0,3 кВт можно довести стакан воды до кипения за 5 мин, а К. мощностью 2 кВт — ведро воды за 30 мин. На спрямленной части К. имеются 2 метки — уровень воды должен находиться между ними. Номинальное напряжение 220 В. Выпускаются на мощность от 0,3 кВт до 2 кВт. Включается в сеть только после погружения в воду, и его нельзя оставлять включенным без присмотра. Нельзя касаться воды, когда в нее погружен включенный К. После выключения К. нужно протереть сухой тканью. Если образовалась накипь, ее можно удалить, погружая К. в 15—20%-ный раствор уксусной эссенции или при помощи специальных химических средств (напр., антинакипин).

**КОНДИЦИОНЕР**, универсальный электроприбор для создания и поддержания комфортных условий (кондиций) микроклимата в помещениях. При помощи специальных устройств очищает от пыли, увлажняет, охлаждает или нагревает воздух, автоматически поддерживает заданную темп-ру. Бытовой К. состоит из двух отсеков; устанавливается, как правило, на подоконнике, в специальном вырезе оконной рамы, в стене. Внешний (теплый) отсек располагают вне помещения, а внутренний (холодный) — внутри помещения. В теплом отсеке находится компрессор с электродвигателем в одном кожухе, конденсатор холодильного агрегата и обдувающий его осевой вентилятор с двухскоростным электродвигателем. В холодном отсеке установлены испаритель, фильтр для очистки воздуха и центробежный вентилятор. Воздух из помещения засасывается в К. центробежным вентилятором через фильтр, очищается от пыли, затем, омывая испаритель, охлаждается, высушивается и возвращается в помещение. При открытых заслонках в перегородке К. и включенном вентиляторе кондиционер работает как вытяжной вентилятор. Управление К. расположено на переднем пульте: ручка регулятора темп-ры, ручка управления заслонками. Выпускаются К. на номинальное напряжение 220 В. В таблице даны основные технические характеристики бытовых К.

Марка	Производительность по воздуху, м <sup>3</sup> /ч	Хладопроизводительность, ккал/ч	Потребляемая мощность в режиме охлаждения, Вт	Максимальная площадь обдуваемого помещения, м <sup>2</sup>
«Азербайджан-4м»	400	1500	900	25
	450	1800	1080	28
«Донбасс»	315	2000	1200	25
	500	2000	1100	30
«Нева»	500	2000	1300	30
	630	2500	1450	35

Бытовые К. рассчитаны на работу при темп-рах наружного воздуха от 5 до 45°C, обеспечивая при этом регулирование темп-ры воздуха в помещении в пределах от 18 до 28°C. Система холодильного агрегата К. заполнена хладагентом и смазочным маслом; к-рые рассчитаны на все время эксплуатации и не требуют ухода или замены. Бытовые К. устанавливаются только специалистами и включаются после обязательного заземления корпуса.

**КОРОТКОЕ ЗАМЫКАНИЕ**, случайное образование электрического контакта вследствие непредусмотренного соединения токопроводов с разными потенциалами. В квартирных цепях К. з. чаще всего возникает из-за нарушения изоляции проводов, неисправности электроприборов или при их ремонте без выключения из сети. К. з. может быть вызвано и в случае контакта с землей провода электрической сети через трубы (водопровод, газопровод, центральное отопление) или при заземлении неисправного электроприбора. При К. з. резко возрастает сила тока в цепи, что может привести к загоранию проводов. В случае возникновения пожара (до начала его тушения) необходимо отключить квартиру от общей сети при помощи вводного выключателя или же вывернув предохранители; если это невозможно, то обрывают горящие провода молотком или др. инструментом с электроизолированной ручкой. Заменить или включить предохранитель можно только после устранения причины короткого замыкания.

**КОФЕВАРКА**, устройство, состоящее из соединенных между собой сосуда с водой и чашки с размолотым кофе. Нагретая вода и пар проходят через кофе и растворяют находящиеся в нем экстрактивные вещества. Нагрев воды производится на газовой или электрической плите либо с помощью встроенного электронагревателя мощностью 700—1200 Вт. Электрокофеварки выпускаются вместимостью 0,8; 1; 2 и 1,5 л; некоторые имеют термовыключатель, предохраняющий электронагреватель от разрушения при выкипании воды, или термоограничитель, отключающий ее после приготовления кофе. Наиболее распространены перколяционные К., в к-рых приготовление кофе происходит при многократном прохождении воды и пара через слой молотого кофе. В К. фильтрационного типа при однократном прохождении горячей воды через кофе одновременно проходит небольшое количество воздуха, к-рый захватывает с собой частицы жира, содержащегося в кофе, отчего на поверхности напитка получается пенный слой.

**КОФЕМОЛКА**, устройство, облегчающее размол кофе в зернах. Различают К. ударного и жернового типа. К. ударного типа имеет электрический двигатель, вращающий двух- или четырехлезвийный нож со скоростью 15—20 тыс. оборотов в минуту. Тонкость помола 30—40 г кофейных зерен, засыпаемых в чашку К., зависит от продолжительности включения привода (20—40 с). Прозрачная крышка позволяет наблюдать процесс помола. В такой К. можно измельчить и пряности. К. жернового типа обычно ручного действия, хотя имеются и с электроприводом. Помол производят два зубчатых диска, один из к-рых неподвижен, а второй соединен с приводной рукояткой или с электроприводом. Нужная степень тонкости помола устанавливается изменением расстояния между дисками.

**КРАСКОРАСПЫЛИТЕЛЬ**, устройство для нанесения защитно-декоративного покрытия на различные поверхности. Различают К. пневматического и безвоздушного распыления. К. пневматического распыления состоит из корпуса с навесным бачком и распылительной головкой (сопло и втулка, к к-рой подводится сжатый воздух). Воздух, выходя из кольцевого зазора между соплом и втулкой, подхватывает краску, дробит ее на множество капель, образуя «факел», к-рый, достигая окрашиваемой поверхности настигается на нее. Основная масса капель осаждается на поверхности, а часть, потеряв скорость, не достигает ее, что ведет к потере краски. Примером К. пневматического распыления является устройство (входящее в комплект бытового пылесоса), к-рое можно использовать с любыми видами лаков и красок, а также с известковым раствором. При безвоздушном распылении лакокрасочный материал выдавливается через сопло под воздействием высокого гидравлического давления, создаваемого в цилиндре К. поршнем, соединенным с приводом. Такой К., напр., КЭБ-1, выпускаемый производственным объединением «Киевприбор», представляет собой корпус с рукояткой, в к-рую встроена клавиша включения. Под защитным колпаком помещен электромагнит, якорь к-рого воздействует на подпружиненный поршень. При его движении в цилиндре создается разрежение и краска из бачка всасывается в цилиндр; при обратном движении поршня она выдавливается через сопло и распыляется в направлении окрашиваемой поверхности. Для покрытия труднодоступных мест, горизонтальных поверхностей или замкнутых полостей К. снабжен дополнительными насадками с гибкими и изогнутыми трубопроводами, на конце к-рых устанавливают сопла. Безвоздушным К. можно наносить на поверхности автомобиля подогретый антикоррозионный консервант типа «Мовиль» и утолщенные слои покрытия. Производительность КЭБ-1 170 г/мин, расход краски на 1 м<sup>2</sup> 100 г, емкость бачка 0,4 л, масса К. (без краски) 1,6 кг.

**КУХОННЫЙ КОМБАЙН**, универсальная кухонная машина, состоящая из электропривода и насадок для получения фруктовых, ягодных и овощных соков, приготовления различных фаршей, паштетов, пюре, размола кофе и пряностей, взбивания кремов, сливок, муссов, молочных и фруктовых коктейлей, вымешивания теста, протирки сухарей, орехов, сыра, нарезки овощей, очистки картофеля. Использование К. к. значительно облегчает и ускоряет трудоемкую кулинарную обработку продуктов. Электропривод состоит из пластмассового корпуса с заключенным в нем электродвигателем, располагаю-

щим несколькими скоростями. Потребляемая мощность 100—700 Вт в зависимости от степени универсальности машины. В число насадок, к-рых различно у разных марок машин, входят: соковыжималка (производительностью 0,12—0,5 кг/мин); мясорубка (0,15—0,4); овощерезка (0,3—1,3); тестомесилка (0,3—0,6), миксер (0,2—0,5); картофелечистка (0,3); кофемолка (0,03—0,05 кг/мин). К. к. может быть дополнен сменными мешалками, фильерами для формирования теста и крема, толкушками для перетирания вареных овощей и др. К. к. («Мрия», «Страуме», «Элита») выпускаются в настольном исполнении. Разработан К. к. в напольном исполнении, размером стандартной кухонной мебели.

**ЛАМПА НАКАЛИВАНИЯ**, источник света, у к-рого тугоплавкий проводник, накаливаемый электрическим током, испускает свет. Используется в бытовых светильниках, автомобильных фарах и др. Состоит из колбы (внутри к-рой размещена нить накаливания) и цоколя. Большинство Л. н., заполненные криптоном или смесью азота и аргона, выпускаются мощностью 25, 60, 75, 100 Вт и более. У биспиральных ламп элемент накаливания имеет форму полукольца или дуги из свернутой в спираль вольфрамовой нити. При нормальном напряжении Л. н. работает ок. 1000 ч. Лампу нужно плотно ввинтить в цоколь. Касание цоколя включенной в сеть лампы может привести к поражению током.

**ЛЮМИНЕСЦЕНТНАЯ ЛАМПА**, газоразрядный источник света, в к-ром ультрафиолетовое излучение электрического разряда вызывает свечение люминофора (вещества, преобразующего поглощенную энергию в световое излучение). Л. л. состоит из стеклянной трубки, наполненной парами ртути; на концах трубки имеются 2 цоколя. В зависимости от вида люминофора различают Л. л. дневного света (ЛД), белого света (ЛБ), холодно-белого света (ЛХБ), тепло-белого света (ЛТБ) и др. Мощность выпускаемых Л. л. — от 8 до 150 Вт. На лампе указаны тип и ее мощность (напр., ЛБ 40 — означает лампа белого света мощностью 40 Вт). Свет Л. л. близок к дневному. Срок их службы достигает несколько тыс. ч., световая отдача в 7—8 раз больше, чем у ламп накаливания той же мощности. Л. л. имеют и ряд недостатков: необходимость в стартере (пусковом устройстве), громоздкость, создание определенных помех для телевизоров и радиоприемников, неудобные для глаз мигания, нарушающие правильное восприятие движения. Последний недостаток устраняется парным соединением ламп, из к-рых одна включена через конденсатор емкости до 2,5 мкф. Л. л. можно использовать в закрытых помещениях при темп-ре 20—25°C. На корпусе Л. л. имеется схема, к-рой нужно придерживаться при ее установке.

**МАГНИТНАЯ ЛЕНТА**, носитель информации в виде гибкой ленты из немагнитной основы, покрытой тонким магнитовосприимчивым слоем. М. л. различают по магнитному материалу (оксид железа, оксид железа с магнетаном, оксид железа, модифицированный кобальтом, хромоксид, хромоксид, модифицированный кобальтом, двухслойный, железный). Применяется для звукозаписи (магнитофон), видеозаписи

Кухонный комбайн



(видеомагнитофон) и как носитель памяти компьютера. Качество записи зависит в основном от свойств магнитного материала. На М. л. имеется маркировка: первая буква обозначает назначение (А — аудиозапись, Т — видеозапись); следующая цифра — материал основы (2 — диэтилцеллюлоз; 3 — триацетилцеллюлоз; 4 — лавсан); третий (цифровой) индекс показывает толщину ленты; четвертый (от 01 до 99) — номер технологической разработки; пятый (цифровой), отделенный от предыдущего дефисом, — ширина М. л. Иногда за этими индексами бывает и дополнительно буквенный (Р — для радиовещания, Б — лента для бытовой аппаратуры). В бытовых видеомагнитофонах применяется лента шириной 12,7 мм, в магнитофонах катушечных — 6,25 мм, кассетных — 3,81 мм. М. л. продаются на катушках (от 180 до 1000 м) или в кассетах. В случае обрыва ленты нужно обрезать оба конца, сложить их встык и заклеить липкой лентой (со стороны основы). Стык должен быть ровным, в противном случае лента может прилипнуть к валу магнитофона, что вызывает повреждение фонограммы. М. л. хранят вертикально в коробках при темп-ре ок. 20°C; кассеты — в специальных пластмассовых коробочках. М. л. чувствительны к внешним магнитным полям, поэтому они не должны храниться близко к трансформаторам, электродвигателям, стабилизаторам и др. источникам намагничивания. М. л. условно делят на три группы, ферроксид (оксид железа); хромоксид; «металл». Магнитофоны оборудованы переключателем для установки необходимых параметров записи соответствующей группы. М. л. «хромоксид» выпускается типа А 4212-3Б (черного цвета). Наличие в обозначении (на некоторых М. л.) буквы D означает расширенный динамический диапазон, L — мало и «сверхмалошумящие». На кассетах с М. л. обычно указывается тип ферромагнетика.

**МАГНИТОЛА**, устройство, состоящее из радиоприемника и магнитофона; если содержит и проигрыватель грампластинок, то называется магнито-радиолой. Позволяет вести радиоприем, запись на магнитную ленту радиопередач, запись с микрофона и др. устройств, а также проигрывание грампластинок и воспроизведение записей на магнитной ленте в вариантах «моно» и «стерео». Выпускаются М. портативные, переносные и стационарные; их называют «радиокомплексами». М. содержит всеволновый или ультракоротковолновый приемник и кассетный магнитофон. Наиболее распространены М. «Вега-328», «ВЭФ-260 Сигма», «Рига-120 В» и «Арго 004», соответственно 3, 2, 1 и высшего класса. Питание — от батарей или сети переменного то-

ка. Из радиокомплексов наиболее известен «Радиотехника К-101». Тенденции развития: уменьшение размеров и массы, использование больших интегральных схем, микрокассеты с повышенным временем звучания, программируемых микропроцессоров для упрощения пользования, проигрывающих устройств с фиксацией грампластинок и звуко-снимателя для работы во время движения. М. типа «Урал 333 А», «Гродно 208» предназначены для установки в автомобилях. М. могут использоваться совместно с высококачественными акустическими системами. При этом качество их звучания существенно повышается.

**МАГНИТОФИЛЬМ**, магнитная лента, на к-рой записана видеозвуковая или др. программа. М. видео записывается на специальную (индекс «Т») магнитную ленту шириной 12,7 мм, звуковой — на ленту с индексом «А» шириной 6,35 или 3,81 мм. При записи М. следует размагнитить узлы магнитофона, проверить качество ленты и соответствие типа ленты и магнитофона. На высококачественной ленте («металл» или «хромоксид») хорошая запись получается только на магнитофоне, допускающем применение ленты данного типа; воспроизведение будет удовлетворительным и на др. магнитофонах. М. хранят в вертикальном положении в пылезащищенных коробках, вдали от нагревателей, источников магнитных и электростатических полей. Длительное хранение М. рекомендуется в фильмо-стах (герметизированные металлические коробки), дно к-рых устелено фланелью, увлажненной 5%-ным раствором глицерина; на втором, решетчатом дне помещают катушки или кассеты. Ухудшение качества М. связано с частичным размагничиванием, наложением помех от намагниченных узлов и головок магнитофона, «высыханием», механическими повреждениями, деформацией ленты или кассеты. Пересохшую ленту увлажняют фланелью, смоченной 10%-ным раствором глицерина; через 2—3 дня ее протирают сухой фланелью. Для восстановления записи увлажняют и наматывают с легким «натягом» измятый участок нерабочей стороной на алюминиевую кастрюлю с водой, в к-рую погружают кипятильник, доводят воду до кипения и через 5—7 мин ленту сматывают и М. переписывают сразу на новую ленту. Склеивают «встык» наложением на нерабочую поверхность тонкой липкой ленты длиной 10—15 мм. Для ремонта неразборные кассеты аккуратно «раскалывают» острым ножом вдоль склейки; детали протирают чистым бензином, обращая внимание на целостность скользящих прокладок между рулоном ленты и кассетой. Кассеты склеивают трихлорэтиленом, дихлорэтаном, бензолом или нитроклеем («Суперцемент», «Мёкол» и др.).

\*\*\*\*\*

- \* Качество звучания магнитофонной записи тем лучше, чем меньше низшая, записываемая и воспроизводимая магнитофоном, звуковая частота и чем больше верхняя частота.
- \* Чугунные конфорки газовой плиты следует чистить проволочными щетками или жесткой тканью, пользуясь любым порошком для чистки металлических предметов.
- \* Для приготовления пищи на электроплите следует подбирать посуду с плоским и ровным дном, диаметр которого равен или несколько больше диаметра конфорки. В посуде с вогнутым или выпуклым дном приготовление пищи требует больше времени и большего расхода энергии.
- \* Один — два раза в год волосяные щетки полотёра следует промывать теплой водой с содой, т. к. щетина загрязняется воском и пылью.
- \* Не реже одного раза в месяц рекомендуется промывать горелки газовой плиты теплой мыльной водой.



**МАГНИТОФОН**, аппарат для магнитной записи и последующего воспроизведения электрических сигналов звуковой частоты. Бывают упрощенные М., воспроизводящие только готовые записи. М. позволяют многократно без ухудшения качества использовать одну и ту же ленту, заменяя запись (прежняя запись автоматически стирается), а также простыми средствами обеспечивают тиражирование и создание комбинированных записей наложением новой записи на уже имеющуюся. С помощью М. можно записать устную речь через микрофон (внешний или встроенный), сигналы вещательной передачи от радиоприемника или радиотрансляционной линии, телефонные переговоры, произвести перезапись с граммофонной пластинки или от другого магнитофона, а также воспроизвести и прослушать сделанные записи.

В состав М. входят: лентопротяжный механизм; магнитный узел, включающий магнитные головки (стирающую, записывающую и воспроизводящую), к-рые обычно конструктивно объединяются в единый блок или несколько блоков головок; электронные блоки (усилители записи, воспроизведения, низкой частоты, генератор высокой частоты, блок питания) и акустическая система. В комплект М. обычно входит также 1—2 микрофона. Для записи стереофонических сигналов в М. имеется 2 самостоятельных и одинаковых по своим параметрам канала записи и 2 канала воспроизведения. Общими для всех каналов являются магнитная лента, лентопротяжной механизм и генератор высокой частоты для стирания и подмагничивания. Для стереофонической записи требуется 2 пространственно разнесенных микрофона, а для ее прослушивания — две звуковые колонки. М. питаются от сети переменного тока через имеющийся в нем выпрямитель или от автономных источников постоянного тока — сухих цилиндрических элементов либо от аккумуляторов. Переносные М. имеют универсальное питание — автономное от элементов питания при использовании вне дома и от сети в домашних условиях через встроенный или малогабаритный внешний (выносной) блок питания. М. снабжены регуляторами громкости и тембра звучания (раздельно для верхних и нижних частот), раздельными регуляторами и индикаторами уровня записи и воспроизведения в каждом канале, возможностью кратковременной остановки ленты и оперативного прослушивания записываемого сигнала. Классификация бытовых магнитофонов. М. подразделяются на кассетные и катушечные. В кассетных основная скорость ленты 4,76 см/с, при к-рой продолжительность звучания каждой кассеты составляет 60 мин (2×30 мин), а дополнительная



Кассетный магнитофон

скорость — 2,38 см/с, при к-рой время воспроизведения удваивается. В катушечных М. основная скорость движения ленты 19,05 см/с, а дополнительная — 9,53 см/с. Продолжительность непрерывной звукозаписи или воспроизведения одного рулона ленты зависит от размера катушки, на к-рую она намотана, а при дополнительной скорости — вдвое больше.

Выпускаются стереофонические и монофонические кассетные М., а катушечные — только стереофонические. Очень удобны в обращении кассетные М., в к-рых магнитная лента шириной 3,81 мм размещается внутри закрытой со всех сторон компактной кассеты. М. бывают стационарные и переносные. По сравнению со стационарными переносные М. нормально работают в более широком диапазоне темп-р (от 0 до 45°). Они более устойчивы к механическим воздействиям, имеют автономное питание от элементов, к-рые обеспечивают их работу в течение более 10 ч, меньший вес, не превышающий для массовых моделей 3—4 кг. Стационарные М. выпускаются как кассетные, так и катушечные, а переносные — только кассетные. Бытовые М. (кроме автомобильных и миниатюрных объемом менее 1 дм<sup>3</sup>) подразделяются на 5 групп (категорий) сложности: 0 (высшая), 1, 2, 3, 4. В наименовании модели магнитофона первая цифра числового индекса обозначает группу сложности магнитофона, вторая и третья цифры — порядковый номер модели, через тире указывается номер модернизации и в конце добавляется слово «стерео» (для стереофонических М.). М. без оконечного усилителя низкой частоты и громкоговорителя, используемый совместно с другой бытовой радиоэлектронной аппаратурой, называется магнитофонной приставкой. Прослушивание записей таких магнитофонов осуществляется либо автономно через головные стереотелефоны,

\*\*\*\*\*

- \* Примерно через 1 мин после включения ионизатора концентрация аэроионов достигает предела и больше не повышается в течение всего времени, пока он включен.
- \* Загрузку соковыжималки можно начинать после включения электродвигателя, когда он разовьет полные обороты.
- \* При переработке малосочных овощей и фруктов для нормальной работы соковыжималки следует чаще удалять выжимки.
- \* Стабилизатор настроен и отрегулирован заводом и никаких дополнительных регуляторов не требует.
- \* Белье, предварительно замоченное в моющей жидкости с достаточным количеством мыла и соды, не заваривается, если его опускают в машину с горячим стиральным раствором. При стирке цветного белья стиральная сода заменяется пищевой.
- \* При чистке баков не следует пользоваться абразивными веществами, песком, сильными отбеливающими средствами и металлическими щетками.

либо через отдельные усилители низкой частоты и выносные акустические системы. М.-приставка, предназначенный для встраивания и работы только в составе стереокомплекса, называется магнитофонной панелью. Все более популярными становятся миниатюрные М. индивидуального пользования (кассетные проигрыватели). Эти аппараты легкие (400—500 г), с небольшими габаритами (как правило, не более 12 см×15 см), их удобно положить в карман или сумочку (высота не превышает 3—4 см); питаются от автономных источников и могут работать на ходу. Такие М. осуществляют только

воспроизведение готовых магнитофильмов, размещаемых в малогабаритных кассетах, и перемотку ленты. Прослушивание записей осуществляется через облегченные миниатюрные головные стереотелефоны, причем предусматривается возможность подключения двух пар таких телефонов.

**Выбор бытового магнитофона.** Промышленность выпускает более 50 моделей М., в т. ч. свыше 20 моделей переносных (см. табл.).

При покупке М. надо проверить его исправность и комплектность по приложенной инструкции. Следует также проверить целостность заводских пломб и

Основные технические характеристики некоторых магнитофонов и магнитофонов-приставок отечественного производства

Модель (марка)	Скорость магнитной ленты, см/с	Диапазон воспроизводимых частот*, Гц	Потребляемая мощность, Вт	Габаритные размеры, см	Масса, кг
Кассетные магнитофоны					
«Маяк 010-стерео»	4,76	31,5...18000	55	46×32×15	10
«Маяк 120-стерео»	4,76	31,5...18000	40	46×36×15	12
«Вильма 102-стерео»	4,76	31,5...17000	45	48×32×17	13
«Орель 101-стерео»	4,76	31,5...16000	40	35×29×13	7,9
«Маяк 231-стерео»	4,76	40...16000	50	46×36×13	9,5
«Яуза 220-стерео»	4,76	40...14000	20	40×30×12,5	6,5
«Вильма 204-стерео»	4,76	40...14000	50	48×17×32	12
«Вильма 312-стерео»	4,76	40...14000	10	38×13×22	8
«Орель 306-стерео»	4,76	40...12500	13	41,6×13,2×20,2	6
Катушечные магнитофоны-приставки					
«Маяк 003-стерео»	19	31,5...22000	160	49×40×21	23,5
	9,5	31,5...16000			
«Иссык-Куль 001-стерео»	19	31,5...22000	150	49,6×46×23	24
	9,5	40...16000			
«Идель 001-01-стерео»	19	31,5...20000	180	50×50×20	30
	9,5	31,5...16000			
«Илеть 103-1-стерео»	19	31,5...20000	130	47×40×21	20
	9,5	40...14000			
«Ростов 111-стерео»	19	31,5...20000	90	51×41,7×22,5	20
	9,5	40...14000			
«Нота 203-1-стерео»	19	31,5...20000	50	53×42×26,6	11
	9,5	40...14000			
Катушечные стационарные магнитофоны					
«Астра 110-стерео»	19	31,5...22000	180	46,3×47,5×19	15,5
	9,5	31,5...16000			
«Ростов 105-стерео»	19	31,5...20000	180	51×41,7×22,5	24
	9,5	40...14000			
«Снежить 110-стерео»	19	31,5...20000	180	51×42×23,4	24
	9,5	40...14000			
«Сатурн 202-2-стерео»	19	40...20000	95	37,7×49,4×19,7	15,5
	9,5	63...12500			
«Юпитер 203-1-стерео»	19	40...18000	90	44,4×40,8×19,6	16
	9,5	40...12500			
«Комета 212-1-стерео»	19	40...18000	60	40,5×37,2×17	12,5
	9,5	63...12500			
Кассетные переносные магнитофоны					
«Весна 212-стерео»	4,76	40...14000	10	48×25×18	6
«Русь 207-стерео»	4,76	40...14000	10	36,5×30,5×10,4	4,6
«Весна 205-4»	4,76	63...12500	10	30×28×9	4,2
«Соната 211»	4,76	63...12500	10	27×26,5×9	4,2
«Скиф 310-стерео»	4,76	40...14000	10	43×20×10	4,3
«Весна 309»	4,76	40...12500	10	39×28×12	3,3
«Квазар 303»	4,76	40...12500	10	35×22×10,4	3,7
«Спутник 404»	4,76	63...10000	10	25,5×16,5×8	2,2
	2,38	63...5000			
«Электроника 331-стерео»	4,76	63...10000	—	9,3×16×4,3	0,6
«Сокол мини-стерео»	4,76	63...10000	—	22×10×4	0,8
Автомобильные и миниатюрные магнитофоны для воспроизведения					
«Марс 201-стерео»	4,76	63...10000	—	18×18×6	2
«Алтай 301-стерео»	4,76	63...10000	—	19×17,2×5,7	1,5
«Электроника-микро-стерео»	4,76	63...10000	—	8×13×2,5	0,4
«Амфитон-мини-стерео»	4,76	63...10000	—	13,8×11,9×3,7	0,45

печатей. М. чувствительны к сотрясениям, поэтому их следует оберегать от ударов, на большие расстояния лучше всего перевозить в заводской упаковке.

**Установка и включение магнитофона.** Перед включением необходимо внимательно ознакомиться с прилагаемой инструкцией и надписями на панели и стенках корпуса. М., внесенному в комнату с мороза, перед включением надо дать 3—4 ч прогреться и обсохнуть. М. нужно устанавливать в сухом месте, по возможности удаленном от окон, наружных дверей и нагревательных приборов, а также от источников магнитных полей (напр., трансформаторов). Включать вилку питания в штепсель можно, только убедившись, что предохранитель и положение сетевого переключателя соответствует напряжению сети. Установка катушек и заправка ленты в катушечных аппаратах производится только при положении «Стоп» лентопротяжного механизма; во время заправки нужно следить, чтобы лента не переключивалась и прилегал к головкам рабочей стороной (свободной от фабричных знаков). При установке или замене элементов питания следует совместить одноименные знаки полярности на элементах и внутри батарейного отсека.

**Запись на магнитофон.** При проведении записи с микрофона он должен быть удален на всю длину шнура от М. и повернут к нему тыльной стороной, иначе при записи могут возникнуть резкий свист или гудение (самовозбуждение); не следует ставить микрофон на один стол с М.; микрофон должен быть обращен к источнику звука и во избежание искажений расположен от него, как правило, не ближе 20—30 см. Говорить в микрофон нужно стараться ровным голосом нормальной громкости без ее перепадов. Во избежание щелчков и шумов при записи не нужно трогать микрофон, встряхивать его и издавать резкие звуки. В наиболее совершенных современных моделях М. уровень записи устанавливается и поддерживается автоматически.

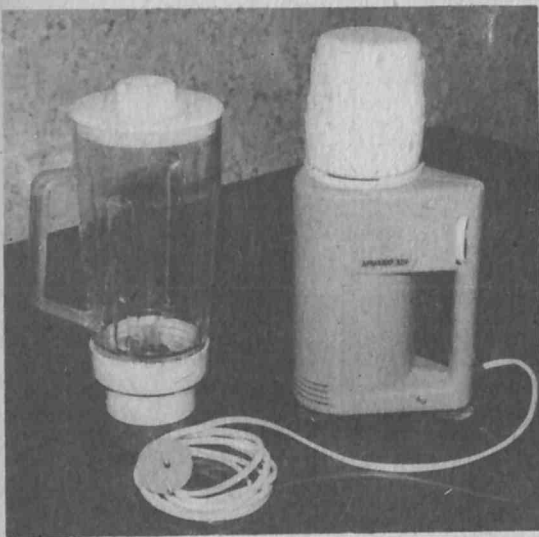
**Уход за магнитофоном и его эксплуатация.** Не рекомендуется оставлять М. с включенным рабочим ходом по окончании записи и воспроизведения. М. следует отключать от сети, когда им не пользуются. В качестве источника энергии для М. с универсальным питанием в домашних условиях рекомендуется использовать сеть переменного тока. М. и особенно микрофоны следует оберегать от ударов, пыли, сырости и резких перепадов температуры, держать в чистоте, периодически протирать наружные части сухой и чистой фланелью или марлей; недоступные для протирки места очищаются кисточкой и продаются с помощью резиновой трубки или груши. Внимательно нужно следить за состоянием лентопротяжного механизма и периодически смазывать его. Заводская смазка трущихся частей обеспечивает нормальную работу М. в течение 250—300 ч, после чего не реже раза в год необходимо смазывать лентопротяжный механизм самостоятельно или в ремонтной мастерской. Марка и места смазки указаны в кинематической схеме магнитофона, прикладываемой к его описанию. Нужно следить, чтобы масло не попадало на резиновые изделия и поверхности, имеющие контакт с магнитной лентой. Грязь и отработанное машинное масло с внутренних частей смываются тампоном, смоченным в бензине. Излишки смазки удаляются мягкой тряпкой. В процессе эксплуатации М. на поверхности, к-рых касается лента, оседает коричневый ферромагнитный порошок, к-рый периодически

необходимо осторожно удалять с помощью тампона или мягкой тряпочки, смоченной в спирте. Разборка внутренних узлов М., смена и регулировка головок выполняются специалистом. Нельзя менять предохранитель, переключать на др. напряжение и вынимать М. из футляра, не выключив вилку из розетки. Не следует доверять М. детям, а также оставлять его включенным без присмотра. На время грозы и при длительных перерывах в пользовании М. рекомендуется полностью отсоединять от сети. Для поддержания напряжения на нужном уровне рекомендуется применять регулируемые трансформаторы, автотрансформаторы или автоматические стабилизаторы напряжения соответствующей мощности, к-рые по окончании работы необходимо отключать от сети.

**МИКРОКАЛЬКУЛЯТОР.** электронный прибор, предназначенный для выполнения численных расчетов при решении различных задач; может работать независимо от электросети. Состоит из корпуса, клавиатуры, платы печатной схемы, цифрового индикатора, отсека элементов питания. Клавиатура служит для ввода данных, индикатор показывает результаты. Различают простейшие, инженерные и программируемые М. Простейшими М. выполняют последовательности арифметических действий. Происходит это следующим образом: набирается первое число, затем нажимается клавиша с символом соответствующей операции (+; —; ; ×), набирается второе число. Результат получается нажатием клавиши =. Отечественная пром-сть выпускает следующие модели простейших М.: БЗ-26, МК-33, БЗ-39, МК-53, МК-57, МК-60. Все (кроме МК-33) выполняют действия с процентами и извлекают квадратный корень и (кроме БЗ-39) имеют дополнительные ячейки памяти для хранения чисел, использующихся в счете неоднократно. Питаются от электросети или от элементов. Для обучения счету в домоводстве и на работе в торговой сети используются простейшие М. Более сложные расчеты производят на инженерных М. Программируемые М. предназначены для выполнения повторяющихся последовательностей действий в автоматическом режиме. Приобретая М., необходимо учитывать число разрядов индикатора, его тип (на газоразрядных трубках, на жидких кристаллах, на светодиодах), габариты, тип питания, потребляемую мощность (обычно не более 700 мВт). М. может быть использован и как партнер в игре. Кроме моделей, созданных специально для игры в шахматы и др., партнером может быть и программируемый М. Имеются программы, к-рые моделируют посадку космического корабля на поверхность планеты, полет вокруг нее, стыковку со станцией. Во время игры на индикаторе высвечивается скорость корабля, высота полета, масса горючего в баках. Вводя значение массы сожженного горючего и время сгорания, меняя направление тяги, играющий влияет на параметры орбиты. Хотя эти игры и не наглядны, они занимательны, так как их можно совершенствовать. Программа, генерирующая случайные числа, дает возможность играть в кости, нарды и др. подобные игры. М. может служить и игровым посредником. Известна игра, когда двое игроков поочередно вычитают из набранного на индикаторе ранее записанные числа. Проигрывает тот, кто первый получает отрицательное число. М. обладают высокой точностью и надежностью. Однако при снижении напряжения источника питания М. может давать ошибочные результаты. В таком случае необходимо

сменить элемент питания. М. следует хранить в футляре, держать вдали от источников тепла и радиации, избегать агрессивных сред (кислоты, щелочи), высокую влажность. У современных М. большие вычислительные возможности. Их недостатком является стирание программы из памяти после выключения питания, а также необходимость записывать полученные результаты вручную. Разрабатываются М., хранящие программы на магнитных картах и печатающие результаты на бумаге.

**МИКСЕР**, прибор, предназначенный для смешивания (в смесителе) и измельчения продуктов в домашних условиях; облегчает приготовление различных блюд



Миксер «Армавир-304»

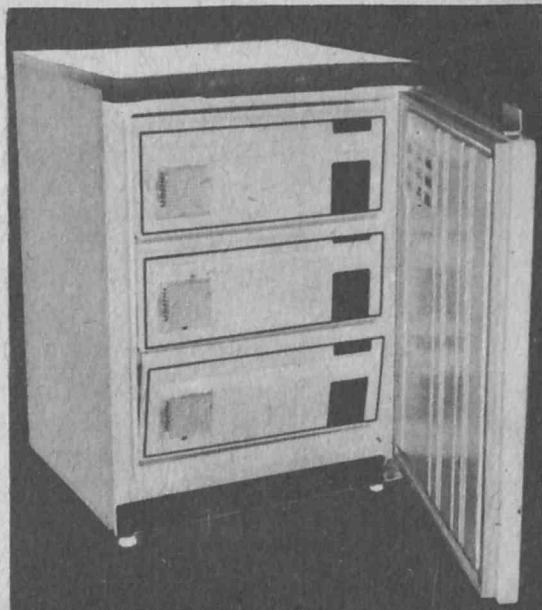
С помощью М. можно приготовить молочно-фруктовые коктейли, прохладительные напитки, купажированные соки, фруктовые и овощные пюре, соусы, муссы, майонез, взбить масляные кремы, яйца, бисквитное тесто. М. бывают настольные и ручные с механическим или электрическим приводом. Имеются и М. с дополнительными насадками (напр., *кофемолкой*). Промышленность выпускает различные марки М.: Миксер-взбивалка МВР-301, Миксер-2, Электромиксер МН-30, «Армавир», Электровзбивалка ВР-301, «Страуме», «Аэлита-100». Электрические М. рассчитаны для напряжения 220 В, потребляемая мощность от 65 Вт до 100 Вт. Перед дроблением картофеля и фруктов необходимо их нарезать небольшими кусочками. Нельзя включать электромиксер без предварительной загрузки его емкости на 1/3, снимать крышки приставок во время работы.

**МОРОЗИЛЬНИК** предназначен для замораживания и длительного хранения пищевых продуктов, а также для приготовления пищевого льда в бытовых условиях. Сохранение питательных свойств продуктов в течение длительного времени во многом зависит от скорости охлаждения и темп-ры хранения. В М. предусмотрены 2 режима работы: замораживания, при к-ром идет интенсивное охлаж-

Марка морозильника	Общий внутренний объем, дм <sup>3</sup>	Габаритные размеры, мм		
		высота	ширина	глубина
«Минск-13»	220	1450	570	600
«Гючел-101»	120	850	600	600
«Бирюса-14»	120	850	580	600
«Саратов»	94	1040	470	585

дение; и хранения, при к-ром темп-ра в холодильной камере автоматически поддерживается не выше минус 18°C. Сроки хранения продуктов в М. (в месяцах): мясо говяжье — 10; баранье и свиное — 6; домашняя птица — 8; рыба — 6; молочные продукты 4—6; грибы — 6; изделия из теста 2—4; готовые блюда — 2; ягоды, фрукты и овощи — до 12. Индикаторы световой сигнализации М. дают информацию об электрическом напряжении, о режиме работы, а также о повышении темп-ры выше минус 18°C. Продолжительность безотказной работы М. зависит от правильной эксплуатации и ухода за ним. М. следует устанавливать подальше от источников тепла (батареи центрального отопления, печи), а также от источников жары. Близость источников тепла затрудняет теплообмен, растет нагрузка на М. и увеличивает расходы энергии. Перед загрузкой свежими продуктами М. следует включить на режим замораживания. Продолжительность замораживания зависит от массы продуктов, размера упаковки и способа укладки. Перед укладкой продукты следует поделить на мелкие порции и упаковать в полиэтиленовую пленку или алюминиевую фольгу. После замораживания М. переводят на режим хранения. Готовые блюда перед замораживанием необходимо охладить до комнатной темп-ры. При пользовании М. следует избегать частого и длительного открывания двери, т. к. это способствует образованию инея на полках испарителя, что вызывает необходимость более частой оттайки. М. следует оттаивать — 1—2 раза в год, отключая от сети и удалив из него продукты.

Морозильник «Гючел»





**МОТОРОЛЛЕР**, разновидность мотоцикла. Двигатель М. обычно двухтактный одноцилиндровый; охлаждение принудительное воздушное — от вентилятора. Рассчитан для движения по хорошим дорогам; малый размер колес затрудняет перемещение по грунтовым дорогам. Расположенный спереди щит и боковые кожухи защищают водителя от ветра и брызг. На базе М. созданы трехколесные транспортные средства для перевозки грузов до 250 кг. Основные технические характеристики наиболее распространенных мотороллеров отечественного производства приведены в таблице.

Модель	Мощность, л. с. (кВт)	Максимальная скорость км/ч	Расход бензина на 100 км, л
«Вятка-3» «Электрон»	7 (5,1)	80	3,1
«Турист-М» «Тулица»	12 (8,8) 14 (10,3)	90 97	3,2 4,5
«Муравей-ТГА-200 К» «Муравей-ТГА-200-01П»	11 (8,1) 12 (8,8)	60 60	6,2 6,2

Все М. двухместные, за исключением М. «Муравей-ТГА-200К», у которого только одно сиденье — для водителя. М. расходуют меньше топлива, чем мотоциклы; по хорошим дорогам на них можно совершать дальние поездки.

**МОТОЦИКЛ**, двух- или трехколесное транспортное средство, снабженное двигателем внутреннего сгорания с рабочим объемом не менее 49,8 см<sup>3</sup>. В зависимости от объема двигателя М. подразделяются на легкие, средние и тяжелые; по назначению — на дорожные, спортивные и специальные. Легкие М. оснащены одноцилиндровым одно- или двухтактным двигателем, имеют прочную раму и небольшой вес. Ими можно пользоваться в самых различных условиях. Такие М. незаменимы в сельской местности. У средних М. более мощные одно- или двухцилиндровые двухтактные двигатели. Они обладают большей скоростью, поэтому управлять ими сложнее. Предназначены для эксплуатации в основном на шоссе и хороших дорогах. М. этого класса разрешается эксплуатировать с боковым прицепом. Тяжелые М. снабжены двигателями мощностью до 36 л. с. Пригодны для поездки по любым дорогам. Могут быть использованы с боковым прицепом.



Мотороллер

Для того чтобы М. служил долго, за ним необходим постоянный уход, эксплуатация в строгом соответствии с требованиями инструкции. Избегать коррозии подшипников и других деталей М. во время зимнего хранения позволяет своевременная и правильно произведенная консервация. Следует систематически проверять натяжение цепи.

Так как М. менее устойчив, чем автомобиль, и водитель не защищен при езде, необходимо надевать защитные шлемы, твердую обувь и т. п.

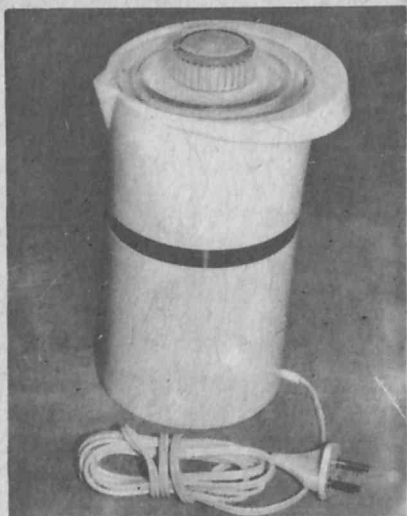
Имеются разновидности М., рабочий объем двигателей которых меньше 49,8 см<sup>3</sup> (мотороллеры, мотовелосипеды, мопеды и мокики). Мотовелосипеды — велосипеды с двигателем; приводятся в движение как педалями, так и двигателем. Для езды на них не требуется удостоверения водителя. Мопеды оснащены двигателем, рабочий объем которого равен 49,8 см<sup>3</sup>. Для езды на этих машинах требуется удостоверение водителя. Мопеды, у которых отсутствуют педали, а для пуска двигателя используется кик-стартер, называются мокиками. Они просты в обслуживании и управлении. Удобны для передвижения на небольшие расстояния.

**МЯСОРУБКА**, машина для приготовления мясных и рыбных фаршей, паштетов и др. М. можно оснастить специальными приставками для шинковки овощей, приготовления соков, размолы кофе, профилирования теста для печенья, набивки колбас и др. Простейшая ручная М. состоит из корпуса, в котором вращаются шнек и крестообразный нож. Выпускаются

Основные технические характеристики самых распространенных мотоциклов отечественного производства

Модель мотоцикла	Мощность, л. с. (кВт)	Максимальная скорость, км/ч	Сухая масса — максимальная нагрузка, кг	Контрольный расход топлива на 100 км, л
<b>Легкие</b>				
«Минск» ММВЗ-3.112	12 (8,8)	95	105—150	3,3
«Восход-3»	14 (10,3)	105	125—155	4,0
«Восход-3М»	14 (10)	105	125—150	4,4
«Турист»	14 (10)			
<b>Средние</b>				
ИЖ «Планета-спорт»	28 (20,6)	140	145—150	4,0
ИЖ «Планета-3-01»	20 (14,7)	120	150—159	3,5
ИЖ «Юпитер-4»	28 (20,6)	125	150—160	6,2
ИЖ «Юпитер-4К»	28 (20,6)	95	255—265	7,5
<b>Тяжелые</b>				
«Урал» М67—36	36 (26,5)	105	260—330	5,8
«Днепр МТ10-36»	36 (26,5)	105	260—320	5,8
«Днепр МТ12»	26 (19,1)	90	260—350	6,2
ИМЗ-8.103-30 «Урал»	36 (27)	105	250—320	8,0
<b>Мокики</b>				
«Верховица», «Карпаты», «Рига-22»	2 (1,5)	40	54—100	2,0
РМЗ-2130 «Люкс»	1,2 (1,32)	40	50—75	2,1

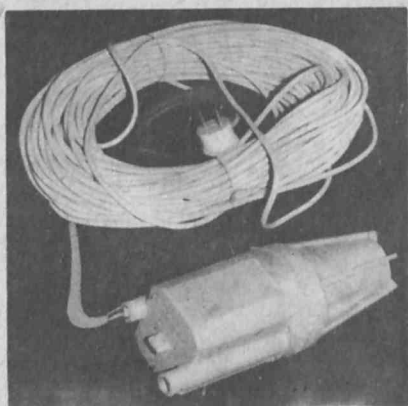
электрические М. двух типов. В шнековых электромясорубках продукты измельчаются, как и в ручных, — шнеком и ножом; в куттерных (ножевых) —



Электрическая мясорубка

быстровращающимися ножами, расположенными в разных плоскостях. Производительность отечественных электромясорубок («Страуме», «Винница») достигает 8 кг мяса в час (разовая загрузка 0,25 кг), потребляемая мощность 750 Вт. Электрические М. продаются отдельно или как составная часть *кухонного комбайна*. Перед загрузкой М. мясо необходимо разрезать на маленькие кусочки. К М. прилагается инструкция, где указан порядок сборки и эксплуатации.

**НАСОС** используется для подъема пресной воды из колодцев, рек, прудов и др. водоемов. Применяется для водоснабжения, полива садов и огородов. Ши-



Электронасос «Ручеек-2»

рокое распространение получили электрические центробежные, вибрационные и вихревые. Центробежные Н. «ЦБН-2», «Кама-25» работают в вертикальном положении и могут подавать воду на высоту

до 25 м, их производительность 15—20 м<sup>3</sup>/ч; Н. «Агидель» подает 1,5 м<sup>3</sup>/ч на высоту 20 м. Из вибрационных Н. применяются: «Малыш» (производительность 350 л/ч на высоту 45 м), «Родничок» (0,5 м<sup>3</sup>/ч, 20 м), «Родничок-1» (0,5 м<sup>3</sup>/ч, 25 м), «Ручеек-2» (0,175 м<sup>3</sup>/ч, 45 м), «Малютка» (350 м<sup>3</sup>/ч, 40 м), «НЭБ» (750 м<sup>3</sup>/ч, 45 м). Вихревые электронасосы — самовсасывающие (с горизонтальным монтажом) производительностью 1,8—10 м<sup>3</sup>/ч на высоту 18 м. Н. делятся на погружные («НЭБ», «Ручеек-2») и надводные («ЦБН-2», «Агидель», «Кама»). Погружные Н. нельзя включать до погружения в воду, подвешивать на поливочном шланге или электрическом шнуре.

**ОДЕЯЛО ЭЛЕКТРИЧЕСКОЕ** (электроодеяло), электробытовой прибор, предназначенный для обогрева тела. Внутри простеганного чехла размером 2 м×1,5 м равномерно размещен электронагревательный элемент. Включается в сеть при помощи шнура с вилкой и трехступенчатыми переключателями. Электроодеяло ЭОФ-20 рассчитано на напряжение 220 В; потребляемая мощность 30 Вт, 60 Вт и 120 Вт (соответственно ступеням переключения); максимальная темп-ра нагрева 45°C. При пользовании нельзя допускать попадания влаги.

**ОТОПИТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕКТРОПРИБОР**, бытовой нагревательный или комбинированный электроприбор, используемый как источник тепла. К О. э. относятся конвектор, камин, тепловентилятор и радиатор. Выпускаются и комбинированные О. э. — радиатор-камин, конвектор-камин. При использовании О. э. необходимо выполнять требования по технике безопасности, указанные в инструкции. **Камин электрический**, электрокамин, инфракрасный О. э. направленного излучения. Высокая



Радиатор электрический

темп-ра нагревательного элемента (700—850°C) создает лучистый поток энергии, концентрируемый отражателем, глубоко прогревающий ткани тела и вызывающий приятное ощущение общего тепла.

Обогрев у камина похож на обогрев у костра: на свету тепло, а в тени — холодно. Электрокамины различаются: по виду нагревательного элемента — открытые и закрытые спирали; по форме отражателя — цилиндрические, сферические, корытообразные; по группировке нагревателей в отражателе — одиночные и общие; по исполнению — настенные (напольные), напольные. Мощность каминов 0,5—2 кВт, наиболее распространенная 1,25 кВт. Камин помещают в декоративный корпус, в средней части к-рого имеются устройства, имитирующие тлеющие угли или горящие дрова, языки пламени, дым и т. п. Световые эффекты обычно достигаются с помощью конвективных вертушек (легкие пластмассовые или алюминиевые конусы с подставками и вырезами). Теплый воздух от ламп подвешивания воздействует на лопасти конусов и вращает их. Регулирование мощности нагрева осуществляется отключением одного из нагревателей. В каминах обычно нет термовыключателей и сигнальных ламп, поскольку все элементы доступны для наблюдения. Некоторые марки каминов снабжают увлажнителями воздуха, что повышает уровень комфортности. Выпускаются электрокамины различных марок («Южный», «Схиви», «Жалы», «Уголек», «Уют» и др.).

**Конвектор**, электроконвектор, быстродействующий О. э. с теплопередачей преимущественно естественной конвекцией. Его следует использовать только в закрытых помещениях. Конвектор бесшумен и безопасен. Темп-ра боковой поверхности корпуса превышает темп-ру окружающего воздуха не более чем на 75°C. Конвектор состоит из нагревательного элемента, размещенного внутри прямоугольного металлического корпуса, в нижней и верхней частях к-рого имеются прорезы для циркуляции воздуха. Регулируют темп-ру терморегулятором, включающим и отключающим нагреватель, или включением одной или двух ступеней нагревателя. Потребляемая мощность 750—1250 Вт.

**Радиатор**, электрорадиатор, О. э. с теплопередачей конвекцией и излучением от внешней рабочей поверхности. Герметичный корпус, покрытый снаружи термостойкой краской, заполнен минеральным маслом, что обеспечивает равномерность темп-ры на поверхности корпуса, в нижней части к-рого помещен трубчатый нагреватель. Нагретое масло поднимается в верхнюю часть корпуса, а холодное опускается вдоль стенок к нагревателю. Масло, перемещаясь вдоль стенок радиатора, отдает им тепло, аналогично действию и эффекту батарей парового или водяного отопления. Темп-ра корпуса радиатора автоматически поддерживается в заданных пределах терморегулятором. Если корпус нагреется до 120—140°C, то термоограничитель отключит радиатор от сети. Время разогрева радиатора 25—30 мин, потребляемая мощность 500—1250 Вт.

**Тепловентилятор**, О. э. с теплопередачей принудительной конвекцией. Вентилятор засасывает воздух, прогоняет его через электронагреватель и направляет к выходному отверстию. Тепловентилятор имеет 1—2 частоты вращения электродвигателя и две ступени нагрева. Его устанавливают на полу, на столе или укрепляют на стене. Корпус можно отклонять на разные углы для удобства пользования. Выходное отверстие закрыто декоративной решеткой, предохраняющей от прикасания к нагретому элементу. Нагреватель включается одновременно с двигателем вентилятора. Может работать и как обычный вентилятор (при выключенном нагревательном элементе). Потребляемая мощность — до 2 кВт.

**ПАЯНИЕ** (пайка), процесс соединения твердых материалов расплавленным припоем (металл или сплав с темп-рой плавления ниже, чем у соединяемых материалов). П. применяется в домашних условиях для ремонта электро-, радиоаппаратуры, бытовых предметов из латуни, бронзы, стали и др. В качестве припоев (мягких и твердых) используются сплавы олова, свинца и др.; к-рые продаются в виде прутков различного состава и назначения. Припой ПОС 90 служит для ремонта кастрюль, чайников и др. посуды; ПОС 60 — для ремонта радиоаппаратуры; ПОС 40 и ПОС 18 — для П. латунных, медных и стальных проводов; ПОС 30 — для цинковых, стальных и латунных изделий. Припой плавится и вводится в зазор между соединяемыми деталями при помощи паяльника. Бытовые паяльники (в основном электрические) имеют заостренную под углом 30—40° рабочую часть. Качество пайки зависит в большой степени от флюса, к-рый защищает нагретые поверхности от окисления. Для П. применяют хлористый цинк (насыщенный раствор цинка в соляной кислоте), нашатырь, канифоль, сосновую смолу и др. Намеченные для паяния поверхности зачищают ножом, напильником или мелкозернистой шкуркой и на них наносят слой флюса. Предварительно очищенным (напильником или шкуркой) носком нагретого паяльника касаются флюса. Появление легкого дымка свидетельствует о том, что паяльник достаточно нагрет; если паяльник перегрет, то припой не удерживается на паяльнике. После касания флюса носок паяльника прикладывают к припою, удерживают до начала плавления припоя и, захватив капельку его, снова касаются флюса. Залуженный паяльник будет хорошо удерживать припой. Набрав каплю жидкого припоя, его переносят на место спайки и выравнивают носком паяльника. Дав остынуть припою, спайку промывают и протирают сырой ветошью и заравнивают шкуркой или напильником. Обычные бытовые паяльники мощностью 50—90 Вт удобны и безопасны в работе. До включения в сеть их нужно установить на специальную подставку.

**ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОМПЬЮТЕР**, универсальная микроЭВМ индивидуального пользования. Отличается малыми размерами и простотой эксплуатации. П. к. рассчитан на удовлетворение потребности широкой группы пользователей, к-рые могут полностью контролировать его работу и решать свои задачи в любое время. П. к. не нуждается в особых условиях содержания (специальное помещение, определенная темп-ра, давление, влажность воздуха и др.). В качестве вспомогательных устройств для П. к. используется бытовой телевизор (черно-белый или цветной) и кассетный магнитофон. С помощью П. к. решаются различные задачи, связанные с домашним хозяйством. Чтобы настроить П. к. на решение конкретной задачи, достаточно вставить в магниточную кассету, содержащую соответствующую программу. На основе П. к. создается домашний информационный центр (справочники по различным предметам, картотеки книг, журналов, статей из личной и общественной библиотеки, записные книжки — адреса и номера телефонов, дневник — план мероприятий на день, планирование времени), позволяющий оперативно извлекать необходимую информацию в нужный момент. При помощи П. к. можно распределять наилучшим образом семейный бюджет: для этого в его память вводятся данные предполагаемых расходов с указанием предпочтительных.

Пользуясь П. к., можно получить оптимальные рационы питания с учетом наличия продуктов, состояния здоровья, времени года и др. факторов. Широкое применение находят П. к. для интенсификации и индивидуализации обучения. Они содержат множество программ для изучения иностранных языков, различных учебных предметов (физика, биология, математика), для приобретения навыков печатания на машинке и др. В таких случаях П. к. выступает как терпеливый, но строгий учитель. С успехом П. к. применяются для развлечения (электронные игры), а также для игры в шашки и шахматы. Напр., шахматист сообщает П. к. о своих ходах через клавиатуру, а П. к. создает на экране телевизора изображения позиций фигур, иногда с комментариями. П. к. открывает также доступ к так называемым коллективным информационным банкам. Пользователь через клавиатуру делает запрос на нужную информацию, а П. к. передает его запрос по телефону и получает ответ по телевизионному каналу. С максимальной оперативностью можно получить информацию о расписании поездов, самолетов, автобусов, о культурных мероприятиях, о погоде, точном времени и др. Как правило, П. к. снабжаются различными программами, позволяющими решать определенные задачи. При этом пользователь обращается к П. к. вслух с конкретным набором слов. П. к. будет все шире распространяться, для чего ведется обучение компьютерной грамотности учащихся школ, а также взрослого населения.

**ПЕЧЬ МИКРОВОЛНОВАЯ** бытовая предназначена для разогрева и приготовления пищи, размораживания пищевых продуктов и кулинарных изделий. Нагрев осуществляется за счет поглощения энергии электромагнитного поля, создаваемого генератором сверхвысокой частоты (СВЧ). В П. м. продукты претерпевают такие же физико-химические изменения, как и при обычной варке, при этом лучше сохраняются витамины, вкусовые и питательные качества, уничтожается вредная микрофлора, существенно сокращается время приготовления. Особенно рекомендуется П. м. для приготовления диетических блюд. П. м. «Электроника» состоит из корпуса, внутри к-рого смонтированы генератор СВЧ и рабочая камера из нержавеющей стали, панели управления, электрического шнура с вилкой. Камера плотно закрывается дверью, у к-рой есть металлическая сетка для наблюдения за процессом приготовления пищи. При открывании двери печь автоматически отключается и включается подсвет рабочей камеры. П. м. включается после установки реле времени и нажатия на кнопку «нагрев». Подсвет рабочей камеры включается кнопкой «свет», последующим нажатием этой кнопки подсвет отклю-

чается. Номинальные данные П. м. «Электроника»: напряжение 220 В; мощность в рабочей камере — 500 Вт; потребляемая мощность от сети — 1320 Вт; максимальное время непрерывной работы — 25 мин; минимальная нагрузка рабочей камеры — 0,2 л воды; габаритные размеры 610×485×385 мм; масса — 45 кг. В П. м. приготовление пищи в 2—3 раза быстрее, чем на электроплите. Для нормальной работы рекомендуется устанавливать П. м. в наиболее прохладном месте помещения и обеспечить свободный доступ воздуха к ее задней и верхней стенкам.

**ПЛИТА ГАЗОВАЯ**, устройство для приготовления пищи. Представляет собой бескаркасную конструкцию из штампованных элементов, образующих корпус с газопроводом, кранами и горелками. Снаружи корпус покрыт защитно-декоративным слоем стекломали, в средней его части помещен духовой шкаф. Конструкция шкафа обеспечивает циркуляцию нагретого воздуха. Верхняя, варочная, часть представляет собой стол с конфорками, к-рых может быть 2, 3 или 4. В столе имеются отверстия для горелок, снабженные кольцевыми бортиками для предотвращения попадания воды или остатков пищи в зону газопровода. Сверху на столе устанавливаются литую, сварную или штампованную решетку, состоящую иногда из 2 половин. С задней стороны находится щиток или откидная крышка для защиты стены от попадания брызг. Газопровод несет на себе краны, сопла и горелки. Перекрывают газ краном, пробка к-рого имеет хвостовик для посадки втулки с насаженной на нее рукояткой для поворота крана. Между пробкой и втулкой помещена пружина, предотвращающая случайное открытие крана. При открытом кране газ поступает в сопло, диаметр к-рого зависит от вида используемого газа — природного или сжиженного. Правильную регулировку горелок легко определить по характеру пламени, к-рое должно иметь короткий, однородный по высоте факел без желтых проблесков и отрыва от горелки. Необходимо также следить за беглостью распространения пламени — оно должно мгновенно охватывать всю огневую поверхность горелки. В новых конструкциях это обеспечивается кольцом пламени, образуемым при сгорании газа, выходящего ниже зоны огневых отверстий по дополнительным каналам в корпусе или крышке горелки. Любые отклонения в характере пламени свидетельствуют об увеличенном выделении угарного газа в атмосферу помещения, что недопустимо. Наблюдать за работой горелок духовых шкафов можно через смотровые щели или зеркальный отражатель. Контролируют темп-ру по термоуказателю.

Помимо стационарных существуют портативные Г. п. Они не имеют духового шкафа и питаются от баллона со сжиженным газом через регулятор

\*\*\*\*\*

- \* С помощью электрических полотенец кожа рук после мытья быстро и хорошо просушивается; они гигиеничнее матерчатых. Однако теплый воздух нередко пересушивает кожу. Она теряет свой блеск, становится шероховатой, на ней могут появиться трещины. Вот почему тем, у кого кожа рук сухая, не следует пользоваться электрополотенцем.
- \* Восстановить первоначальный блеск поверхности холодильника помогает смесь из 50 г зубного порошка и 20—25 г нашатырного спирта.
- \* Если необходимо приглушить звонок будильника, следует накрыть его стеклянной банкой.
- \* Наклеив на стрелки и циферблат будильника мелкие осколки от елочных игрушек, можно узнать время даже ночью, не включая света.



давления. Точно так же питаются и стационарные Г. п. при отсутствии магистрального подвода природного газа.

**ПЛИТА ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ**, электронагревательный прибор для приготовления пищи. Конструкция П. э. аналогична конструкции газовой плиты. Электроплиты бывают напольными и настольными. В верхней части корпуса размещен стол с конфорками, под ними — жарочный шкаф, с дверцей со смотровым окошком. В нижней части корпуса размещен шкаф для посуды и кухонных принадлежностей. Регуляторы темп-ры нагрева расположены под столом, а ручки управления и световой индикатор включенного состояния выведены на переднюю панель.

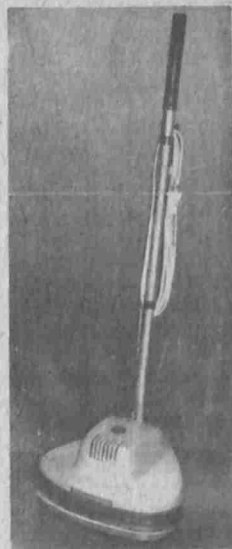
Все П. э. имеют одинаковую высоту — 850 мм и одинаковую глубину — 600 мм. Установленная мощность для двухконфорной П. э. — не более 4,5, трехконфорной — 6,5, четырехконфорной — 9,5 кВт. П. э. имеет чугунные и пирокерамические конфорки или их сочетания, а также ТЭН-конфорки. В пазах корпуса чугунной конфорки запрессованы в изоляционном наполнителе спирали с тонкопроводами. Изменяя кол-во подключенных к сети спиралей, можно изменять темп-ру нагрева. Чугунные конфорки имеют большую тепловую инерцию, поэтому своевременный — до закипания — перевод на меньшую мощность позволяет экономить электроэнергию. П. э. снабжена конфорками — чугунными и штампованными со спиральными пазами, в к-рых помещаются нагревательные элементы и наполнитель, а также трубчатыми, состоящими из одного или нескольких трубчатых нагревательных элементов (ТЭН) с запрессованными внутрь спиралью и наполнителем. По максимальной мощности нагревательных элементов различают конфорки нормального и ускоренного нагрева. Последние подразделяются на автоматические и экспресс-конфорки. В каждой конфорке помещается 2—3 нагревательных элемента. Расположенные на панели управления переключатели позволяют изменять число включаемых элементов и схему их включения, что дает возможность ступенчатого регулирования мощности конфорки от минимальной (100—200 Вт) до максимальной (1000—2000 Вт). Современные электроплиты имеют 4—7 ступеней регулирования мощности конфорок.

Жарочные шкафы П. э. в сравнении с духовыми шкафами газовых плит обеспечивают лучшую равномерность нагрева по всему объему, возможность направленного нагрева снизу или сверху. Для уменьшения тепловых потерь они покрыты слоем теплоизоляции и алюминиевой фольгой. В верхней части камеры жарочного шкафа могут быть смонтированы инфракрасные излучатели для приготовления блюд из мяса, рыбы или птицы на вертеле. П. э. отличаются высокими санитарно-гигиеническими качествами.

Применение П. э. исключает возможность отравления газом, устраняет опасность взрыва, уменьшает вероятность пожара; воздух кухни не загрязняется продуктами сгорания.

**ПЛИТКА ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ** (электроплитка) предназначена для приготовления пищи в домашних условиях. Состоит из металлического корпуса и нагревательных элементов на изолированной подставке. Некоторые плитки снабжены терморегулятором. Пром-сть выпускает П. э. одноконфорные (мощностью 800—1500 Вт) и двухконфорные (1600—2000 Вт) для напряжения 220—127 В. Большинство плиток имеют трубчатый или пластинчатый нагревательный элемент, закрытый в корпусе. На плитках имеется маркировка (напр., АПТ-2 — 1,2/220 означает: электроплитка с трубчатым элементом, двухконфорная, мощностью 1,2 кВт для напряжения 220 В). До включения плитку необходимо установить на теплоизолированную подставку; во время эксплуатации нельзя оставлять без присмотра. П. э. с трубчатым элементом нагреваются быстро, они экономичны, долговечны, обеспечивают равномерный нагрев дна посуды.

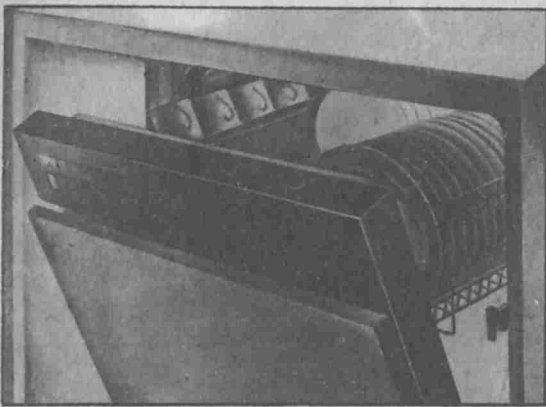
**ПОЛОТЕР**, электробытовой прибор для механической натирки полов. Состоит из корпуса, в к-ром смонтирован электродвигатель и щеткодержатели. П. оснащен штангой (для передвижения по полу), резиновым кольцом (для амортизации в случае касания со стеной или мебелью) и шнуром со штепсельной вилкой. Быстровращающиеся волосные щетки растирают предварительно нанесенную на пол мастику, доводя пол до блеска. Пром-сть выпускает П. без отсоса пыли (ЭП) и с отсосом (ЭПО), однощеточные (ЭП-1), двухщеточные (ЭП-2; ЭПО-2) и трехщеточные (ЭП-3; ЭПО-3). Производительность П. достигает до 80 м<sup>2</sup>/ч (ЭП-3М). Во время работы П. перемещают плавно, без нажима. Зеркальный блеск пола можно получить, надев на щетки полировочные войлочные шайбы. Для того чтобы П. не перегревался, его необходимо отключать на 15—20 мин после 40—45 мин работы. Волосные щетки и войлочные шайбы нужно промывать 2—3 раза в год; подшипники нуждаются в ежегодной смазке.



Полотер ЭП-3М

- \*\*\*\*\*
- \* Если швейная машина «не берет» резину или пластик, достаточно потереть свечой те места, где должны пройти стежки, и машина безотказно прошьет их.
  - \* Громкий щелчок магнитной защелки рекомендуется приглушить с помощью полоски лейкопластыря, наклеенной на контактную поверхность неподвижной защелки.
  - \* Если надо прострочить на швейной машине что-либо из очень тонкого материала, рекомендуется подложить под него кусочек тонкой белой бумаги. Так гораздо удобнее шить, да и строчка будет аккуратнее.
  - \* Ворсистую нитку можно будет легко продеть в отверстие иглки, если смочить ее кончик бесцветным лаком для ногтей или потереть воском.
  - \* Прежде чем вдевать капроновую нить в ушко иглки, надо скрутить ее с обычной ниткой.

**ПОСУДОМОЕЧНАЯ МАШИНА** предназначена для мытья и сушки посуды. Мойка производится горячей водой с помощью разбрызгивателя. П. м. оснащены автоматическими устройствами, обеспечивающими разбрызгивание воды на 2—3 уровнях. Некоторые



Посудомоечная машина

П. м. имеют систему подогрева воды. У машин несколько программ мойки. Выбор программы зависит от формы и степени загрязнения посуды. Используются 3 типа П. м.: настольные, настенные (навесные) и напольные, различающиеся по вместимости (колову одновременно обрабатываемых комплектов посуды). Больше распространение получают напольные автоматические П. м. Они обеспечивают мойку посуды самой различной формы и степени загрязненности. Посуда для мойки устанавливается обычно в проволочные корзины, смонтированные в моечных камерах, к-рые, как правило, изготавливаются из высококачественной нержавеющей стали. Использование автоматизированных П. м. позволяет снизить ежедневные затраты на мойку до 10—15 мин. При машинной мойке может быть использована вода более высоких темп-р, чем при ручной, а также моющие средства, обеспечивающие высокое качество мойки. На П. м. можно вымыть от 6 до 14 комплектов посуды. Потребляемая мощность с электроподогревом составляет 1,0—3,4 кВт, без электроподогрева — 0,2—0,4 кВт.

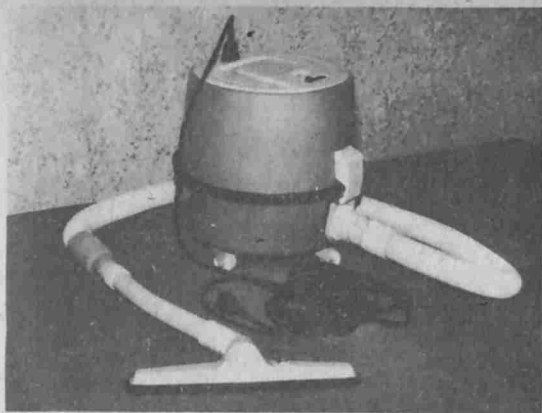
**ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ** электрический, устройство, разрывающее электрическую цепь, если сила тока в ней превышает допускаемое значение (при коротком замыкании или перегрузке). П., предназначенные для аварийного отключения всей квартирной электросети, устанавливаются обычно на панели счетчика; для отдельного прибора — обычно на его задней панели. П. включается в цепь последовательно. В домашних условиях используются плавкие П. или автоматические П. Плавкие П. состоят из корпуса с резьбой (пробка), в к-ром вмонтирована легкоплавкая проволока (вставка). П. ввинчивается в специальный патрон. Когда сила тока в цепи превышает максимально допустимое значение, вставка плавится и цепь отключается. В этом случае нужно устранить причину короткого замыкания или перегрузки и заменить П. Использование самодельных заменителей вставки («жучки») из проволоки, булавок и др. может привести к загоранию изоляции электропроводки и пожару. Автоматические П. содержат вместо плавкого элемента реле. П. имеет цоколь, к-рый ввинчивается

в патрон. При резком увеличении силы тока реле автоматически выключает цепь. После устранения причин короткого замыкания или перегрузки П. включается нажатием черной кнопки. На всех П. указана допускаемая сила тока. По ее значению выбираются предохранители для замены вышедших из строя, рядом с ней имеется красная кнопка, нажатием к-рой можно отключить цепь.

Радиоприемники, телевизоры, магнитофоны и др. имеют вставные плавкие П., состоящие из тонкой проволоки, вмонтированной в стеклянную трубочку.

**ПРОИГРЫВАТЕЛЬ**, устройство для воспроизведения магнитных (магнитофон-приставка) или грамзаписей (электропроигрыватель) с помощью внешней акустической системы. П. магнитных записей выпускаются катушечные (только высокого класса — «Маяк 003», «Орбита 106», «Нота 203»), кассетные («Маяк 010», «Комета 225», «Вильма 312» и др.). Т. к. для записи и воспроизведения используются одни и те же узлы, почти все магнитофонные П. имеют возможность записи. Разработаны двухкассетные магнитофонные П., дающие возможность перезаписывать фонограммы, а также «карманные» П. Автомобильный вариант П. работает только в режиме воспроизведения («Марс 201», «Электроника 301—01» и др.). В электропроигрывателях имеется встроенный предварительный усилитель-корректор. При воспроизведении грамзаписей качество звучания в большой степени зависит от П. Основные характеристики качества: диапазон частот, коэффициент детонации и относительный уровень рокота (вибрации механизма). В П. высшего, первого и второго классов используются электромагнитные звукоосцилляторы с алмазной эллиптической иглой; второго и третьего классов — пьезокерамические. П. в особенности высокого класса, требуют бережного обращения. П. не следует резко двигать, тем более ударять, т. к. тяжелый диск может вызвать деформацию узлов. Для установки в аппаратуре выпускаются П. в виде платы без ящика (ЭПУ). Высококачественные П. — «Арктур 006», «Корвет 038», «Вега 206» и др. Тенденция развития — использование сверхтихоходных электродвигателей, тангенциального тонара, цифровой фонограммы, оптической записи на диски со считыванием фонограммы лазером. Оптическая запись фонограммы числовым способом (кодом) дает возможность производить П. исключительно высокого качества, практически без помех и шума.

**ПЫЛЕСОС**, электрический бытовой прибор, предназначенный для уборки помещений, чистки одежды, ковров и др., а также для побелки стен и потолков, распыления различных веществ и др. работ. Основные части П.: корпус, воздуховодящий агрегат (состоящий из электродвигателя и центробежного вентилятора), пылесборник, гибкий шланг, комплект щеток, насадок и наконечников, электрошнур и выключатель. При запуске электродвигателя центробежный вентилятор, развивая большие обороты, создает разрежение внутри агрегата, и наружный воздух, захватывая пыль и мелкий мусор, всасывается П. Последние оседают в пылесборнике, а воздух, очищаясь через фильтр, выходит наружу. П. бывают универсальные и специальные. Универсальные предназначены для уборки помещений, чистки ковров и мебели, побелки и др.; специальные П. — для выполнения одной операции или определенного вида работ, напр., чистки одежды (одежные электрощетки), ковров (ковроочист), сидений автомобилей (автомобильные



Пылесос «Буря»

П.). Универсальные П. бывают напольные и ручные. Напольные П. подразделяются на прямоточные и вихревые. У прямоточных П. весь всасываемый воздух попадает прямо на фильтр; в вихревых — воздух с помощью направляющего патрубка сначала завихряется, в результате чего крупные частички пыли остаются в нижней части пылесборника, а затем попадают на фильтр. Ручные П. бывают переносные и штанговые. Переносные П. не имеют гибких шлангов; при работе их держат в руках и подносят к месту уборки. Штанговые П. имеют соединительные трубки с двух сторон и при работе их передвигают по очищаемой поверхности. П. повышенной комфортности имеют: указатель (сигнализатор) заполнения пылесборника; устройство для регулирования расхода воздуха; сменные бумажные фильтры разового заполнения или устройство для прессования собранной пыли; устройство для очистки фильтров. Бытовые П. выпускаются на номинальное напряжение — 220 или 127 В, автомобильные П. — на 12 В для питания от аккумулятора автомобиля.

Отечественная пром-сть выпускает П. универсальные, напольные, вихревые («Аудра», «Буря», «Витязь», «Вихрь», «Сатурнас», «Тайфун», «Урал», «Ураец», «Циклон» и др.) и прямоточные («Днипро», «Ракета», «Рассвет», «Ураган», «Чайка» и др.) мощностью 400—600 Вт; ручные («Вихрь-авто», «Малыш», «Ильмень») мощностью 70—280 Вт.

В процессе эксплуатации П. необходимо следить за заполнением пылесборника и периодически очищать его от пыли, т. к. забивание фильтра приводит к удлинению уборки и перегрузке электродвигателя. Во избежание перегрева рекомендуется также не оставлять работающим П. с наглухо прижатой к полу или стене насадкой; после каждых 30 мин работы делать перерывы не менее 5—10 мин для его остывания. Запрещается тянуть П. за шнур, пользоваться шнуром с поврежденной электроизоляцией или при наличии неисправностей.

**РАДИОЛА**, аппарат, сочетающий в одной конструкции радиоприемник, электропроигрывающее устройство (ЭПУ) и акустические системы (как правило, выносные). Выпускаются в стационарном или переносном вариантах. В П. используются всеволновые или ультратокроволновые приемники. В Р. «Эстония 010» используется ЭПУ, специально разработанное для нее. В др. Р. используются ЭПУ I ЭПУ-95 СМ, II ЭПУ-65 СМ (в Р. 1-го класса), II ЭПУ-62 СМ или

III ЭПУ-38 М (в Р. 3-го класса). Р. снабжены высококачественными усилителями мощности звуковой частоты, обеспечивающими совместно с акустическими системами высокое качество звучания. Р. выпускаются стереофоническими (за исключением низкочастотных, напр., «Илга-301-1»). Выносные акустические системы можно размещать оптимально. К Р. можно подключить магнитофон и телевизор, что обеспечит их высокое качество звучания. Р. выпускаются высокого класса «Эстония 010», «Мелодия 104»; невысокого — «Вега-323», «Сириус 316-пано», «Серенада-405». Появление портативных магнитол привело к прекращению выпуска портативных Р. («Мрия»); сложность массового тиражирования магнитофильмов обуславливает продолжение разработок портативных Р. Конструируются устройства для воспроизведения оптической записи на микродисках с лазерным считыванием, цифровой записи программы, сверхлегких прижимных звукозаписывателей и др.

**РАДИОПРИЕМНИК**, устройство для приема и преобразования высокочастотного электромагнитного модулированного излучения, переданного радиостанцией, в сигналы звуковой частоты. Р. предназначен для прослушивания радиовещательных станций. Наряду с этим большинство современных Р. дают возможность записать радиопередачи на магнитофонную пленку и воспроизводить граммофонную запись. Р. бытового назначения подразделяются на: стационарные, устанавливаемые в комнате на ножках или столе (тумбочке); переносные (портативные, карманные, наручные); автомобильные. Они бывают ламповые, лампово-полупроводниковые и транзисторные. Переносные Р. выпускаются только транзисторными. По сложности преобразования сигнала делятся на Р. детекторные, прямого усиления и супергетеродинные. Приемники детекторные, прямого усиления, несмотря на их простоту, выпускаются очень ограниченно, в основном в сувенирных наборах и детских конструкторах, т. к. у них низкая чувствительность и избирательность. Р. входит и в состав радиол, магнитол и музыкальных центров. Очень удобен радиобудильник-Р. с часами, в к-рый вмонтировано автоматическое устройство, включающее и выключающее Р. в заданное время. Основные параметры Р.: чувствительность по диапазонам (с внешней и встроенной антенной), избирательность, максимальная выходная мощность, полоса воспроизводимых звуковых частот, коэффициент нелинейных искажений, напряжение питания, потребляемая мощность и габариты. Р. в зависимости от показателей основных и дополнительных параметров делятся на классы IV, III, II, I и высший. Отечественный стереофонический транзисторный переносной Р. высшего класса «Ленинград-010» имеет автоматические подстройки в диапазонах и поддиапазонах. Он обеспечивает высокую чистоту и естественность звучания; имеет специальное защитное устройство от помех, раздельную плавную регулировку тембра по высоким и низким частотам, бесшумную раздельную настройку во всех диапазонах, стрелочную и световую индикацию, питание от ветро-енных источников или от сети переменного тока, прием на магнитную и две телескопические антенны, акустические системы. К «Ленинграду-010» можно подключать магнитофон для записи и воспроизведения, электропроигрыватель, стерео- или монофонические наушники, внешнюю антенну. Простейшим радиоприемным устройством, обеспечивающим достаточное для индивидуального прослушивания звучание местной радиостанции, являются высокоомные наушники,



«Ленинград-010»-стерео

подключенные к антенне, заземлению и высокочастотному детектору. Один из первых Р., с к-рых начинают свое творчество юные радиолюбители, являющийся основой всех радиоприемных устройств,— детекторный. Сравнительно сложным, но обладающим значительно высокими качественными показателями является супергетеродинный приемник.

Покупая Р., необходимо обратить внимание на качество воспроизведения (отсутствие хрипов, фона, свистов, треска), учесть размеры и вид помещения, в к-ром он будет постоянно эксплуатироваться, т. к. от этого зависит выбор выходной мощности усилителя приемника (не более 5—6 Вт для комнаты). Для любителей продаются наборы, из к-рых, согласно прилагаемым инструкциям, можно собрать Р. прямого усиления и простейшие супергетеродины (транзисторные Р. «Электро», «Юность», комплект деталей «Юный техник», радиоконструктор «Старт» и др.). Чувствительность Р. проверяется по кол-ву принимаемых

радиостанций в каждом диапазоне, а избирательность — по отсутствию слышимости других радиостанций при точной настройке на выбранную. Качество работы усилителя приемника, его тембровую окраску наилучшим образом можно определить, подключив к нему *проигрыватель* и прослушав исполнение оркестра, где солино звучат скрипка и контрабас. Р. могут иметь разнообразное оформление, однако у всех имеются общие обязательные органы управления: выключатель питания (отдельный или совмещенный чаще всего с регулятором громкости), ручка настройки, совмещенная со шкалой настройки на принимаемую станцию, и переключатель диапазонов. Кроме основных, в зависимости от класса, Р. могут иметь дополнительные органы настройки: ручки настройки тембра по высоким и низким частотам, плавной и грубой настройки на принимаемую станцию, переключатели для настройки на фиксированные частоты и поддиапазоны, переключатели фильтров подавления помех, переключатели широкой и узкой полосы частот и местного приема, переключатели автоподстройки частоты, переключатели сетевого и автономного питания, индикаторы настройки на станцию, индикаторы стереобаланса, кнопки подсвета шкалы и индикации величины напряжения питания, кнопки бесшумной настройки и др. Р. снабжены входными и выходными разъемами для подключения к антенне, заземлению, головным телефонам и другим радиоаппаратам.

Современные Р. имеют довольно сложную конструкцию, поэтому до начала их эксплуатации необходимо тщательно ознакомиться с инструкцией. Качество работы Р. зависит в большей мере от напряжения питания. При непостоянном напряжении в сети Р. следует включить через автотрансформатор или стабилизатор напряжения. Для того чтобы во время работы Р. не появилось дребезжание, под него рекомендуется постелить слой войлока, поролона, резины или толстой ткани. Если наблюдается перегрев Р., его следует немедленно отключить и пригласить спе-

Основные характеристики некоторых радиоприемников отечественного производства.

Радиоприемник	Диапазоны	Реальная чувствительность				Номинальный диапазон воспроизв. частот, Гц		Мощность	Габариты.
		мВ/м		мКВ/м					
		ДВ	СВ	КВ	УКВ	РВ СВ КВ	УКВ		
Ленинград 010 стерео	ДВ, СВ I, СВ II КВ I-V, УКВ	0,8	0,5	50	5	80...6300	12500	2×1	433×380 ×150
Салют-001	—, —	1	0,5	150	10	80...4000	80— 12500	1	480×280 ×125
Меридиан-230	ДВ, СВ, КВ I-III	1,4	0,85	250	35	125...4000	125— 10 000	0,4	245×280 ×85
Океан-221	ДВ, СВ, КВ I-IV, УКВ	1,5	1	250	35	125...4000	125— 10 000	0,5	280×330 ×90
Спидола-232	ДВ, СВ I-SВ II, КВ I-V	1,5	0,8	200	—	125...4000	—	0,4	260×360 ×110
Россия-306	ДВ, СВ, КВ I, КВ II, УКВ	2,1	1,2	450	90	250...3550	250— 7100	0,3	233×233 ×68
Альпинист 420	СВ, КВ	—	0,8	750	—	200...3550	—	0,3	260×162 ×70
Селга 405	ДВ, СВ	2	1,5	—	—	315...3550	—	0,15	190×100 ×50
А-275	ДВ, СВ, УКВ	175	60	—	10	125...4000	125...7100	3	185×56 ×183
Старт-207	ДВ, СВ, УКВ	160	60	—	4	125...4000	125...7100	3	190×55 ×150



диалиста. Во избежание загорания нельзя оставлять включенный Р. без присмотра. Чтобы Р. хорошо работал, его нужно содержать в исправности и чистоте, обеспечить достаточную вентиляцию (особенно для ламповых), ставить на расстоянии не менее 20 см от стен и не менее 0,5 м от нагревательных приборов. Даже при идеальной чистоте в квартире Р. пылится, пыль ухудшает его работу, мешает теплоотдаче. Очистку приемника от пыли надо производить не менее 2 раз в год пылесосом и мягкой кистью. Если Р. не включается, необходимо проверить наличие напряжения в сети (напр., настольной электролампой), исправность предохранителей, вилки и шнура питания. Если гарантийный срок на аппарат закончился, то простейший ремонт можно сделать, вскрыв заднюю стенку корпуса Р., проверить свечение нитей накала ламп (неисправную заменить). Остальные ремонтные работы должны производить специалисты местного радиоателье.

Особенности современных Р. и перспективных моделей — непрерывное повышение качества приема, уменьшение габаритов и массы. Улучшению способствует разработка новой элементной базы — унифицированных функциональных блоков с использованием микросхем (напр., в Р. «Уфа-202», «Гяла-303»), внедрение светодиодных матриц, оптоэлектронных приборов, переход на цифровой импульсный метод усиления сигналов и др. Основные характеристики некоторых отечественных переносных Р. приведены в таблице.

**РЕФЛЕКТОР МЕДИЦИНСКИЙ**, электроприбор, предназначенный для лучистого обогрева определенных участков тела. Состоит из корпуса (внутренняя поверхность — вогнутое зеркало), патрона для лампы накаливания, рукоятки и соединительного шнура с вилкой. Лампа (мощностью 40 Вт или 60 Вт) с колбой из синего стекла излучает не только тепловые, но и некоторое количество синих лучей. Применяется для лечения дома (по назначению врача) заболеваний полостей носа, невралгии и др. Для того чтобы обеспечить оптимальную темп-ру обогреваемого участка (40—45°C), рефлектор должен находиться на расстоянии 10—15 см от него.

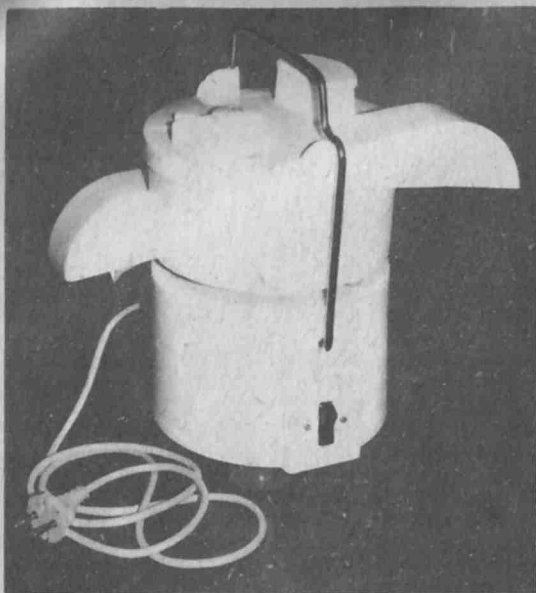
**СВЕТОРЕГУЛЯТОР**, электроприбор, предназначенный для регулирования напряжения тока, потребляемого лампами накаливания. С помощью С. можно изменять яркость свечения лампы от нуля до максимального значения; в частности, можно установить в помещении уровень освещенности, наиболее благоприятный для глаз при просмотре телевизионных передач, чтении. Создает комфортные световые условия и способствует экономии электроэнергии. Широкое распространение получили два типа С.: РТВ-АНП-1,6 (регулятор-переходник) и РТВ-АНУ-1,6 (регулятор-удлинитель). Регулятор-переходник устанавливается вместо электрического выключателя. Регулятор-удлинитель имеет шнур с вилкой для включения в электрическую сеть, а также розетку для подключения светильника. Минимальная мощность нагрузки С. — 40 Вт, максимальная — 350 Вт. Пределы регулирования напряжения от 20 до 210 В. При эксплуатации рекомендуется подключать нагрузку к С. до его включения в сеть, а отключать нагрузку после его отключения от сети. Уменьшение или увеличение напряжения на нагрузке достигается поворотом ручки С. в соответствии с маркировкой на ней. В целях обеспечения долговременной работы не рекомендуется оставлять С. включенным в сеть при отсутствии нагрузки, а также натягивать и скручивать сетевой шнур.

**СЕПАРАТОР** для молока, бытовой прибор, предназначенный для получения сливок и обезжиренного молока из цельного. С. обеспечивает более высокое качество сливок, чем отстойный способ. Промышленность выпускает несколько типов и марок С., конструкция к-рых основывается на принципе фугирования. Основная часть С. (напр., «Сатурн-2», «Плава-2», «Плава-3») состоит из вращающегося барабана, внутри к-рого смонтирована система конических тарелок, разделяющих на слои молоко, к-рое через краник приемника стекает в поплавковую камеру, откуда поступает по трубке в фиксатор. По вертикальным каналам системы конических тарелок молоко поступает в межтарелочные зазоры, где под действием центробежных сил разделяется на сливки и обезжиренное молоко. Производительность С. — не менее 55 л/ч. Вместимость приемника С. — 5,5 л. Работает при напряжении тока 220 В., потребляя мощность в 60 Вт. С. нуждается в тщательном уходе, точном соблюдении правил пользования.

**СИФОН**, сосуд с трубкой, доходящей до дна, имеющий кран сверху для приготовления, хранения, транспортирования и переливания газов, воды, соков и др. напитков. С. бывают со стеклянными, металлическими или пластмассовыми сосудами сферической, цилиндрической, каплевидной и др. формы. Очень удобны автосифоны, к-рые заправляют в домашних условиях из специальных баллончиков емкостью 10 см<sup>3</sup>. Выпускаются С., предназначенные для хранения питьевой газированной воды в течение нескольких суток. С. вместимостью 3,5 л состоит из цельнотянутого алюминиевого баллона и головки с рычагом. Вода из С. подается при легком и плавном нажатии на рычаг. После 2—3 недель пользования С. промывают. Для этого освобождают его от воды, отворачивают и отделяют головку от баллона. Баллон промывают водой комнатной темп-ры, головку — теплым мыльно-содовым раствором с последующей промывкой чистой теплой водой. Пользование С. требует аккуратного обращения (не допускаются повреждения поверхности баллона — вмятины, царапины и т. п.).

**СОКОВЫЖИМАЛКА**. Выпускают ручные (разных конструкций — конусовые, винтовые, рычажные, шнековые, насадки к мясорубкам) и электрические С. Большое распространение получили электрические С. «Страуме», «СВА», «Сок», «СВ-2» и др. Они предназначены для получения сока из свежих фруктов, овощей и некоторых ягод или их измельчения, а также для шинкования фруктов и овощей в домашних условиях. Электросоковыжималка СВСП-202 «Журавинка» состоит из терочного диска, скребка, подкладного диска, центрифуги, желоба, диска для резки фруктов и овощей на крупные и мелкие кусочки, кольца, толкателя.

Получают сок измельчением продукта диском и центрифугированием. Предварительно следует вымыть продукты, нарезать на части и загрузить их в бункер, слегка прижимая к терочному диску толкателем силой не более 15 Н, или 1,5 кг. Загрузку прекращают после пропуска ок. 300 г продукта. После того как сок перестает вытекать, выбрасывается жом и вновь С. загружается. Сок в зависимости от свежести и сорта перерабатываемого продукта может быть с мякотью; однако это не ухудшает его качества. Мягкие плоды (перезревшие груши, крыжовник, брусника) для извлечения сока малопригодны, их лучше перетирать. В процессе эксплуатации С. необходимо один раз в году смазывать машинным маслом подшипники электродвигателя. Категорически запрещается



Электрическая соковыжималка

погружать кожух с электродвигателем в воду или обливать его водой, а также помещать пластмассовые детали в места с темп-рой выше 60°C.

**СТАБИЛИЗАТОР**, электроприбор, предназначенный для стабилизации напряжения или силы тока. В быту используются С. напряжения, поддерживающие на выходе неизменным заданное значение напряжения (при изменении входного напряжения), создающее оптимальные условия работы приборов, исключающие возможность выхода из строя приборов в случае превышения (понижения) допустимого напряжения в сети. С. бывают феррорезонансные и электронные. В феррорезонансных напряжение сохраняется неизменным настройкой одной из обмоток в резонанс и ограничением напряжения (за счет насыщения одного из сердечников трансформатора); в электронных режим насыщения создается электронным усилителем. Современные бытовые радиотехнические устройства выполняются с внутренней электронной стабилизацией, высокая эффективность к-рой в ряде случаев позволяет исключить применение дополнительного С. При небрежной сборке феррорезонансных С. появляется сильное гудение. Для его устранения следует затянуть гайки, подложить поролон и перенести С. на такое место, где гудение не вызывает дискомфорта. Феррорезонансные С. серьезному ремонту не подлежат.

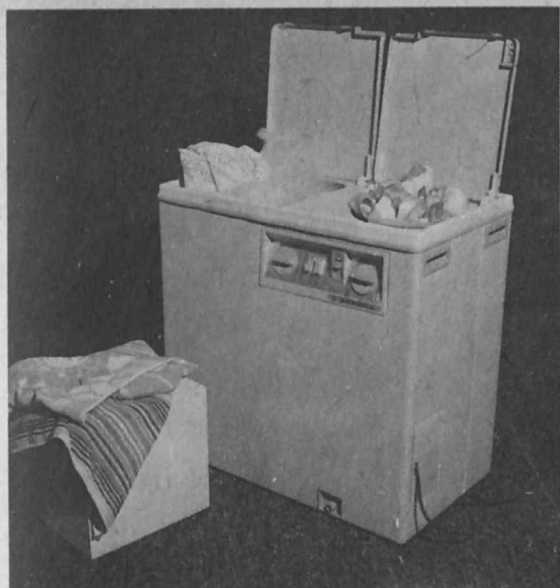
**СТЕРЕОКОМПЛЕКС** (радиокomплекс), комплекс функционально и конструктивно законченных устройств, состоящий из двухканального усилительно-коммутационного устройства, стереофонической акустической системы, стереофонической кассетной или катушечной магнитофонной приставки, стереопроигрывателя грампластинок и тьюнера. Предназначен для воспроизведения стерео- и монофонических грампластин, радиопередач и усиления сигналов звуковых частот от внешних устройств, а также для записи на магнитную ленту стерео- и монофонических радиопередач, записи магнитофильмов со стерео- и монофонических грампластинок и внешних устройств. При наличии двух-кассетной магнитофонной приставки возможно переписывание стерео- и монофонических магнитофильмов. Составные части С. можно использовать совместно с любыми внешними бытовыми радиотехническими устройствами. Наиболее популярны «Вега-117», «Романтика-108», «Ода-101» и «Радиотехника К-101». Устройства С. могут устанавливаться в помещении с учетом расположения акустических систем.

**СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА** бытовая, устройство для стирки, полоскания и отжима белья. Стирка осуществляется механическим перемешиванием белья в моющем растворе. Различают С. м. по типам: СМ — без отжимного устройства; СМР — с ручным отжимом; СМП — полуавтоматические; СМА — автоматические. С. м. выпускаются на 1,0; 1,5; 2,0; 3,0 и 4,0 кг сухого белья — однобаковые и двухбаковые, с верхней и фронтальной загрузкой. По способу перемешивания различают С. м. активаторные и барабанные. При активаторном способе стирки вращающийся ребристый дисковый активатор, расположенный на дне или боковой стенке бака, вызывает движение моющего раствора или обрабатываемого изделия и их взаимное перемещение. При барабанном способе стираемую массу перемещает ребристый барабан. Активатор или барабан приводится в движение электродвигателем. Некоторые бытовые С. м. снабжены таймером. Время очередной операции устанавливается поворотом ручки таймера на заданное число делений. По его истечении машина отключается автоматически. Используемый стиральный раствор сливается самотеком или с помощью насоса. Автоматические С. м. обеспечивают стирку, полоскание, отжим, слив раствора, подсинивание, подкрахмаливание, ароматизацию, антистатическую обработку белья. Основное преимущество типа СМА — полная автоматизация всех операций и режимов стирки, возможность работы при горячем и холодном водоснабжении или только холодном. Продолжительность цикла стирки в СМА (от 130 до 170 мин) зависит от степени

\*\*\*\*\*

- \* Если на матерчатый фильтр пылесоса наложить бумажную салфетку, то при чистке пылесборника не придется глотать пыль. Грязная салфетка выбрасывается и заменяется новой. Матерчатый фильтр всегда остается чистым.
- \* Для защиты экрана телевизора от дневного света можно сделать легкий экран из темной ткани. Закрепляется он с помощью откидного кронштейна.
- \* Если у радиолы высокие ножки, ее можно оборудовать дополнительной полкой, изготовленной из стекла или подобранного по тону дерева. На полке можно разместить пластинки, и, кроме того, она придаст радиолое большую устойчивость.
- \* В случае падения напряжения в сети не устанавливайте переключатель напряжения питания в другое положение, т. к. в любой момент напряжение может повыситься и это вызовет повреждение приемника.

## Основные модели бытовых стиральных машин отечественного производства



Стиральная машина «Золушка» (Кишинев)

загрязненности и вида белья, а также от темп-ры заливаемой воды. Большинство машин имеют 2 режима стирки (см. таблицу): «нормальный» — для изделий из хлопчатобумажных и льняных тканей и «бережный» — для изделий из смешанных, шелковых, шерстяных и синтетических тканей. При включении С. м. в электрическую сеть необходимо строго соблюдать требования по технике безопасности, изложенные в инструкции по эксплуатации. Проверить состояние электропроводки и отсутствие напряжения на корпусе машины. Нельзя пользоваться поврежденным шнуром и розеткой с разбитым корпусом, подключать машину к сети мокрыми руками, одновременно касаться корпуса машины и заземленных частей (трубы отопления и водопровода). Для подготовки С. м. активаторного типа к работе необходимо вынуть из стирального бака щипцы, шланг, ванночки и др., наполнить бак до отметки уровня водой соответствующей темп-ры, растворить в воде моющее средство, заложить в бак белье (каждую вещь в отдельности) так, чтобы не образовались воздушные пузыри в складках. Ручкой таймера устанавливают необходимое время стирки (от 2 до 5 мин) в зависимости от вида белья и степени его загрязненности. Если белье не вращается, нужно выключить таймер, удалить 1—2 вещи и включить таймер. Для предотвращения выбивания пены наружу стиральный бак закрывают

Модель	Тип	Число режимов или программ	Масса, кг	Потребляемая мощность, Вт
«Десна»	СМ-1	1	10,0	250
«Малютка-2»	—»—	1	9,6	250
«Самара»	—»—	1	10,0	250
«Лыбидь»	—»—	1	12,5	330
«Фей»	СМ-1,5	1	12,5	330
«Алма-Ата-3»	СМР-1,5	2	28,0	370
«Волжанка-М»	—»—	2	22,8	230
«Донбасс-3»	—»—	2	25,0	255
«Таврия-2»	—»—	2	23,6	250
«Оренбург-2»	—»—	2	24,5	300
«Кама-8М»	—»—	2	22,4	300
«Симбирка-2»	—»—	2	25,0	260
«Ока-7»	—»—	2	22,8	338
«Рига-17»	—»—	2	23,8	350
«Белка-4»	СМР-2	1	26,0	335
«Белка-10М»	—»—	2	24,0	260
«Урал-4М»	—»—	2	36,2	350
«Волга-15»	—»—	4	30,0	350
«Аурика-78»	СМП-2	1	48,5	600
«Золушка-3»	—»—	2	45,7	600
«Аурика-100»	—»—	4	46,2	600
«Сибирь-6»	—»—	2	38,1	600
«Волга-М»	—»—	2	42,0	600
«Чайка-3»	—»—	2	45,0	600
«ЭВИ-М»	—»—	2	49,0	530
«Рига-30»	СМП-3	3	60,0	600
«Эврика-3М»	СМП-3	2	73,0	650
«Эврика-автомат»	СМА-3	11	76,0	2000
«Кишинев-2»	СМА-4	14	110,0	2200
«Вятка-автомат 12»	СМА-4	12	90,0	2200

\*\*\*\*\*

\* Спираль электрической плитки очищают мягкой щеточкой и продуванием.

\* Чтобы телефонный аппарат не падал с полочки, на которой стоит, к ее поверхности нужно приклеить 2 крышечки от лимонада. Аппарат ставится на них ножками и таким образом фиксируется. Крышечки со стороны совсем не видны.

\* Чтобы почистить загрязненное «донышко» электрического утюга, протрите его уксусом или порошком для чистки посуды. Частицы крахмала снимите ватным тампоном с солью.

\* Если утюг заржавел и покрылся пятнами, его нужно потереть тонкой наждачной бумагой, затем воском или свечой, завязанными в чистую тряпочку, и после этого тщательно вытереть.

крышкой. Не рекомендуется загружать в машину одновременно несколько крупных вещей. Закладывать белье в бак следует при вращающемся активаторе: при стирке белье должно быть полностью погружено в раствор. Один стиральный раствор можно использовать для стирки 4—5 партий белья. После стирки белье отжимается. Полоскание выполняется в той же последовательности, что и стирка, только в чистой воде. Темп-ра воды для первого полоскания — 40—50°C, второго — 18—20°C. После стирки и каждого полоскания белье отжимают. При отжиме в *центрифуге* белье равномерно распределяют по всей корзине, сверху устанавливают предохранительную сетку, поворотом ручки таймера центрифуги устанавливается время отжима (1—3 мин). После окончания стирки следует освободить машину от белья и раствора, промыть машину чистой водой, слить остатки жидкости, отвинтив пробку сливного штуцера, вытереть насухо баки и корпус машины, уложив комплектацию в стиральный бак и накрыть машину крышкой. При правильной эксплуатации и своевременном профилактическом осмотре срок службы бытовых С. м. составит более 15 лет.

**СЧЕТЧИК** электроэнергии, электроизмерительный прибор для учета расхода электроэнергии. В быту применяют однофазные С., рассчитанные на переменный ток частотой 50 Гц (напряжение 220 В или 127 В). В многоквартирных домах С. устанавливаются на распределительных щитах, в одноквартирных — на специальных щитках. На задней крышке С. имеется схема его включения в сеть. Электрический ток, проходя через С., приводит в движение его механизм (вращение диска видно через окошечко).

**ТАЙМЕР**, прибор предназначенный для отсчета заданных промежутков времени; по их истечению Т. подает звуковой сигнал (как будильник) или включает (выключает) электрический прибор или машину. Т., к-рые замыкают (размыкают) электрические контакты, соединения (разрывая) электрическую цепь, называют реле времени. Наиболее распространены в домашнем хозяйстве Т. с часовым механизмом. Интервалы времени задаются обычно переводом стрелки индикатора времени; при этом заводится часовой механизм. По окончании завода, когда истекает заданный промежуток времени, Т. подает звуковой сигнал или воздействует на электрические контакты. Выпускаются отдельные Т. для кухонь, а также встраиваемые в электробытовых приборах.

**ТЕЛЕВИЗОР**, телевизионный приемник, аппарат для приема изображения и звукового сопровождения телевизионных вещательных программ. На передающей станции происходит преобразование световых сигналов в электрические. В Т. происходит обратный процесс — преобразование электрических сигналов в черно-белое или цветное изображение. Принятые антенной Т. сигналы изображения и звукового сопровождения усиливаются и разделяются. Усиленный звуковой сигнал подается на *громкоговоритель* Т., а видеосигнал — на приемную трубку Т. Электронный луч, пробегая экран трубки горизонтально по строкам (строчная развертка) и сверху вниз (кадровая развертка), воспроизводит изображение, переданное телецентром. Выпускаются черно-белые и цветные Т.; их системы совместимы (на цветном можно смотреть черно-белые передачи, а на черно-белых — цветные программы в черно-белом изображении). Для передачи телевизионных программ применяются ультракороткие волны. Телецентры ведут передачи на определенных полосах частот (каналы); таких каналов насчитывается свыше 70. Зона



Телевизор «Альфа-Ц 280 Д»

уверенного приема передач телецентра не превышает 150 км. Для увеличения дальности применяются ретрансляторы, использующие радиорелейные линии (цепочки приемно-передающих устройств), кабельные магистрали (с системой усилителей) и космические линии (через искусственные спутники).

Сеть телевизионного вещания в СССР включает Общесоюзный телевизионный центр, республиканские, краевые и областные телецентры и охватывает почти всю территорию страны. Для отдаленных районов программы передаются по системе «Орбита» (через спутники «Молния»), а также при помощи устройств типа «Экран». Система «Молния» пополняется новым поколением спутников «Радуга» и «Горизонт». Развивается новая спутниковая система «Москва». В МССР создана система ретрансляторов, обеспечивающая уверенный прием трех телевизионных программ Республиканского телецентра, к-рый передает, наряду с собственными, и программы Центрального телевидения, в т. ч. «Интервидения».

**Выбор телевизора.** Промышленность выпускает свыше 40 моделей Т. с размером экрана (по диагонали) 16, 25, 40, 50, 51, 61, 67 см (см. таблицу). Однотипные Т. разных моделей одного класса отличаются внешним оформлением и положением органов управления (кнопок, переключателей и др.), а их конструкция в основном унифицирована. Основные качественные показатели Т. — чувствительность, яркость и контрастность, линейность и четкость изображения и качество звучания.

Чувствительность — это способность Т. реагировать на принятые сигналы; оценивается минимальной величиной сигнала в микровольтах, при к-рой обеспечивается нормальное изображение. При наличии хорошей наружной антенны Т. с чувствительностью 200 мкВ обеспечивает уверенный прием на расстоянии 30—40 км; 50 мкВ — на расстоянии 60—90 км. Яркость оценивается силой света, излучаемого единицей поверхности экрана, контрастность — отношением яркости самой светлой части изображения к ее самой темной части. Четкость оценивается по расстоянию между элементами изображения, различаемыми раздельно на испытательной таблице. Линейность характеризует пропорциональность горизонтальных и вертикальных размеров изображения. При хорошей линейности незаметны искажения квадратов и окружностей. Качество звучания Т. указывает на степень приближения воспроизводимых зву-



№ пп	Модель (марка)	Размер по диаго- нали, см	Чувствитель- ность в диапазо- нах, мкВ		Выход- ная мощ- ность, Вт	Потреб- ляемая мощ- ность, Вт	Габариты, см	Масса, кг
			метров	децим.				
Цветные стационарные								
1.	Рубин Ц-266Д	67	55	80	2,5	100	79×52×47	39
2.	Электрон Ц-265Д	67	55	90	—	80	79×53×45,5	38
3.	Горизонт Ц-256Д	61	55	90	2,5	125	74,5×49,5×55	38
4.	Радуга Ц-259Д	61	55	90	2,5	120	74,5×49,5×55	37
5.	Альфа Ц-280 I	61	55	90	2,5	80	75×50×55	37
6.	Электрон Ц-280Д	61	55	90	2,5	80	75×50×55	37
7.	Таурас Ц-257	61	55	90	2,5	120	75×50×55	37
8.	Горизонт Ц-257	61	55	90	2,5	120	75×50×55	37
9.	Изумруд Ц-257	61	55	90	2,5	120	75×50×55	37
10.	Фотон Ц-257	61	55	90	2,5	120	75×50×55	37
11.	Горизонт Ц-355Д	51	55	90	1	80	64×44,5×47	27
12.	Рекорд ВЦ-311	51	55	90	1	90	64×45×47	30
13.	Янтарь Ц-355	51	55	90	1	90	64×44,4×47	27
14.	Фотон Ц-355	51	55	90	1	90	64×44,5×47	27
15.	Электрон Ц-380, Ц-380Д	51	55	90	1	75	64×45×47	27
16.	Рекорд ВЦ-380	51	55	90	1	75	64,5×45×47	27
Цветные переносные								
1.	Шиялис Ц-410Д	32	55	90	0,5	70	43×31×37	13
2.	Электроника Ц-432	25	100	—	0,5	50	36×24×27	8,7
Черно-белые стационарные								
1.	Горизонт 206	61	55	90	2	170	70×51×41	40
2.	Изумруд 209	61	55	90	2	180	66×50×41	36
3.	Изумруд 210	61	55	90	2	180	66×50×41	36
4.	Таурас 211	61	55	90	2	180	79×49×42	36
5.	Березка 216	61	55	90	2,2	180	69×53×42	36
6.	Славутич 220	61	55	90	2	180	70×55×43	36
7.	Фотон 225	61	55	90	2	80	69×41×48	23
8.	Фотон 234	61	55	90	2	80	69×41×48	23
9.	Янтарь 324	50	55	90	1	40	59×41×35	18
10.	Янтарь 346	50	110	—	0,5	155	50×51×36,5	27
11.	Рекорд В-312	50	110	—	0,5	160	52×50×37	29
12.	Рекорд 346	50	110	—	0,5	160	50×51×36,5	28
13.	Кварц 306-I	40	110	—	0,5	140	50×38×44	21
14.	Рассвет 307-I	40	110	—	0,5	140	52×39×43	24
Черно-белые переносные								
1.	Шиялис 405Д	16	55	90	0,25	17	16,5×24,5×25	4,8
2.	Электроника 408Д	16	55	90	0,15	18	16,5×18×21,5	3

ков к естественному звучанию. Чем шире полоса воспроизводимых частот, тем лучше качество звучания. Основные характеристики некоторых Т. отечественного производства даны в таблице.

**Установка телевизора.** Т. следует установить в сухом месте и не близко к отопительной системе и окнам, т. к. сырость и высокая темп-ра ухудшают его работу. Для лучшего восприятия изображения Т. нужно установить так, чтобы расстояние от зрителей до экрана составило 2,5—3,5 м, а центр изображения находился на высоте 0,7—1,2 м над полом. Перед включением Т. необходимо ознакомиться с инструкцией. Для обеспечения длительной и бесперебойной работы Т. его следует включить в сеть через *стабилизатор* напряжения (в некоторых Т. имеется встроенный стабилизатор). Уверенный прием телевизионных передач обеспечивается подключением Т. к антенне коллективного пользования или наружной антенне. Комнатные антенны можно использовать только на небольших расстояниях (10—15 км) от телецентра или ретранслятора.

**Настройка телевизора.** Для получения устойчивого, четкого изображения и хорошего звучания Т. снабжен ручными органами настройки; те из них, к-рые пользуются часто, расположены на передней или боковой стенке (выключатель сети, переключатель программ, ручки регулирования яркости, контрастности, громкости), остальные размещаются сзади или даже внутри Т. Качество приема Т. следует проверять по специальным испытательным таблицам — 0,249 и УЭИТ, к-рые передаются всеми телецентрами. При помощи органов настройки не всегда удается устранить искажения, т. к. некоторые из них появляются из-за неправильного положения антенны, отклонения напряжения в сети от номинального значения, замены деталей и др. При хорошей регулировке Т. лучшее по качеству изображение сопровождается и оптимальным звучанием. Иногда во время работы Т. из-за помех изображение может исчезать, размыываться, двоиться, покрываться сеткой или черточками. Помехи создаются работающими высокочастотными промышленными установками, электросварочными аппаратами, бытовыми электроприборами, электро транспортом, системами электрозажигания авто- и мото-транспорта. Многие из них устраняются изменением положения антенны или др. способом по рекомендации специалиста.

**Техника безопасности.** Ряд элементов Т. находится во время работы под высоким, опасным для жизни напряжением (до 25000 В). Во избежание несчастных случаев категорически запрещено включать Т. при снятой задней стенке. Перед заменой предохранителей необходимо вынуть вилку из розетки электросети. В целях пожарной безопасности следует применять только стандартные *предохранители*. Работающий Т. нельзя оставлять без присмотра.

**ТЕЛЕФОННЫЙ АППАРАТ**, устройство, позволяющее осуществлять выборочную разговорную связь с любым абонентом, подключенным к телефонной сети. Микрофон, вмонтированный в микрофонную трубку, модулирует ток, поступающий от телефонной станции; трансформатор преобразует его в вид, удобный для передачи по проводам, исключая «микрофонный эффект» — возникновение гудения. В Т. а. имеются: переключатель (при положенной на рычаг



Телефонный аппарат

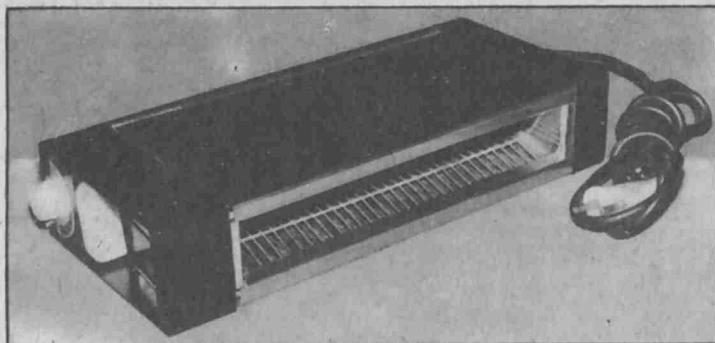
чаг трубке переключает ток с микрофонной трубки на звонок); номеронабиратель, посредством к-рого посылают на телефонную станцию электрические импульсы, соответствующие набираемому номеру. На телефонной станции эти группы импульсов переключают Т. а. на линию корреспондента и передают в нее сигналы вызова (если линия занята — занятости). Когда корреспондент поднимает трубку, линия переключается от звонка на микрофонную трубку, устанавливая связь. Модулированный ток поступает на телефонную капсулу микрофонной трубки Т. а., преобразуется в звуковые сигналы, соответствующие акустическим колебаниям микрофона корреспондента. После окончания разговора приборы телефонной станции переключаются в исходное положение. Для уплотнения телефонной связи возможно подключение на одну линию через «блокиратор» двух Т. а., у к-рых разные номера. Подслушивание разговора со спаренного Т. а. невозможно; спаренные Т. а. не могут работать в сети одновременно. Для уплотнения сети (экономии емкости кабеля) используется (в основном в междугородной связи) техника высоких частот, позволяющая по одной линии проводить несколько разговоров. Наиболее распространены Т. а. типа «ВЭФ-ТА». Последние разработки содержат вместо угольного — высококачественный электретный микрофон, а также динамический телефонный капсюль и транзисторные усилители с автоматической коррекцией громкости. Для удобства пользования, ускорения набора и уменьшения вероятности ошибочного набора выпускаются Т. а. с клавишным набором, а также с запоминающим устройством, в к-рое можно ввести до 32 наиболее часто используемых номеров и производить набор однократным нажатием на одну из клавиш («ВЭФ-ТА-32»). Выпускаются и Т. а. специального назначения, напр., «Директорский», позволяющий проводить безабонентную связь с несколькими Т. а., связанными только с «директорским». Имеются и Т. а. для работы через радиосеть. Перспективно применение в качестве линий связи оптоволоконных световодов, по к-рым можно осуществить сотни телефонных переговоров без взаимных помех. Все больше используется для дальней телефонии система спутниковой космической связи. Часто Т. а. используется для передачи информации в медицинские центры (напр., электрокардиограмм и др.). Т. а. может быть дополнен системой телевизионной связи (видеотелефон). Выпускаются Т. а., корпус к-рых схож с Т. а. начала века (напр., «Ретро»). Несмотря на простоту устройства, Т. а. требует подключения в точном соответствии с инструкцией; отклонения от норм могут при-

вести к нарушению связи не только данного Т. а., но и др., подключенных к сети, а также выходу из строя приборов телефонной станции.

**ТОСТЕР**, электроприбор для поджарки ломтиков хлеба и приготовления из них гренков. В нем можно также освежить черствый хлеб. Выпускаемый в г. Бельцы Т. имеет на передней панели две ручки управления и шкалу с отметками степени поджаривания. Закладка и выброс ломтиков хлеба происходит через окно, огражденное от нагревательных элементов специальными решетками. В ходе приготовления гренков это окно позволяет контролировать степень поджаривания визуально. При достижении необходимой степени поджаривания, к-рая задается

ем 220 В т. к. на выходе получится напряжение, выше допустимого, что может привести к выходу из строя электроприбора и самого Т. Разновидностью Т. является авто трансформатор, при помощи к-рого можно менять (плавно или ступенями) напряжение; используется для согласования номинального напряжения электроприборов и напряжения в сети, либо при колебаниях напряжения в сети. Обычно к нему подключается вольтметр для контроля напряжения. Для автоматического поддержания напряжения в быту широко используются стабилизаторы.

**ТЮНЕР**, радиоприемное устройство без усилителя мощности звуковых частот и акустической системы.



Тостер

определенным промежутком времени, прибор автоматически отключается и поднимает вверх гренки. Если поджаривание наступает до автоматического выключения, необходимо выключить прибор самостоятельно. Закладывать ломтики хлеба при последующих включениях рекомендуется с интервалом не менее 1 мин. Потребляемая мощность 800 Вт, масса 1,5 кг.

**ТРАНЗИСТОР**, полупроводниковый прибор, позволяющий усиливать напряжение, силу или мощность электрического тока. Делятся на основные группы: биполярные (управляемые током) и полевые (управляемые напряжением). В зависимости от используемого материала бывают «прямыми» и «обратными», к-рые требуют разной полярности источника питания. Выпускаются бескорпусными (для установки в гибридных микросхемах и модулях), а также в металлических или пластмассовых корпусах. Т. могут быть чувствительными к магнитным полям (магнитотранзистор), свету (фототранзистор) и др. Совершенствование технологии и микроминиатюризация позволяют разместить на кристалле размером порядка 1 см<sup>2</sup> тысячи Т. и электрические соединения между ними. Такой электронный прибор называют микросхемой. Благодаря экономичности и малым размерам Т. почти полностью вытеснили из радиоаппаратуры широкого потребления электронные лампы. В обиходе транзисторные радиоприемники неверно называют Т.

**ТРАНСФОРМАТОР** электрический, устройство для преобразования переменного тока одного напряжения в переменный ток др. напряжения. Бытовые Т. применяются для включения электроприборов в сеть, когда напряжение в ней не соответствует номинальному напряжению прибора, или же для получения нескольких ступеней напряжения. На Т. имеются надписи «сеть» и «нагрузка», указывающие, как их следует подключать. Если Т. рассчитан на повышение, его нельзя включать в сеть с напряжени-

Основное достоинство Т.— обеспечение высококачественного приема радиопередач. Т. различаются между собой чувствительностью, избирательностью, уровнем шумов, полосой пропускания и выпускаются в основном ультракоротковолновые со стереодекодером для приема стереофонических передач. Наиболее популярны Т.: «Ласпи-003», «Эстония Т-010», «Радиотехника Т-101», Т. «Ласпи-005», «Корвет 004» выпускаются с усилителями звуковых частот. Правила эксплуатации те же, что и радиоприемника.

**УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА**, электрический бытовой прибор, предназначенный для получения комфортной относительной влажности (60—70% при темп-ре 20°С) воздуха в жилых сухих помещениях. У. в. состоит из корпуса с баком для воды, электродвигателя с насаженным на валу диском или крыльчаткой вентилятора, рассекателя, электрошнура с вилкой и выключателем. При вращении электродвигателя диск или крыльчатка вентилятора поднимает воду по специальному конусу, рассекает ее на мелкие капли, к-рые вместе с потоком воздуха выбрасываются в окружающее пространство. При работе У. в. воздух очищается от пыли и дыма, становится свежее. Благодаря электризации распыленных частиц воды возрастает кол-во отрицательных ионов в воздухе жилого помещения. Обогащенный отрицательными ионами, воздух оказывает лечебное действие при бронхиальной астме, хроническом бронхите, стенокардии, гипертонической болезни и др. У. в. выпускаются настольные, напольные и настенные (напряжение 220 или 127 В).

Техническая характеристика некоторых увлажнителей воздуха отечественного производства

Марка	Производительность по распылению воды, л/ч	Вместимость бака для воды, л	Потребляемая мощность, Вт
«Бриз»	0,35	1,6	25
«Ион»	0,5; 0,2	3	40
«Комфорт»	0,35	2,5	30
«Росинка»	0,75; 0,15	2,5	50

У. в. рассчитаны на длительный режим работы, но их нельзя оставлять включенными на ночь. Необходимо

следить за наличием воды в бачке и помнить, что, чем чище вода для распыления, тем приятнее создаваемые условия воздуха в помещении. Во избежание шума при работе У. в. лучше всего устанавливать его на мягкой подставке из поролона, резины и т. п.

**УТЮГ** электрический состоит из металлической подошвы (чугун или алюминиевые сплавы), кожуха, пластмассовой ручки, электронагревательных элементов, терморегулятора, соединительного шнура. Некоторые типы У. имеют сигнальные лампочки, увлажнитель. У. бывают: без терморегулятора; с терморегулятором; с терморегулятором и увлажнителем; с терморегулятором, пароувлажителем и разбрызгивателем. У. без терморегулятора расходуют много электроэнергии, медленно разогреваются (до 20 мин), возможен их перегрев. У. с терморегулятором расходуют на 10—15% меньше электроэнергии, время их разогрева составляет 2—8 мин. Время нагрева У. с терморегулятором и пароувлажителем — до 4 мин. В качестве электронагревательных элементов применяются: спирали из нихромовой или фехральной проволоки с надетыми на них фарфоровыми бусами; трубчатые электронагреватели, встроены или залитые в подошву У.; пластинчатые в виде пластинок из слюды или миканита с намотанными на них элементами из нихрома или фехрала. Терморегулятор, содержащий биметаллический элемент, обеспечивает автоматическое поддержание температуры: для глажения капрона — 80—100°C шелка — 140—160°C, шерсти — 160—180°C, хлопка — 180—200°C, льна — 200—240°C. Ручка регулятора и шкала наименований тканей расположены на кожухе У. Выпускают У. на номинальное напряжение 220 или 127 В. Потребляемая мощность У. без терморегулятора 300—400 Вт, У. с терморегулятором — 250—1000 Вт, У. с терморегулятором и увлажнителем — 750—1000 Вт.

У. нельзя оставлять включенным в сеть без присмотра; его следует ставить только на теплоизолирующую подставку.

**ФЕН** бытовой предназначен для сушки и укладки волос струей подогретого воздуха. Состоит из пластмассового или металлического корпуса, электродвигателя с насаженной на валу крыльчаткой (вентилятор) и электронагревательных элементов. Во время работы Ф. вентилятор всасывает снаружи воздух, прогоняет его через электронагреватель, где температура доводится до 40—80°C. Выпускаемые Ф. («Волна», «Айгуль», «Сюрприз», «Кудесник» и др.) работают при напряжении 220 В, потребляемая мощность 250—500 Вт. Сушка волос с помощью Ф. в зависимости от их длины и густоты длится 10—20 мин. Двухпозиционным спаренным выключателем запускается сначала двигатель, а затем включается нагреватель. При отключенном электронагревателе Ф. работает как обычный вентилятор. Перекрытие входного отверстия и засасывание различных предметов во время работы Ф. могут привести к его выходу из строя. Во избежание перегрева Ф. следует отключать на 30 мин для охлаждения после 1 ч работы.

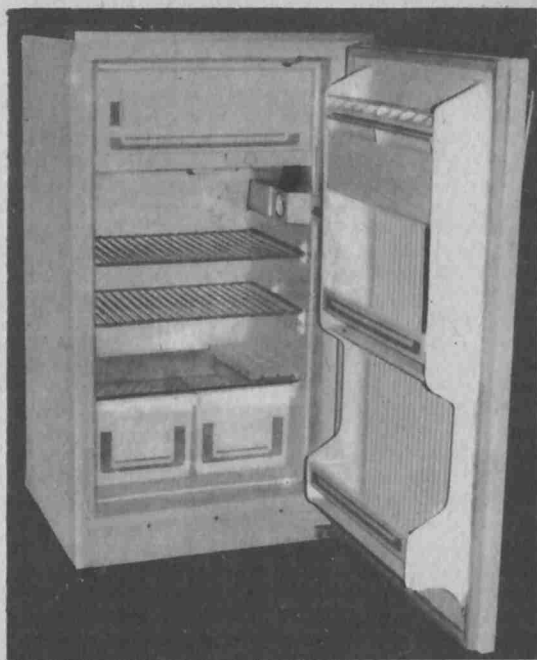
**ФОНАРЬ**, переносной индивидуальный источник электрического света. Ф. бывают трех типов: аккумуляторные, батарейные и электродинамические. Аккумуляторные фонари обычно имеют два последовательно соединенных аккумулятора, каждый напряжением 1,2 В. Они помещаются в корпусе фонаря, где расположено и полупроводниковое выпрямительное устройство для подзарядки ак-

кумуляторов от электрической сети. Продолжительность зарядки — 15—18 ч. Батарейные фонари: источник тока — сухие гальванические элементы (квадратные батарейки КВС-Л-0,50 или КВС-Х-0,70 напряжением 4,5 В, круглые элементы 373 напряжением 1,6 В). Электродинамические фонари представляют собой генератор переменного тока, помещенный в корпус вместе с механизмом вращения и светооптической системой. Генератор приводится в действие периодическим нажатием на рычаг механизма вращения. Нормальный накал лампочки получается при частоте нажатий на рычаг не менее 70 раз в мин. В фонариках используются электролампочки типа МН напряжением 3, 3,5, 6,3 В.

**ХОЛОДИЛЬНИК** бытовой предназначен для хранения и замораживания пищевых продуктов в домашних условиях. Выпускаются Х. компрессорные, абсорбционные и термоэлектрические. В компрессорных Х. камера охлаждается за счет испарения хладагента, циркулирующего в герметичной системе холодильного агрегата. Хладагент (хладон-12) не воспламеняется и не имеет запаха. Холодильный агрегат состоит из компрессора со встроенным электродвигателем, испарителя, конденсатора, фильтра-осушителя, трубопроводов и пуско-защитного реле. Х. оснащен терморегулятором, к-рый поддерживает автоматически заданную температуру, обеспечивая экономное расходование электроэнергии. Желаемый температурный режим устанавливается плавным поворотом ручки терморегулятора от положения «выключено» до положения «холод». Пускозащитное реле служит для запуска электродвигателя и его защиты от перегрузок.

В абсорбционных Х. охлаждение обеспечивается циркулирующим по системе аммиаком за счет тепла, выделяемого электронагревателем. Эти Х. бесшумны (нет движущихся частей), но они при одинаковых условиях потребляют больше электроэнергии.

Холодильник «Кодры» (Кишинев)





Технические характеристики некоторых холодильников отечественного производства

Наименование холодильника	Количество камер	Внутренний объем, дм <sup>3</sup>	Объем низко- темпе- ратур. отделения, дм <sup>3</sup>	Габаритные размеры, мм			Температу- ра в низко- температур- ном отде- нии, °С
				Высота	Ширина	Глубина	
Компрессионные							
«Минск-15»	2	270	45	1450	580	600	—18
«Минск-16»	1	280	27	1435	580	600	—18
«Снайгер-15»	1	220	25	1355	580	600	—12
«Чинар-2»	1	240	26	1450	580	600	—12
«Донбасс-10М»	1	1435	580	600	—12		
«Кодры»	1	160	16,5	1070	580	600	—12
«ЗИЛ-63»	1	260	26	1385	590	650	—12
«Саратов»	1	150	15	1040	470	585	—12
«Бирюса-15»	2	150	120	1695	580	600	—18
Абсорбционные							
«Кристалл-9М»	2	200	31	1350	560	600	—18
«Иней»	1	120	10	1100	560	580	— 6
«Ладога-4»	1	80	5,6	900	550	580	— 6
Термоэлектрические							
«Хатэ-12М»	1	12	—	410	500	280	—

гии и вырабатывают меньше холода, чем компрессионные. В термоэлектрических Х. охлаждение осуществляется полупроводниковым термоэлементом. При прохождении электрического тока расположенная внутри камеры часть элемента охлаждается, отдавая тепло нагревающейся его части, к-рая соединена с рассеивателем, отдающим тепло окружающему воздуху. Термоэлектрические Х. выпускаются в основном малогабаритные для автомобилей. Отечественная пром-сть выпускает Х. одно-, двух-, трехкамерные и комбинированные (холодильник-морозильник). Они отличаются по емкости, а также тем, что у двух-, трехкамерных и комбинированных низкотемпературные отделения расположены вне холодильной камеры, в связи с чем эти Х. нужно значительно реже оттаивать. Внутренний объем домашних Х. колеблется от 30 дм<sup>3</sup> до 350 дм<sup>3</sup>, что позволяет выбрать Х. в соответствии с потребностью любой семьи.

Х. рекомендуется устанавливать вертикально или с небольшим уклоном назад, вдали от источников тепла (радиаторы, электрические и газовые плиты), в месте, не доступном для прямых солнечных лучей. Между задней стенкой Х. и стеной следует оставлять пространство для циркуляции воздуха, что обеспечивает лучшее охлаждение конденсатора. Х. рассчитаны для работы в помещениях, где влажность воздуха не выше 80%, при темп-ре 16—32°С. В холодильных камерах темп-ра поддерживается в пределах от 0 до +5°С, а в низкотемпературных отделениях различных Х. не выше -6°С (маркируется 1 звездочкой), -12°С (2 звездочки) и -18°С (3 звездочки). Для удобства эксплуатации и лучшей сохранности качества продуктов овощи и фрукты рекомендуется

хранить в специальных сосудах, расположенных в нижней части Х.; яйца, молочные продукты, минеральную воду и соки — на полках внутренней панели двери. Продукты следует укладывать равномерно (в судки и полиэтиленовые мешочки), не загромождая камеру, что обеспечивает свободную циркуляцию воздуха внутри нее. Для хранения в Х. горячие блюда следует предварительно охладить до комнатной темп-ры. Перед началом эксплуатации Х. необходимо вымыть (внутри и снаружи) теплой мыльной водой, вытереть насухо и проветрить в течение часа. Низкотемпературную камеру моют только чистой теплой водой. Во время работы Х. на стенках низкотемпературного отделения образуется слой снега («шуба»), вследствие чего ухудшается охлаждение воздуха внутри холодильной камеры, что является причиной увеличения расхода электроэнергии и ускоряет износ узлов. Необходимость оттаивания низкотемпературного отделения определяется визуально по толщине снежного покрова, допустимая толщина к-рого не должна превышать 6 мм.

Частое и длительное открывание двери способствует образованию снежного покрова и вызывает необходимость частого оттаивания. При правильной эксплуатации оттаивание однокамерных Х. производится 2—3 раза в месяц, а многокамерных — 2—3 раза в год. Для оттаивания Х. следует отключить от сети, убрать продукты, оставить приоткрытыми дверки, открыть отверстия для стока талой воды и подставить сосуд для ее приема. Для ускорения процесса оттаивания в низкотемпературное отделение можно установить сосуд с горячей водой. Использование металлических предметов для снятия «шубы» вызывает повреждение поверхности испарителя и приводит к

выходу из строя X. При длительном содержании X. в отключенном состоянии его дверь должна быть приоткрыта, чтобы избежать появления неприятного запаха в камере. Правильная эксплуатация и уход за X. обеспечивает его многолетнюю и безотказную работу (15 лет и более).

**ЦВЕТОВОМУЗЫКА**, способ усиления эмоционального и психологического воздействия музыки на слушателя, заключающийся в сопровождении звуковой картины светового цвета. Как и звуковая, цветовая картина может вызывать чувства тревоги, спокойствия, радости, веселья. Каждому музыкальному произведению должна сопутствовать соответствующая партитура цвета. Существует определенная взаимосвязь тона и цвета. Багровые, темные цвета, как и низкие, протяжные звуки, вызывают чувство тревоги, тяжести; желтые, как и медленно меняющиеся звуки средних частот, действуют успокаивающе; быстро чередующиеся зеленые и голубые цвета, как и звуки высоких частот, создают чувство радости, веселья. Партитура цвета исполняется одновременно со звуковой одним музыкантом. В более простом случае для включения цвета (соответствующего тону звука) применяется микро-ЭВМ, к-рая, учитывая закономерности и характер музыкального произведения, управляет светом и цветом. В домашних условиях используются простейшие цветомузыкальные установки, разделяющие звуковой спектр на участки, соответственно к-рым управляется цвет. Такие установки состоят из фильтров низких, средних и высоких частот, усилителей низко-, средне- и высокочастотных каналов, тиристорных или др. коммутаторов и 3—4 осветителей — красного, желтого, зеленого и синего цветов. В зависимости от тона звука включается соответствующего цвета осветитель, яркость к-рого пропорциональна громкости звука. Свет либо рассеивается на каком-либо предмете (колонна, панель), либо проецируется на большой экран или стену. Имеющиеся регуляторы позволяют установить желаемую яркость и соотношение цветов. Установки эксплуатируются в затемненных помещениях.

**ЦЕНТРИФУГА бытовая** предназначена для отжима белья. Выпускаются как отдельные Ц., так и встроенные в полуавтоматические стиральные машины. Ц. состоит из металлического или пластмассового корпуса с крышкой, ротора (корзина) с электроприводом и соединительного шнура. При быстром вращении корзины загруженное белье отжимается под действием центробежной силы, а вода отводится в сливной бак. Выпускаемые Ц. («Гауя», «Цента», «Батуми») рассчитаны на 1,0—3,0 кг сухого белья. их потребляемая мощность 180—250 Вт. Белье загружают равномерно по всей окружности Ц., легкие вещи укладывают вниз, а сверху — более тяжелые. Для уменьшения вибрации Ц. ее устанавливают на эластичном амортизаторе. После загрузки белья Ц. закрывают крышкой и включают двигатель. Отжим длится 3—5 мин. Ц. отключают после полного прекращения слива воды. Некоторые Ц. оснащены таймером. После выемки белья корзину и сливной бак следует вытереть сухой тряпкой. Ц. нельзя включать при открытой крышке и открывать крышку во время работы.

**ЧАСЫ** разнообразны по принципу действия, конструкции, внешнему виду и точности. Современная промышленность производит Ч. механические, электрические, электронные и комбинированные. Они выпускаются наручные, карманные, настольные,

каминные, настенные и т. д. Качество Ч. характеризуется тремя основными признаками: точностью хода, надежностью действия и внешним оформлением. Более высокой точностью, чем механические, обладают электронные Ч. Наиболее совершенными из них являются Ч. с кварцевым осциллятором. Источником питания в них служит электрохимический элемент, к-рого хватает на год. Точность кварцевых Ч. на 2 порядка выше, чем у механических. Ошибка в их показаниях не превышает 3 мин в год — столько, сколько у механических Ч. — за неделю. Традиционный циферблат заменен здесь индикатором, выполненным либо на жидких кристаллах, либо на светоизлучающих диодах. В результате подачи электрических импульсов на соответствующие электроды на индикаторе высвечиваются хорошо различимые цифры. Установлено, что человек тратит до 3 сек, чтобы узнать время по обычным Ч. Цифровой индикатор позволяет сделать это за десятые доли секунды. Специалисты считают, что будущее — за электронными Ч. с цифровым индикатором. Они обладают более широким диапазоном функциональных возможностей, не чувствительны к магнитным и гравитационным перегрузкам.

К часам как товару массового потребления, являющемуся, ко всему прочему, предметом прикладного искусства, предъявляется целый комплекс требований. Значение имеет и фон циферблата, и написание цифр, и форма корпуса, и др. Люди выбирают Ч., к-рые соответствуют роду занятий и ритму их жизни, гармонируют с их костюмом, интерьером жилища. Существенное значение при выборе Ч. имеет и то, кто их приобретает — мужчина, женщина, молодой или пожилой.

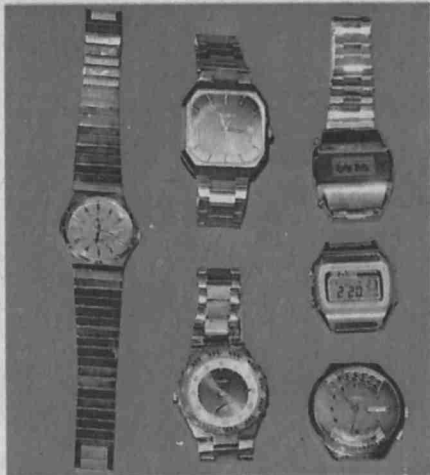
Часы для женщин должны быть не только точным и надежным прибором, но и элегантным, изысканным украшением. Отечественная пром-сть выпускает большой ассортимент высококлассных Ч. для женщин. Значительную часть его составляет продукция Угличского часового завода. Им создано множество моделей красивых и оригинальных женских Ч., у к-рых корпус и браслет составляют единое целое. Они не уступают лучшим образцам ведущих зарубежных часовых фирм. Оригинальным художественным решением является использование для декорирования Ч. техники финифти и скани. Применение шифровки и алмазной фасонной обточки придает корпусам Ч. четкость геометрических форм, делает возможным сочетание матовых и блестящих поверхностей. Ереванский часовой завод выпускает

Женские часы.



комплекты наручных Ч. для новобранцев «Наири-1600» и «Наири-2400». Механизм их включен в корпус прямоугольной или круглой формы. Девушкам-подросткам предназначены наручные Ч. небольшого размера в хромированном корпусе. На их циферблате стоит надпись «Юношеские». Они недороги и имеют точный ход. Освоен также выпуск Ч. в цветном пластмассовом корпусе.

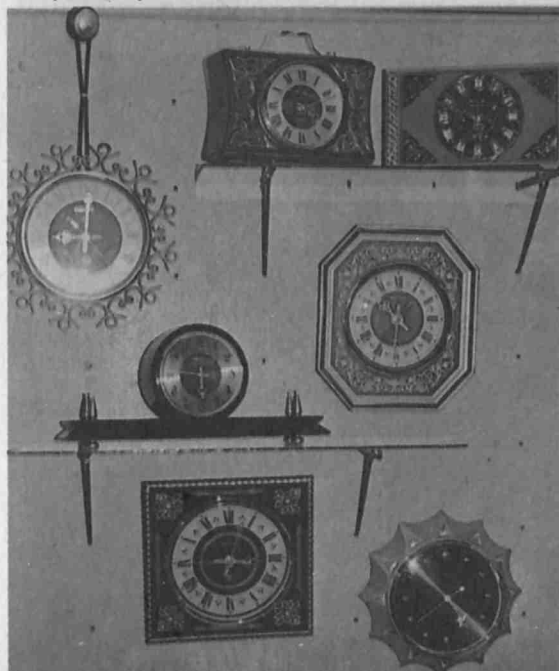
Часы для мужчин. Отличительной их особенностью является широкий диапазон возможностей. Предпочтение отдается Ч., к-рые могут служить



Мужские часы

секундомером, измеряют, суммируют и запоминают интервалы времени, позволяют определять его в темноте. Такими возможностями обладают: «Полет-2612» — наручные часы-будильник с сигнальным звуковым устройством, они незаменимы в экспедициях, командировках, туристских походах; хроно-

Часы разных марок



граф «Полет-3133» удобен для врачей, исследователей, спортсменов; антимагнитные Ч. «Ракета 2610/431104» предназначены для работающих в зоне действия магнитного поля; удары не страшны Ч. «Амфибия», к-рые можно рекомендовать спортсменам.

Традиционно мужскими являются карманные Ч. — удобные и надежные. Карманные Ч. марок «Молния» и «Ракета» имеют циферблаты, тонированные в различные цвета, на крышках их корпусов наносятся рельефные рисунки. Циферблаты сувенирных Ч. «Ракета» сделаны из яшмы, орлеца и других ювелирных камней. На Тбилисском часовом заводе налажен выпуск кармано-настоенных электронных Ч. со звуковым сигналом. Он подается в установленное время и трижды повторяется с интервалом в 5 мин.

Часы для интерьера должны иметь не только крупные, красиво оформленные корпуса, но и хорошо различимые на расстоянии знаки на циферблате. В их производстве широко применяются пластмассы различных цветов и оттенков, дерево, минералы, хрустальное стекло, металл. Часовые заводы страны выпускают настольные и настенные Ч. с маятником и балансовым регулятором. Лучшим мировым стандартам отвечают Ч. «Маяк», «Январь», «Молния». Часы этого типа выпускаются в сочетаниях с календарем, термометром, барометром. Интересны Ч. «Электроника» в корпусе переносного радиоприемника и в настольной лампе.

Орловский часовой завод выпускает напольные кабинетные Ч. «Январь». У них деревянный, фанерованный ценными породами древесины корпус. Механизм имеет маятниковый регулятор и три самостоятельных гиревых привода.

Будильники выпускают двух классов. К первому относятся будильники с суточным заводом пружины и суточной точностью хода, равной 1 мин. У будильников второго класса — суточный завод пружины, точность, равная 2,5 мин; с недельным заводом пружины — 1,5 мин. Некоторые будильники имеют проигрывающее музыкальное устройство, подает циферблата и предварительное оповещение боя (редкие и негромкие удары в звонок, предшествующие сигналу).

Все современные наручные и карманные механические Ч. заводятся с помощью специальной головки. Если механизм Ч. исправен, завод пружины происходит мягко, без срывов, с чуть слышным пощелкиванием. Чтобы не вывести из строя пружину, заводят Ч. следует медленно и осторожно. Делать это рекомендуется в одно и то же время суток. Лучше всего — утром. Ч. с календарем желательно заводит вечером. Очень вредит Ч. пребывание в атмосфере, насыщенной водяными парами, испарениями кислот и т. п. Ч., побывавшие в такой среде даже непродолжительное время, подвергаются коррозии и выходят из строя. Ч., попавшие в воду, особенно морскую, необходимо отдать в мастерскую для чистки. Если этого не будет сделано в течение суток, коррозия успеет повредить механизм. Для защиты от коррозии все части Ч. покрывают тонким слоем лака, никеля, серебра или золота.

Пыль — враг часового механизма. Она проникает через неплотно пригнанную крышку и слабо закрепленное кольцо. Вот почему не следует без особой надобности открывать крышку корпуса.

Необходимо оберегать Ч. от ударов и сотрясений, резких колебаний темп-ры. Сняв Ч. с руки или вынув из кармана, не следует класть их на мраморную или стеклянную поверхность, не подложив предваритель-

но мягкую ткань. Проверять Ч. нужно только по сигналам точного времени. При установке стрелок на новое время — не переводить их в обратном направлении. Остановившиеся Ч. не следует пытаться привести в действие встряхиванием и постукиванием, не нужно исправлять их домашними средствами. Следует оберегать Ч. от действия магнитного поля, нельзя класть их на радиоприемник и телевизор. В этом случае они сильно отклоняются от нормального хода и долго сохраняют эти отклонения. Абсолютно точных Ч. не бывает. Суточное отставание или забегание на 3—4 сек не является свидетельством их неисправности. Однако, если в один день Ч. забежали, а в другой отстали, необходимо обратиться к часовому мастеру. Владелец Ч. в золотом или позолоченном корпусе должен умеренно пользоваться косметикой для рук — в состав некоторых кремов входят соединения ртути, от воздействия к-рых на корпусе появляются трудно удаляемые пятна. Продолжительность службы любых Ч. во многом зависит от правильного обращения с ними. При соблюдении простых правил эксплуатации, ухода и хранения Ч. могут служить в течение многих лет.

**ШАШЛЫЧНИЦА** электрическая. Различают Ш. с вертикальным или горизонтальным расположением шампуров. Наиболее удобны в эксплуатации Ш. с горизонтальным расположением шампуров и электроприводом механического вращения, такие, как ЭШГ 1,25/220 м или ЭШГ-1/220 «Вогник». Ш. такого типа снабжены жарочными решетками, что позволяет жарить на них мясо, рыбу, готовить отбивные котлеты, бифштексы, печь яблоки, картофель, обжаривать хлеб и т. д. Для нагрева в корпусе имеется трубчатый электронагревательный элемент или кварцевый излучатель. При приготовлении шашлыка кусочки мяса (толщиной в 1 см, размером примерно 3 см×4 см) нанизываются на шампуры, приводимые во вращение вручную или электродвигателем. Ш. — мощный нагревательный прибор (1000—1200 Вт) и потому требует повышенного внимания в эксплуатации. Так, продолжительность непрерывной работы не должна превышать 1,5 ч, загрузка не более 0,9 кг. Некоторые Ш. снабжены специальным регулятором, автоматически отключающим Ш. в зависимости от заданного времени работы. Среднее время жарения — 15—30 мин. Перед использованием необходимо проверить исправность всех узлов Ш., обеспечить пожарную безопасность ее работы.

**ШВЕЙНАЯ МАШИНА** бытовая служит для соединения тканевых деталей ниточной строчкой, их отделки и украшения, пришивания пуговиц, обметывания петель и т. п.

Выпускаются Ш. м. 3-х классов. На Ш. м. класса 2М можно стачивать детали одежды однолинейной челночной строчкой, закреплять строчки в начале и конце шва, шить изделия параллельными строчками, пришивать кружева или тесьму к изделиям, подшивать края изделий запошивочным швом, пришивать аппликации, штопать, вышивать (см. *Вышивание*). На Ш. м. класса 132 дополнительно можно обметывать петли, пришивать пуговицы, делать гладевую строчку, рельефную строчку, обметывать края и сшивать выстык зигзагообразной строчкой. На Ш. м. класса 142 можно выполнять все вышеуказанные работы, а также специальные и декоративные строчки. Ш. м. выпускаются с ручным, ножным и электрическим приводом. Важное значение имеет настройка Ш. м. перед эксплуатацией (регулирование величины



Швейная машина «Чайка»

стежков, давления нажимной лапки, натяжение верхней и нижней ниток, высоты зубцов двигателя ткани над игольной пластинкой), а также своевременная смазка ее работающих узлов. Игла может изломаться, если толстую ткань шьют тонкой иглой; если подтягивают ткань во время шитья, а простроченную ткань вынимают не от себя, а к себе; если положение нажимной лапки неправильное. При обрыве верхней нитки необходимо проверить ее заправку, отрегулировать ее натяжение, повернув гайку регулятора на несколько оборотов против часовой стрелки. При слишком большом натяжении нижней нитки следует опустить регулировочный винт пружины натяжения на шпульном колпачке. Обрыв нижней нитки может произойти при быстром вращении катушки. Нитки на шпульку следует наматывать так, чтобы они не доходили до края борта на 1,5—2 мм. В случае прокальзывания приводного ремня его следует укоротить. При более серьезных неисправностях Ш. м. следует обращаться в мастерские бытового обслуживания.

Машину нужно содержать в чистоте, систематически протирать ее мягкой тканью, хранить с закрытой крышкой. Трущиеся механизмы периодически смазывать при помощи масленики.

**ЭЛЕКТРИЧЕСТВО В Б Ы Т У.** Использование электричества в домашнем хозяйстве сокращает долю ручного труда, экономит время, создает комфорт. Э. применяется для *освещения*, создания микроклимата (*вентиляторы, ионизаторы, кондиционеры, отопительные электроприборы*), хранения пищевых продуктов (*морозильники, холодильники*), приготовления пищи (*вафельницы, кофемолки, кофеварки, кухонные комбайны, миксеры, печи микроволновые, плиты электрические, посудомоечные машины, соковыжималки и др.*), уборки квартиры (*пылесосы, полотеры*), стирки и сушки белья (*стиральные машины, электросушилки, утюги*), для *радиоприемников, магнитофонов, телевизоров* и др. приборов. Жилые дома снабжаются электроэнергией от трансформаторных подстанций. Электрическая энергия подается от общего ввода в дом к квартирным щиткам, на к-рых устанавливаются *счетчики и предохранители*. Квартирная электропроводка начинается от щитка, от к-рого в квартиру идут 2 или 3 линии: одна для питания постоянных светильников, вторая — для штепсельных розеток, третья — для электроплит (там, где они установлены).



Электропроводка (совокупность проводов) чаще всего выполняется скрытно (провода прокладываются под штукатуркой), иногда она прокладывается открыто на изоляторах. Каждая линия состоит из двух проводов, между к-рыми действует опасное для людей напряжение 220 В (иногда 127 В). В связи с этим при пользовании Э. необходимо строго соблюдать правила техники безопасности; их нарушение может привести к тяжелым последствиям, иногда со смертельным исходом. Поражение человека электрическим током может происходить в том случае, когда через его тело замыкается электрическая цепь на землю или др. токоведущую среду. Такое случается при прикосновении неизолированных частей тела (напр., руки без изолирующих перчаток) к частям электроустановок, находящимся под напряжением (оголенные провода, патроны электроламп, предохранители и др.). Необходимо следить за состоянием изоляции электропроводов: для того чтобы не повредить изоляцию, нельзя подвешивать провода на гвоздях, перекручивать их, вешать на них различные предметы, использовать вместо электропроводов оголенные провода. Если человек попал под напряжение, через его тело, проходит электрический ток, к-рый вызывает нарушения деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем; появляются судороги, теряется сознание (см. *Поражение электрическим током и молнией*). Сила тока зависит от напряжения и сопротивления проводника; в случае прохождения тока через тело человека — от его электрического сопротивления, к-рое зависит в большей мере от состояния организма, особенно кожи. При сухой, грубой коже сопротивление человеческого тела составляет 50000—100000 Ом; при тонкой и влажной коже оно примерно в 100 раз меньше, а следовательно ток может возникнуть в сто раз сильнее. Это представляет большую опасность. Необходимо также постоянно следить за исправностью выключателей, патронов, розеток, соединительных шнуров и своевременно устранять обнаруженные неисправности — затягивать винты, гайки, изолировать оголенные места проводов изоляционной лентой. Все работы по ремонту электропроводки, приборов и машин следует производить только после их отключения от сети. Ни в коем случае нельзя пользоваться электробытовыми приборами и машинами, корпус к-рых находится под напряжением или у к-рых обнаружены неисправности. Особая осторожность необходима при пользовании электроприборами в сырых помещениях (напр., ванные комнаты). Перед включением электроприборов нужно убедиться, что их суммарная мощность (при одновременной работе) не превышает допустимую нагрузку. Перегрузка приводит к сильному нагреву проводов, нарушению изоляции, короткому замыканию, иногда — к пожару.

**ЭЛЕКТРОГРИЛЬ** предназначен для приготовления мясных (шашлыки, антрекоты и др.) и рыбных блюд. Состоит из жарочной камеры с электронагревателем, электродвигателем и прибором управления. Мясо или рыба закрепляются на вертеле с помощью вильчатых кронштейнов или на жарочной решетке. Потребляемая мощность Э.— до 1200 Вт. Двигатель приводит в медленное вращение вертел, и мясо (птица) обжаривается равномерно. Котлеты, рыбу и др. продукты жарят на решетках, к-рые можно устанавливать на разных расстояниях от электронагревателя. В Э. имеется съёмный поддон, куда стекает сок (жир), выходящий при жарке. Одна из стен жарочной камеры стеклянная, через нее можно наблюдать за жаркой. Некоторые Э. снабжены таймером, терморегулятором, подсветкой.

**ЭЛЕКТРОФОН** предназначен для воспроизведения грамзаписей. Состоит из электропроигрывающего устройства (ЭПУ), совмещенного с усилителями мощности звуковых частот и выносной акустической системы. Э. используется и в качестве стационарных устройств высококачественного воспроизведения звука. Могут работать совместно с портативными радиоприемниками и магнитофонами. Выпускается в стереофоническом варианте («Арктур-005», «Вега-108», «Вега-109», «Россия-102», «Россия-321»); исключение составляют некоторые Э. третьего класса («Россия-323», «Лидер-306»).

Правила эксплуатации Э. те же, что и для акустических систем, проигрывателей, звукоусилителей. Особенностью Э. является совмещенность ЭПУ и усилителя мощности. При установке особо тщательно следует отрегулировать давление на иглу и компенсацию скатывающей силы. Неточная регулировка приводит к преждевременному износу иглы и плас-



Электросушилка

тинок, искажению звука. Установку и регулировку должен произвести на месте эксплуатации специалист. Переносить Э. с места на место следует очень осторожно.

**ЭЛЕКТРОСУШИЛКИ**, бытовые приборы для сушки белья, легкой верхней одежды, обуви и др. Э. «Лето» предназначены для сушки белья и верхней легкой одежды из любых тканей в ванной комнате; могут быть также использованы в качестве фена, для обогрева помещения, сушки грибов, фруктов и др. Состоят из прямоугольного корпуса с размещенными в нем теплообменником и штыревой гребенкой. Устройству придается съёмная штора для образования сушильной камеры и поддон для стока влаги. Сушильный шкаф крепится с помощью кронштейна к стене. Белье для сушки развешивается на трубчатую гребенку и обдувается теплым воздухом. Полезная емкость до 4 кг (сухого белья); потребляемая мощность 1800 Вт. Так как Э. рассчитана на относительно большую силу тока (ок. 8,5 А), необходимо учитывать возможности электропроводки квартиры. Имеются бельесушилки в виде напольного шкафа с вращением вращающимся барабаном, в к-рый загружается белье. Медленно вращаясь вместе с барабаном, белье продувается горячим воздухом. Такая Э. легко комбинируется со стиральными машинами автоматического типа. При вертикальном варианте бельесушилка устанавливается на стиральный автомат, образуя стирально-сушильную колонку; при этом Э. не занимает практически дополнительных площадей.

Прибор электрический бытовой для сушки обуви ПСО-1 состоит из двух трубчатых электронагревателей, жестко соединенных с электроизоляционной ручкой, и электрошнура с вилкой. Для сушки прибор вставляется внутрь обуви на 6—10 ч. Обувь просушивается равномерно и не подвергается деформации.

Электросушитель для рук представляет собой небольшой корпус, в к-ром смонтированы электродвигатель с турбинкой и нагревательный элемент. Воздух циркулирует под воздействием нагрева и вентилятора. Прибор обычно устанавливается на стене. Бытовые электросушители для рук выпускаются, как правило, с ручным включением и автоматическим выключением.



# Личное подсобное хозяйство и садоводничество



*Земля кормит людей, как мать детей.*

Пословица.

Даже небольшой земельный участок, обработанный умело и своевременно, может принести столько даров природы, что они в изобилии будут на семейном столе. И, несмотря на то, что основную долю продуктов питания мы получаем из общественного сектора сельскохозяйственного производства, личные подсобные хозяйства, коллективное садоводство и огородничество с каждым годом приобретают все большее значение. Их эффективность в производстве многих видов сельскохозяйственной продукции очевидна, она доказана практикой. Но дело не только в этом. Работа на земле, особенно для людей, труд которых не связан с сельским хозяйством или лишен физической нагрузки, укрепляет здоровье человека, снимает нервные перегрузки, сближает его с природой, нравственно обогащает его. Замечено, что сочетание производственной деятельности с работой в личном приусадебном хозяйстве весьма благотворно сказывается на производительности общественного труда.

Однако вести личное подсобное хозяйство или участвовать в коллективном садоводстве и огородничестве — дело довольно не простое, особенно для городского жителя, не имеющего опыта возделывания земли. Настоящий раздел даст немало полезных советов как начинающему садоводу и огороднику, так и сельскому жителю, ведущему приусадебное хозяйство. Они смогут узнать, как благоустроить участок, озеленить его, как организовать работу в саду и огороде. В разделе даны краткие описания наиболее распространенных плодово-ягодных и овощных культур, технологии их выращивания, раскрываются методы и приемы борьбы с болезнями и вредителями сельхозрастений. Ряд статей посвящен содержанию домашних животных, птицы, пчел. Небезынтересны будут и статьи о применении малой механизации в личных хозяйствах, а также о порядке реализации излишков сельхозпродукции.

**ВИНОГРАД** выращивается для употребления в свежем виде, для переработки, а также как декоративное растение. В. сажают на приусадебных участках или непосредственно во дворе возле дома, желательно на юго-западных или южных склонах или в наиболее защищенных от господствующих ветров и хорошо освещаемых солнцем местах. Почву на выбранном под посадку участке необходимо хорошо подготовить, перекопать на глубину 60—70 см с перемещением верхнего слоя вниз. Затем произвести разбивку, т. е. определить направления рядов и наметить места посадки растений. На ровных участках ряды следует направлять с севера на юг, на склонах — поперек склона. Расстояние между рядами 2—2,5 м, а между растениями в ряду — 1,25—1,75 м в зависимости от плодородия почвы и сортовых особенностей. Участок разбивают на 2 одинаковые деланки вдоль и на метровые полосы — поперек. В пределах первой полосы одной деланки выкапывают канаву шириной 1 м и глубиной 70—80 см, землю выбрасывают на край деланки, затем выкапывают вторую канаву в границах следующей метровой полосы и выбираемую почву сбрасывают на дно первой канавы, а нижний слой насыпают сверху; вторую канаву засыпают почвой из третьей канавы и т. д. Перекопку второй деланки начинают с противоположной стороны участка и землю из первой канавы второй деланки перебрасывают в оставшуюся пустой последнюю канаву первой, а в последнюю канаву второй деланки перебрасывают оставшуюся землю отрытой канавы первой деланки. Если сплошная перекопка невозможна, участок можно обработать лентами шириной 70—80 см на глубину 70 см. В. можно сажать и в ямы размером 80×80 (см) и глубиной 60—70 см. Выкапывая яму, верхний слой почвы выбрасывают в одну сторону, а нижний — в другую с тем, чтобы при засыпке почву верхнего слоя поместить вниз, а нижнего — наверх. На приусадебном участке целесообразно высаживать главным образом столовые сорта, подбор к-рых должен обеспечивать продолжительное и равномерное созревание урожая, начиная от наиболее ранних сортов до наиболее поздних. В МССР рекомендуется набор сортов: очень ранние — Жемчуг Сабо, Иршай Оливер, Мускат янтарный; ранние — Кардинал, Королева виноградников, Ранний Магарача; средние — Шасла, Кировоградский столовый; среднепоздние — Молдавский черный (Коарне нягрэ), Мускат гамбургский и поздние — Карабурну, Криулянский, Молдова и Стругураш. Удобно отводить для каждого сорта 1—2 ряда, размещать сорта по срокам созревания. Посадку производят корнесобственными или привитыми на филлоксероустойчивом подвое саженцами. Перед посадкой на саженцах оставляют 1—2 побега, подрезая их на 4—5 глазков, удаляют корни на верхних узлах и укорачивают на нижнем узле до 15—20 см. Саженцы предварительно ставят в воду на 1—2 дня для вымачивания. К месту посадки саженцы подносят в ведрах, чтобы корни были покрыты водой. Перед посадкой их погружают в болтушку из глины и коровьего навоза (1:1), разбавленной водой до густой консистенции. В каждую ямку вносят по 2 кг перегноя или минеральные удобрения (суперфосфат — 20 г, калийную соль — 7,5 г, аммиачную селитру — 10 г) и, перемешивая с почвой, образуют холмик на дне ямки. Установив саженец на холмик, расправляют корни по его поверхности и засыпают ямку примерно наполовину. Почву плотно утаптывают и поливают 8—10 л воды. Когда вода впитается, ямку засыпают землей доверху и образуют широкий холмик из влаж-



Виноград Шасла

ной почвы, к-рый покрывает на 3—4 см верхний глазок побега. При появлении корки на поверхности холмиков ее осторожно разрыхляют; если почва с холмика сдувается и части побега обнажаются, проводится дополнительное окучивание. В течение вегетационного периода 1—2 раза выполняют отлущку корней (катаровку) и удаление подвойной поросли на привитых растениях. В начале августа, когда начинается одревеснение однолетних побегов, их раскрывают для лучшего вызревания. На зиму молодые растения окучивают землей. Весной второго года после посадки взамен непринявшихся или погибших подсаживают новые растения. Виноградной лозе придают форму небольшого куста, подвязывая к колу или шпалере. Форму поддерживают ежегодной обрезкой и подвязкой. При обрезке на кустах оставляют часть однолетних побегов, к-рые должны обеспечить получение высокого урожая хорошего качества. При формировании и обрезке кустов надо стараться не наносить больших ран, делать срезы только с одной, внешней стороны многолетних ветвей. Однолетние побеги обрезают: коротко — на сучки замещения, и более длинно — на плодоношение. Рекомендуются 2 формы кустов.

Веерная многорукавная форма рекомендуется для сортов, неустойчивых к морозу. В зависимости от силы роста молодого куста выращивают 4—6 сильных побегов для создания рукавов. После распускания почек все побеги, за исключением 2—3 верхних, выламывают. Из оставленных побегов в будущем году формируют плодовые звенья — нижние режут на 2—3 глазка (сучки замещения), верхние — более длинно — на плодоношение.

Двухсторонний горизонтальный кордон характеризуется наличием штамба высотой 0,8—1,2 м, двумя — четырьмя горизонтальными рукавами с плодовыми звеньями, расположенными на рожках с интервалами 20—25 см. Кол-во плодовых звеньев определяется длиной рукава, связанной, в свою очередь, с густотой размещения кустов в ряду. У сортов В. слабой и средней силы роста число звеньев может быть до 4—6, а у сильнорослых — до 8—10. Нагрузка кустов регулируется кол-вом рукавов, плодовых звеньев и длиной обрезки плодовых лоз. Уход за плодоносящим виноградником состоит в обработке почвы. Осенью, одновременно с укрытием





Виноград Мускат

кустов на зиму, в междурядьях и в рядах перекапывают почву на 20—25 см. Весной, после открытия кустов, почву в междурядьях разравнивают. Летом почву в междурядьях и между кустами в рядах несколько раз рыхлят, разрушая корку, образующуюся после дождей, и уничтожают сорняки. Кусты подвязывают к колям или шпалере. Лучшей системой является шпалерная, при которой побеги распределяются равномерно по плоскости шпалеры и наиболее полно используют солнечную энергию. Лозы после весенней обрезки подвязывают в основном к первой и частично ко второй проволоке в горизонтальном или наклонном положении. Зеленые побеги по мере роста подвязывают к очередным проволокам. Зеленые операции — обломка, пасынкование, чеканка и др. выполняются в течение вегетационного периода.

**Болезни и вредители винограда и борьба с ними.** Милдью появляется в виде желтых маслянистых пятен, к-рые покрываются белым налетом. Повреждает листья и ягоды европейских сортов В. Против нее опрыскивают нижнюю сторону листьев 1—2%-ным раствором бордоской жидкости. В годы сильного развития заболевания делают 6—7 опрыскиваний. Оидиум или мучнистая роса, появляется в жаркую сухую погоду в виде сероватого мучнистого налета на побегах, верхней стороне листьев и на ягодах. Пораженные ягоды в дальнейшем усыхают и растрескиваются, приобретая селедочный запах. Для опрыскивания используют 1%-ную коллоидную серу или 0,5%-ную суспензию 80%-ного смачивающего ее порошка, либо опыливают молотой серой. Опрыскивание против милдью и оидиума можно совмещать. Против милдью можно применять фундазол в 0,2%-ной концентрации, к-рый удачно сочетается с серосодержащими препаратами. Антракноз распространен в годы с частыми дождями и теплыми ночами. В местах поражения наблюдаются небольшие бурые пятна: на побегах — с валиком, на листьях — с красноватым ободком, на ягодах — вдавленные, с черным ободком. В насаждениях, поражаемых антракнозом, проводят опрыскивание 1%-ной бордоской жидкостью или цинебом, 0,4%-ным купрозаном в фазе 3—5 листочков.

**Выращивание винограда на стенах домов и во дворах.** В условиях пристенной культуры для выращивания на балконах, беседках и галереях подбирают сорта, обладающие устойчивостью против морозов (Бако,

Изабелла и др.). В. сажают на западной, южной, юго-западной и юго-восточной сторонах саженцами или черенками, формируя в виде галерей, беседок, высоких шпалер. Лозе можно придать любую форму, создавая самые разнообразные рисунки. Если участок засорен строительным мусором, особенно известкой, почву на нем нужно заменить. Посадку производят весной в подготовленную с осени почву. Колышками обозначают план расположения беседки, галереи или пристенного ряда, копают плантажные канавки шириной 80 и глубиной 80 см. Для одиночных кустов делают отдельные ямы больших размеров. Рекомендуется внести на погонный метр канавы 5—10 кг (одно ведро) перегноя или 1,5—2 кг птичьего помета, либо 5—10 кг компоста. Вместе с навозом желательно внести гранулированный суперфосфат. У веранд, галерей и беседок, оград и заборов посадку можно производить в ряд с расстоянием между кустами в 1,5—2 м. Во втором году выращивают сильные лозы, из к-рых по меньшей мере одна длиной 1,5—2 м с вызревшей древесиной для образования ствола. В третьем году выращивают основные разветвления. В четвертом году при весенней подрезке оставляют лучшие побеги, подрезая их так, чтобы можно было подвязывать горизонтально к перекрытию беседки и др.; можно оставить на кусте 30—40 зеленых побегов, дающих большой эффект озеленения.

**ДЕКОРАТИВНЫЕ РАСТЕНИЯ** выращиваются для украшения двора, сада, квартиры (см. *Комнатные растения*). Для озеленения выращивают цветы и кустарники.

При подборе и размещении важно учитывать ориентацию и освещенность цветника, защищенность от ветра, индивидуальные требования растений к свету, теплу, влаге и почве. На открытых солнечных местах высаживают светолюбивые и засухоустойчивые виды цветов, на затененных — теневыносливые, относительно влаголюбивые виды. Для весеннего цветения высаживают луковичные и клубнелуковичные растения; на лето площади под ними занимают летниками и низкими стелющимися растениями. Цветы контрастных тонов оттеняют друг друга, а близкие по тону усиливают выразительность. Крупные растения с яркими цветками нельзя высаживать перед низкорослыми с мелкими цветками. Разнообразие в оформлении цветника можно добиться, делая небольшие насыпные горки, используя камни, дерево, различные декоративные элементы. Лучшие почвы — суглинистые и супесчаные с достаточным кол-вом питательных веществ; в глинистые, плотные почвы добавляют песок и органические удобрения, в песчаные — глину и органические удобрения (торф, перепревший навоз, птичий помет). Все тщательно перемешивают при перекопке почвы, уровень к-рой должен быть на 5—10 см выше окружающего, чтобы после оседания на цветнике не скапливались дождевые и талые воды. Разбивка цветника состоит в намечке контуров посадки растений. Цветы сажают с центра к периферии. Землю плотно прижимают к корням, обязательно поливают. Почву для весеннего посева готовят осенью или ранней весной. Перекопанную землю слегка прикатывают. Мелкие семена для равномерного посева смешивают с землей или песком (1:3) и высевают в бороздки, слегка заделывая землей (маттиола, петунья, табак душистый, мак восточный и др.). Средние по размерам семена (тагетес) сеют в бороздки на глубину 1—1,5 см и заделывают землей. Крупные (настурция, календула и др.) — на глубину 1,5—2 см на расстоянии 10—15 см друг от друга. Поливают из лейки с мелким ситечком, избе-

гая переувлажнения. Густые всходы прореживают первый раз при появлении первых двух листочков и второй — когда растения достигают 8—10 см. Почву рыхлят, удаляют сорняки, регулярно поливают. Внесение удобрений — обязательное условие выращивания цветов. Азот обеспечивает нормальный рост и развитие растений. Наиболее требовательны к нему гладиолусы, георгины, нарциссы, пионы, тюльпаны; фосфор, особо нужный в период бутонизации и цветения, вносят весной, летом и осенью. Последняя подкормка повышает морозостойкость многолетников. Бурые пятна на листьях могут указывать на недостаток калия; некоторые растения, в основном луковичные, испытывают потребность в нем в течение всего года, особенно осенью при закладке органов возобновления. Многолетники подкармливают весной в период активного роста, в период бутонизации, цветения и осенью. Если весной почва была хорошо заправлена органоминеральными удобрениями, то можно обойтись без подкормок; подкармливают при достаточном влагообеспечении растений. Аэрацию почвы поддерживают регулярным рыхлением после дождя или полива, что препятствует быстрому испарению влаги, создает благоприятный водно-воздушный режим. Глубина рыхления зависит от глубины залегания корней. Ромашку, маргаритку и др. рыхлят на глубину 3—5 см, отступив от стеблей на 10—12 см; мак восточный, пионы, розу и др. с более глубоко залегающими корнями — на глубину 8—10 см. Уход за надземной частью включает удаление потерявших декоративность цветков, пожелтевших листьев, побегов. Для усиления роста побегов и prolongации периода цветения проводят прищипку части растения. Цветники, составленные из многолетников, через несколько лет нуждаются в ремонте. Разрастающиеся виды заменяют или делят, высаживая их на то же место. Погибшие, а также сильно разросшиеся кусты удаляют. На место отцветших ранневесенних луковичных растений подсаживают летники, выращенные рассадой. Цветочные растения открытого грунта делятся на одно-, двух- и многолетники, многие из к-рых (вербена, петуния, табак душистый) используются как однолетники. Ниже перечислены самые распространенные в МССР Д. р.

**Аквилегия**, высокое (до 80 см), зимостойкое, нетребовательное растение. Цветет (в мае-июне) цветками разной окраски. Лист сложный, рассеченный. Размножают весной или осенью делением куста или посевом семян весной. При посеве семян массовое цветение наступает на третий год. Солнцелюбива, но переносит полутень.

**Вербена**, куст (прямоствольный или стелющийся) высотой 15—45 см, густоветвистый с опушенными листьями и побегами. Цветки ароматные, различной окраски. Цветет обильно с июня до заморозков. Продолжительность цветения одного соцветия — до 30 дней. Размножают посевом семян под стекло. Пересадку переносит хорошо. Свето- и теплолюбивое, засухоустойчивое растение. Недостаточный полив снижает декоративность. Предпочитает суглинистые, не очень богатые органическими веществами почвы; на плодородных — образует большую вегетативную массу, но плохо цветет.

**Виола**, раннецветущее невысокое (15—20 см) растение с бархатистыми цветками разной окраски. Цветет с ранней весны до наступления жары. Размножают семенами и делением куста. Чтобы продлить цветение, семена высевают несколько раз в течение года. Солнцелюбива. Морозостойка. Предпочитает глинистые питательные почвы. Не выносит переувлажнения.

**Георгины**, высокие красиво цветущие клубневые растения с цветками различной окраски. Цветут с июля до заморозков. Предпочитают глубокообработанную, заправленную органоминеральными удобрениями почву. Светолюбивы. Размножают делением клубней, черенками, семенами. После осенних заморозков стебли обрезают, клубни выкапывают, просушивают и хранят при темп-ре 8°C. Периодически просматривают клубни и удаляют больные. После весенних заморозков высаживают в открытый грунт. При размножении черенками за лето с одного куста можно получить более 20 георгинов. Для большей устойчивости кустов устанавливают опору. **Гладиолус**, луковичное растение с линейными листьями и изящными цветками разнообразной окраски. Предпочитает легкие хорошо удобренные почвы.



Гладиолусы

Размножается луковицами. Чтобы ускорить образование луковиц-деток, в августе—сентябре луковицы выкапывают и на донце делают 3—4 надреза или осторожно высверливают донце концом ножа так, чтобы оголились луковичные чешуйки в нижней части. Луковицы укладывают на 2—3 дня на свет, а затем убирают в темное, хорошо проветриваемое место. Перед наступлением холодов луковицы с образовавшимися детками высаживают в грунт донцем вверх. На зиму укрывают листвой. На следующий год после пожелтения листья растения выкапывают, отделяют луковицы-детки и высаживают их на посадку. Используют для рядовой и групповой посадок.

Ирис



**Гладиолус**, клубнелуковичное травянистое растение с линейными листьями. Довольно высокий стебель заканчивается крупным цветоносом, на котором расположены воронковидные цветки. Цветет с июля до глубокой осени. Размножают клубнелуковичками (деткой), которые отделяют при уборке клубнелуковиц в октябре. Больные клубни сжигают или закапывают, а здоровые — подсушивают несколько дней на солнце и помещают на 3—4 недели в сухое, теплое, проветриваемое помещение, после чего убирают в хранилище с температурой 4—7°C. Клубнелуковички после просушки хранят при температуре несколько ниже, чем клубнелуковицы. Весной, как только прогревается почва, их высаживают на солнечном участке с хорошо удобренной почвой. Перед посадкой клубнелуковицы можно обработать 0,02%-ным раствором

легкое укрытие. Используется в рядовой посадке или группами.

**Календула**, мощный куст высотой 20—60 см. Цветки желто-оранжевых оттенков. Цветет с июня до глубокой осени. Благодаря устойчивости к заморозкам семена высевают в открытый грунт ранней весной. Хорошо переносит пересадку. Светолюбива. К почвам нетребовательна.

**Лилия**, луковичное растение с крупными цветками. Чаще разводят душистые лилии с белыми цветками. Предпочитает солнечные места, плодородные, рыхлые почвы. Полив обильный, но редкий. Через 3—4 года проводят пересадку в конце лета, когда луковицы находятся в состоянии покоя. Размножают делением луковиц или отделением чешуек. Чешуйки высаживают в ящики с песком и укореняют при



Мак садовый и ромашки



Нарцисс

марганцевокислого калия в течение 12—14 ч. Глубина посадки на песчаных почвах — 10—12 см, на глинистых, обеспеченных влагой — 7—10 см. Крупные луковицы сажают на 2—3 см глубже средних. Рекомендуется менять место посадки, чтобы погибли почвенные возбудители различных грибковых заболеваний.

**Ирис**, хорошо зимующее растение с крупными цветками, с нежным ароматом или без него. Окраска разнообразная. Предпочитает легкие суглинистые почвы. Ранней весной или осенью размножают делением сильно ветвистых корневищ или посевом семян под зиму. Летом необходим хороший полив, зимой —

повышенной влажности и температурой 27—29°C. Ящики прикрывают пленкой и притеняют от яркого солнца. Луковички сажают на глубину 15—20 см, на расстоянии 30—40 см.

**Мак восточный**, растение с крупными алыми цветками на цветоносах высотой до 1 м. Листья сильно рассеченные, опушенные. Цветет в середине лета. Размножают посевом семян в грунт рано весной или под зиму (заделка неглубокая). После появления всходов прореживают, оставляя расстояние до 25 см. **Маттиола**, невысокое (20—40 см) растение с невзрачными и очень ароматными цветками, которые открываются только к ночи. Семена высевают в открытый грунт в середине апреля. Светолюбива, но переносит полутень. Предпочитает супесчаные, богатые органическими веществами почвы. Холодостойка.

**Мargaritka**, невысокое (8—15 см) растение с простыми или махровыми цветками белой и розовой окраски. Цветение начинается вскоре после таяния снега. Размножается семенами и делением куста. Можно пересаживать даже в цветущем состоянии. Холодостойка, влаголюбива. Хорошо развивается как на солнечных, так и на затененных местах. Предпочитает суглинистые, хорошо удобренные почвы.

**Нарцисс**, раннецветущее луковичное растение. Цветки бело-желтые, листья линейные, душистые. Так как цветет очень рано, можно высаживать под деревьями. Размножают луковицами-детками в конце лета, сажая их на глубину 12—15 см. Через 4—5 лет пересаживают. Предпочитает плодородные почвы.

Мargaritka





Петуния махровая

Влаголюбив. Подкормку проводят только при достаточном обеспечении растений влагой.

**Настурция.** Низкорослые формы растут компактными кустами, у ползучих и вьющихся стебли достигают 1,5—2 м длины. Цветет с конца июня до поздней осени крупными цветками различной окраски, от темно-красной до бледно-желтой. Размножают посевом семян в открытый грунт, после прогревания почвы. Свето- и теплолюбива. На богатых почвах цветет плохо, хотя и развивает большую вегетативную массу.

**Петуния**, куст прямостоячий со свисающими побегами. Цветки крупные разнообразной окраски, ароматные. Цветет с июня до заморозков. Семена высевают в открытый грунт в середине апреля. Для раннего цветения высаживают рассаду. Светолюбива, выносит полутень. Полив умеренный. К почвам неприхотлива.

**Пион**, красивоцветущее растение высотой более 60 см с сильно разрезными листьями. Чаще выращивают травянистые пионы с крупными махровыми и полумахровыми цветками от белого до лилово-сиреневого цвета. Цветет в мае—июне. Предпочитает суглинистые почвы с хорошей водо- и воздухопроницаемостью. Размножают в основном делением куста; в конце лета осторожно выкапывают, чтобы не повредить хрупкие и ломкие корни. Побеги и листья обрезают на уровне 7—8 см. Тщательно обмывают от земли и разрезают так, чтобы каждая посадочная единица имела на корневой шейке 1—2 почки и корни не менее 15 см длины и высаживают в грунт. Светолюбив, но хорошо растет и на затененных местах.



Пионы

**Роза.** Для озеленения стен, изгородей, создания арок используют плетистые розы, отличающиеся сильным ростом побегов (3—5 м и более). Цветут однократно в течение 30—35 дней. Достаточно морозо- и засухоустойчивы. К почвам нетребовательны. Взрослые растения высаживают на расстоянии 1,5—2 м. Размножают черенками и отводками. Нуждаются в опоре.

**Ромашка** имеет большое число садовых форм. Средняя высота куста 40—80 см. Цветки чаще белые. Цветет в июле—августе. Легко размножается весен-

ним посевом семян в грунт. Предпочитает солнечное местоположение и плодородные почвы. Необходимо периодически омолаживать растения делением куста ранней весной или осенью.

**Табак душистый.** Куст прямостоячий 60—80 см высоты. Цветет с июня до заморозков крупными ароматными цветками белой и розовой окраски. Размножают посевом семян в открытый грунт во второй половине марта и рассадой. Влаго- и теплолюбив. К почве нетребователен. Одинаково хорошо развивается на солнечных местах и в полутени.

**Tagetes**, ветвистый куст различной высоты (в зависимости от сорта). Цветет с июня до заморозков. Цветки желтой, оранжевой, темно-коричневой окраски. К почвам нетребователен. Размножается посевом семян в грунт весной или осенью. Жаро- и засухоустойчив.



Розы плетистые

**Тюльпан**, раннецветущее луковичное растение. Цветки крупные, яркие, с богатой гаммой окрасок. Цветет в мае. Размножают луковицами-детками. Каждые два года после окончания цветения и пожелтения листьев луковицы выкапывают, отделяют луковицы-детки и хранят материал в темном, сухом, хорошо проветриваемом помещении при температуре 15—18°C. Осенью производят посадку в хорошо подготовленную почву. Расстояние между луковицами 5—10 см, глубина посадки ок. 10 см от основания луковицы. На легких песчаных почвах глубину посадки увеличивают, на тяжелых суглинистых — уменьшают. В сухую погоду необходим полив. Через 10 дней хорошо дать подкормку, не содержащую хлор. На зиму утепляют листья. Для продления периода декоративности подбирают сорта различных сроков цветения.

**Хризантема.** Большую популярность получили мелкоцветные сорта. Высота сильно разветвленного куста варьирует от 50 см и выше. Цветки различной окраски. Цветет обильно, начиная с августа. К почвам нетребовательна. Полив умеренный. Размножают делением куста черенками, семенами. При создании групп желательно использовать один колер или же несколько контрастных по окраске тонов.

**Цинния**, прямостоячий куст высотой 25—60 см. Листья шершавые. Побеги заканчиваются крупными яркоокрашенными соцветиями. Цветет с июля и до заморозков. Размножается посевом семян в грунт в апреле—мае. Почвы любит питательные. Светолюбива, засухоустойчива. Недостаточный полив снижает декоративность.





Тюльпаны

Наряду с цветами в качестве Д. р. разводят различные виды декоративных кустарников.

**Айва японская**, невысокий кустарник с блестящими листьями. В апреле—мае обильно цветет в течение месяца. Цветки розовой, красной, белой окраски. Осенью созревают ароматные плоды, отличающиеся тонизирующим свойством. Предпочитает легкие дренированные почвы. В засушливое время необходим полив. Хорошо развивается на солнечных местах, но переносит легкое затенение. Зимостойка. Размножается семенами, делением куста, корнеотпрысками. Сажают одиноко и группами.

**Вейгела**, кустарник высотой до 3 м с трубчато-колокольчатыми цветками розово-сиреневого цвета. Цветет в апреле—мае в течение 20—25 дней. Неприхотлива, тепло- и влаголюбива. В суровые зимы подмерзает. Размножают полуодревесневшими черенками длиной 8—10 см, нарезаая их рано утром. Укореняют летом в парниках при повышенной влажности.

**Вишня войлочная**, кустарник высотой до 2 м. Листья светло-зеленые морщинистые, сильно опушенные с нижней стороны. Цветет в середине апреля бело-розовыми цветками, густо покрывающими побег. Плоды ярко-красные, съедобны. Хорошо развивается на влагообеспеченных почвах. Зимо- и засухоустойчива. Предпочитает солнечные места, но переносит легкое затенение. Размножают семенами весной. Перед посевом семена помещают во влажный песок и обрабатывают холодом 50—60 дней. Используют для одиночных посадок и создания изгороди.

**Калина обыкновенная**, кустарник высотой до 4 м. Цветет в середине мая. Белые цветки собраны в щитки. Плоды ярко-красные, съедобные. Хорошо размножается зелеными и одревесневшими черенками. Предпочитает легкие супесчаные почвы. Переносит затенение. Морозоустойчива.

**Можжевельник казацкий**, стелющийся вечнозеленый кустарник. Побеги при соприкосновении с землей могут укореняться. К почвам нетребователен, морозостоек, газоустойчив. Размножают черенками в конце марта и в августе. Имеются формы с синеватой, сизой, пестрой хвоей, ядовит. Сходен с ним можжевельник Саржента с горизонтально распростертыми побегами и светло-зеленой хвоей. Используется в групповых посадках на газонах в сочетании с пирамидальными формами можжевельника на откосах.

**Можжевельник обыкновенный** (пирамидальная форма), кустарник с конусовидной кроной. Хвоя остроиглистая, колючая. Зимостоек, засухоустойчив. К почвам нетребователен, выносит засоленность. Размножают семенами и одногодичными черенками.

**Сирень**, самый распространенный кустарник, отличающийся высокими декоративными качествами.

Множество существующих сортов и видов позволяет подбирать растения по окраске цветков и по срокам цветения. Разнообразна структура цветков: от простых до густомахровых, собранных в соцветия различной формы и величины. Предпочитает солнечное местоположение (переносит и полутень), предпочитает хорошо окультуренные почвы, богатые гумусом. Морозо- и жаростойка. Нуждается в обрезке: удаляют поврежденные и растущие внутрь побеги. Размножают делением кустов, отводками, черенками, семенами.

**Самшит вечнозеленый**, медленно растущий вечнозеленый кустарник с кожистыми блестящими листьями. Поддается стрижке. Засухоустойчив, теневынослив. Легко размножают полуодревесневшими черенками в любое время года. Используют для одиночных посадок и создания ограждений. При систематической обрезке приобретает форму шара, конуса и др. **Спирея вангутта**, раскидистый кустарник до 2 м высоты с соцветиями небольших белых цветков. Неприхотлив. Солнцелюбив, выносит полутень. Размножают делением куста, черенками. Хорошо переносит стрижку, обрезку, пересадку. Зимостоек, засухоустойчив. Пригоден для создания групповых посадок и изгородей.

**Чубушник (жасмин)**, раскидистый кустарник 2—4 м высоты с белыми, махровыми или полумахровыми цветками, часто с нежным ароматом. К почвам нетребователен, мирится с затенением. Размножают отводками, делением куста, черенками. Используют для одиночных посадок и создания изгороди.

**ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ** разводят для получения мяса, молока, шерсти, шкур. В МССР в личных подсобных хозяйствах содержат коз, коров, кроликов, нутрий, овец и свиней.

**Козы** выращиваются в основном для получения молока более калорийного, чем коровье. В нем повышенное количество сухих веществ, белков, минеральных солей. Из козьего молока в домашних условиях получают высококачественные масло, сметану, творог, сыр. Взрослые козы весят до 60—65 кг, самки — 40—55. Среднегодовые удои молока жирностью 3,8—4,5% составляют 450—550 кг.

**Разведение.** Козу покрывают в возрасте 1,5 года; за 1—1,5 месяца до окота ее прекращают доить. Коза приносит 2—3 козлят, им обрезают пуповину в 6—8 см от живота, завязывают конец и обильно смачивают йодом. Первые струйки молока у козы сдаивают. В первые дни она дает молозиво, к-рое очищает кишечник и предохраняет козлят от заболеваний. До месяца козлят поят молоком 4 раза в сутки через каждые 4—5 ч. С 15-дневного возраста кормят сеном.

**Содержание.** Помещение для коз должно быть сухим, чистым, без сквозняков, побеленное внутри известью. Перед козлятиком оборудуют небольшой загон для прогулок. Если в помещении содержится несколько коз, его разгораживают на отдельные станики с дверцами. В каждом станке оборудуют ясли для грубого и зеленого корма, кормушки для концентратов и корнеплодов. В помещении устраивают помост шириной 60, высотой 50 см. Козы любят спать на таких помостах, где теплее и суше, чем на полу.

**Кормление.** Основные корма для коз: зимой грубые, летом — зеленые. Животные охотно поедают луговое и лесное сено, свежие и сухие ветки с деревьев, листья древесных и кустарниковых пород. В период лактации козам скармливают 0,5 кг концентратов в

день. Зерно следует измельчить. Раз в день козам рекомендуется давать пойло (0,5 кг комбикорма, 1,5 кг корнеплодов, отходов овощей, кухни). С ранней весны и до поздней осени коз выгоняют на пастбища.

**Коровы** являются подспорьем в обеспечении семьи свежими полноценными продуктами питания (мясо, молоко, масло, сметана, сыр, простокваша и др.).  
**Породы.** Черно-пестрая — одна из лучших по молочной продуктивности. Дает 5—6 тыс. кг молока в год при жирности 3,5—3,7%. Живая масса 500—550 кг, убойный выход мяса 53—55%, скороспелы. Высокая молочность передается по наследству. Красно-степная приспособлена к условиям южных районов МССР, устойчива к заболеваниям, менее требовательна к уходу. Живая масса 460—500 кг, убойный выход мяса до 50%. Среднегодовые надои 4,5—5 тыс. кг. Симментальская — палево-пестрой окраски, дает 3,5—4,5 тыс. кг молока в год при жирности 3,7—3,8%, убойный выход 50—55%.

**Разведение.** Телок случают в 17—18-месячном возрасте. Продолжительность стельности — 280 дней. Доеение прекращается за 45—60 дней до отела. У нетелей с 4—5-месячной стельности массируют вымя, за месяц до отела прекращают массаж. За несколько дней до отела вымя у коров увеличивается, живот опускается. Принимают телят на чистую простыню или мешковину, постланную поверх чистой соломы. После выхода плода ему протирают ноздри и рот чистым полотенцем, удаляя околоплодную слизь. Телят дают корове облизать — это является массажем кожи и мышц. Через час после отела телят кормят молозивом, предоставляя ему возможность присосаться к вымени или сплавая соской.

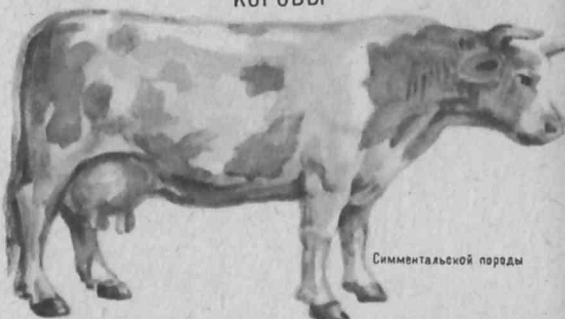
**Содержание.** Коровник, состоящий из сарая и загона, должен быть утеплен, без сквозняков, сырости, доступный дневному свету. Пол настилают деревянный с уклоном для стока мочи. В коровнике устанавливают ясли для грубых и сочных кормов. Подстилочный материал хранят также в коровнике. Загон служит для выгула коров, моциона; летом здесь также можно устраивать кормушки для зеленого корма. С весны до осени коровы находятся на пастбище, где получают полноценный зеленый корм, благодаря чему повышают свою продуктивность, становятся устойчивыми к заболеваниям. Как правило, коровы находятся на пастбище 8—14 ч в день. В это время животные обеспечиваются водой, солью, а также стоянкой (тырлом), где отдыхают 1,5—2 ч.

**Кормление телят.** С десятого дня жизни телят приучают к грубым кормам, что способствует их развитию и позволяет раньше перевести на пастбище. К сочным кормам (морковь, свекла, картофель, трава) телята приучаются в возрасте 16—18 дней, концентратам — 25—30 дней. Комбикорма рекомендуется скармливать в виде болтушек.

Оптимальным считается прирост телок 700—800 г в сутки. С 6-месячного возраста телок кормят разнообразно, отдавая предпочтение объемным грубым кормам, сочным и в умеренном количестве. В этот период начинает формироваться молочная железа и до года рекомендуется придерживаться следующего рациона, приведенного в таблице (на зимний период). В летний период потребность в зеленых кормах в возрасте 7—12 мес. составляет 18—25 кг; 12—18 мес. — 25—35; в 18—24 мес. — 35—45 кг.

Возраст в месяцах	Корма					Примерный суточный прирост, г
	концентраты, кг	сочные, кг	сено, кг	солома, кг	соль, г	
7—9	1,0	10	5	2	25	800
10—12	0,8	10	5	3	30	700
13—15	0,6	12	6	3	35	600
16—18	0,5	14	6	3	40	600
19—21	0,5	14	7	3	45	500
22—24	0,5	14	7	3	50	500

# КОРОВЫ



Симментальской породы



Черно-пестрой породы



Красной степной породы

**Кормление дойных коров.** Летом основным является зеленый подножный корм на пастбищах. Так как в МССР недостаточно пастбищ, важно обеспечить подкормку зеленой массой посевами люцерны, эспарцета, кукурузы на приусадебном участке. Кроме

В таблице приведены примерные суточные рационы кормления телят (в кг)

Возраст в месяцах	Живая масса, кг	Корма					
		молоко	В т. ч. снятое	концентраты	сочные	сено	солома
Первый	58	8	—	приучение			
Второй	82	5—3	3	0,2—0,6	0,2	0,3	—
Третий	106	—	8	0,6	0,5—0,7	0,7—1,2	—
Четвертый	130	—	7	0,7	1,0—1,8	1,5—2,0	—
Пятый	154	—	2	0,8	2,0—4,0	2,5—4,0	—
Шестой	178	—	—	1,0	5,5—8,5	5,0	1,5—2,0

этого, необходимо скормливать концентраты (по 100 г в сутки на 1 л молока). Основу зимнего рациона составляют грубые корма (сено, солома, кукурузные стебли).

Поедаемость грубых кормов значительно повышается, если их дают в измельченном виде и запаренными. Силос можно задавать до 30 кг в сутки, сахарной и кормовой свеклы в измельченном виде 4—5 кг в сутки. Соль-лизунец должна быть постоянно. Интервалы между дойкой и кормлением должны быть одинаковыми. Сперва задают концентраты, затем сочные корма, после них грубые

Откорм скота на мясо производят, как правило, до 1 или 1,5 года. Выращивать на мясо можно как бычков, так и телочек. Однако бычки растут значительно быстрее, чем телки и кастраты. Кастрация бычков до 6-мес. возраста сказывается отрицательно на росте мускульной ткани, происходит раннее ожирение. К 12-месячному возрасту масса телят увеличивается в 7—8 раз, а к 18 мес. — в 11—12 раз. Кормят животных обильно и разнообразно, используя эффективно пастбищный сезон. Откорм — завершающий процесс в производстве говядины, в ходе которого наряду с увеличением массы скота повышается его упитанность и качество мяса. Убойный выход доходит до 60%, а питательная ценность мяса возрастает в 1,5—2 раза. Откорм проводят на рационах с содержанием до 30—40% концентратов. Другими компонентами рациона могут быть дешевые корма — отходы овощеводства, картофель, силос, сено и др. Для лучшей поедаемости целесообразно эти корма чередовать. Откорм желательно проводить при ограничении

движения животных, лучше на привязи, при двукратном кормлении. Привязное содержание позволяет получать большие приросты, так как не расходуется энергия на движение.

**Кролики** разводятся для получения ценного диетического мяса и шкурок.

**Породы.** Наибольшее распространение в МССР получили: Советская шиншилла, Белый великан, Бабочка, Серый великан, Венский голубой, черно-бурий, Новозеландская белая. Масса взрослых кроликов достигает 5 кг.

**Разведение.** Самочек можно спаривать в возрасте 4—5 мес. Для случки самку подсаживают в клетку самца. Контроль за сукрольностью (беременностью) проводится на 10—12-й день после случки прощупыванием эмбрионов. Сукрольность обычно продолжается 28—30 дней, в отдельных случаях до 36 дней. Окролы чаще происходят ночью и длятся 10—12 минут. После окрота самка съедает послед, обли-

КРОЛИКИ Породы



Венский голубой



Бабочка



Белый великан

Примерный рацион для коров в зимне-стойловый период (в кг), выбирается в зависимости от удоя

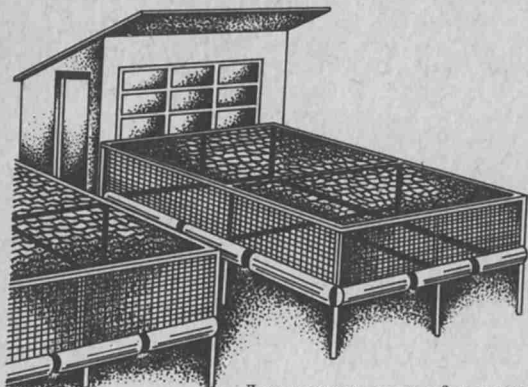
Корм	Количество скормливаемых кормов при удое, кг			
	8	12	16	20
Сено луговое	8,0	8,0	10,0	12,0
Солома яровая	4,0	4,0	2,0	—
Силос злаково-разнотравный	5,0	5,0	7,0	10,0
Картофель	2,0	4,0	6,0	8,0
Свекла кормовая	—	3,0	4,0	6,0
Морковь красная кормовая	2,0	2,0	4,0	5,0
Пищевые отходы	6,0	8,0	10,0	10,0
Остатки хлебные, отруби пшеничные, комбикорма	1,0	1,5	1,5	2,0
Соль поваренная (в г)	55,0	70,0	90,0	105,0

зывает крольчат, кормит их и укладывает в гнездо, накрывая пухом. Крольчата рождаются голыми и слепыми. Прозревают они на 9—10-й день, пухом покрываются на 5-й день, к концу второй недели появляются зачатки первичных волос. В первый или второй день после окрота у некоторых маток наступает

охота, и они в состоянии сильного возбуждения могут раскидать или загрызть расплод. Такую крольчиху надо случить, она успокаивается и хорошо вскармливает молодняк. В возрасте 28—30 дней у крольчат заканчивается смена зубов. В 40—45-дневном возрасте крольчат рекомендуется отсаживать. Их живая масса достигает 700—1000 г.

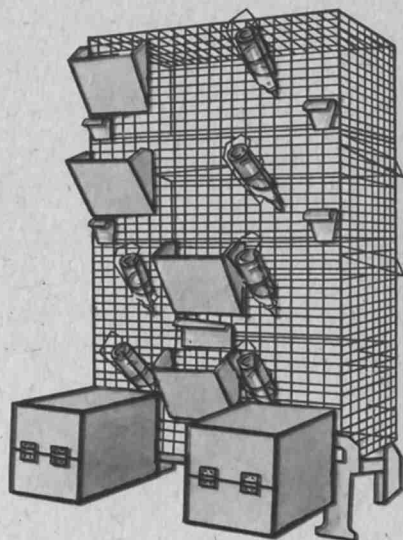
**Содержание.** Кролики отличаются интенсивным обменом веществ, потребляют большое количество кислорода, хорошо переносят холод, чувствительны

**Кормление.** С ранней весны и до поздней осени представляется возможность кормить кроликов в основном богатыми питательными веществами, зелеными кормами. Особенно ценны бобовые травы — люпин, эспарцет, клевер, люцерна. Широко используются для кормления дикорастущие травы: лопушник, одуванчик, пижма, подорожник, мать-и-мачеха, полынь, пырей, сурепка, тысячелистник, борщевик. Следует различать травы ядовитые для кроликов (лютики, прострелы, борцы, безвременник осенний,



Двухъярусная клетка с 6 отделениями

к перегреву, высокой влажности, воздействию прямых солнечных лучей, сквознякам. С учетом этих особенностей и выбирают место для крольчатника. Клетки строят для содержания производителей, кролькоматок и молодняка. Применяются следующие способы клеточного содержания: наружное — кролики содержатся в клетках вне помещений, чем достигается создание жизнестойких животных с густым волосяным покровом; комбинированное — кролики в клетках содержатся на открытом воздухе с весны до глубокой осени и только зимой переводятся в помещения; в закрытых помещениях возможны круглогодичные окролы, дающие по 35—40 крольчат от одной самки. Клетки оборудуются кормушками, желательно самонаполняющимися, к-рые позволяют скормливать концентраты непрерывно и дозированно. Ясли для грубых кормов изготавливают из железных прутьев или металлической сетки. Поилки для воды применяют керамические, приспособленные для ежедневной смены воды. При использовании многоярусных клеток, обеспечении питьевой водой и относительно большого числа кроликов лучше всего использовать клапанные и ниппельные автопоилки.



Клетки для воспроизводства кроликов в закрытых помещениях

чистотел большой, вех ядовитый, наперстянка, вороний глаз, дурман, болиголов ядовитый, белена черная), к-рыми кормить животных нельзя. Из грубых кормов сено служит основным кормом для кроликов с сентября по май. Для одной самки с приплодом следует заготовить 130—160 кг сена. Из сочных — морковь, кормовая и сахарная свекла, картофель, капуста и практически все отходы овощных культур. Кролики поедают веточный и листовно-веточный корм, к-рый получают при плановых подрезках деревьев в садах, лесополосах. Основным концентрированным кормом для кроликов служат комбикорма, к-рые по своей питательной ценности сбалансированы. Комбикорма скормливают круглогодично. Примерный суточный рацион для кроликов приведен в таблице (в г).

Возраст и состояние кроликов	Летом		Зимой		
	концентраты	трава	концентраты	сочные корма	сено
Самки и самцы в период подготовки и проведения случки	65	550—700	80	150—200	150—200
Самки: сукрольные	70	600—800	100	200—250	150—200
первая половина лактации	110	1200	150	300—500	200—250
вторая половина лактации	120	1300	160	300—500	200—250
молодняк в возрасте, месяцы					
1,5—2	40—50	300—450	40—55	80—150	80—110
2—3	40—50	300—450	60—75	100—200	90—120
3—4	65—80	450—550	75—90	100—250	120—150



**Продукция кролиководства.** Сроки забоя кроликов определяются состоянием и густотой волосяного покрова. Ценные шкурки получают при забое поздней осенью и зимой. Шкурки снимают трубкой в следующей последовательности: кролика оглушают, делают круговой надрез шкурки вокруг скакательного сустава задних ног, от скакательного сустава одной ноги до другой по внутренней стороне голени и бедра, по середине анального отверстия и нижней стороны хвоста. После надрезов шкурку снимают с задних ног, затем от хвоста к голове, где делаются надрезы вокруг глаз, носа и губ. После удаления прирезей мяса и сала шкурку натягивают на планки и сушат при темп-ре 18—30°C в течение 20—24 ч. Высушенные шкурки хранят в сухом, темном помещении, предохраняют от поражения молью. Убойный вес мяса зависит от размера кроликов, массы и упитанности и составляет 45—60%. Мясо кроликов является диетическим продуктом, содержит 21,7% азотистых веществ, 9,76% жира, 1,17% минеральных веществ, 67,35% воды. Биологическая полноценность мяса кроликов обуславливает высокую усвояемость организмом человека питательных веществ. От одной кроликоматки с приплодом получают 100 и более кг мяса в живой массе в год, а с учетом потомства, полученного от старших дочерей, выращивают в год до 100 голов молодняка и производят 350—400 кг мяса. 4—5 крольчих с приплодом обеспечивают в течение года семью из 4 человек из расчета по 200 г мяса в день на каждого. Кролиководы-любители объединяются в добровольные общества, где получают зооветеринарную, методическую и практическую помощь в выращивании и реализации кролиководческой продукции.

**Нутрия**, неприхотливый, выносливый земноводный грызун, завезенный из Южной Америки в 50-е годы. Их разводят (в т. ч. в МССР) для получения ценного

меха и диетического мяса. Шкурки используют в натуральном виде для пошива головных уборов, воротников и др. Наиболее распространены коричневые, белые, перламутровые, серебристые, золотистые, черные нутрии.

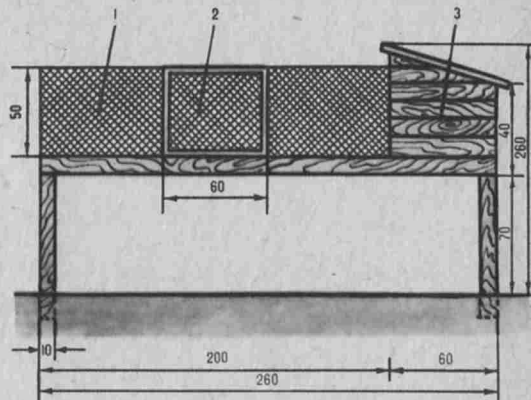


Коричневая нутрия

**Разведение.** Половая зрелость зверьков наступает в возрасте от 4 до 7 мес. Половая активность у самцов постоянная, у самок течка наступает периодически, через 24—33 дня, независимо от времени года. Самку содержат раздельно и только в период охоты подсаживают к самцу. Через 24 дня проводят контрольную случку. Беременность у нутрий длится в среднем 132 дня. Здоровые самки дают по 2 помета в год по 4—6 и более щенков, щенение проходит ночью и длится 1—2 часа.

**Содержание.** При сооружении помещений или клеток следует учитывать, что они ведут полуводный образ жизни. Практикуется и «безводное» содержание. Предпочтение отдается первому способу, поскольку водный моцион увеличивает темпы роста, выход крупных шкурок, улучшает качество шкурок примерно на 20—35%. Нутрий можно содержать в деревянном двухкамерном домике, обитом изнутри металлической сеткой (чтобы зверьки не грызли стенки). В зимнее время домик с клеткой убираются в сарай. Ре-

комендуется и содержание в стационарной наземной клетке. Здесь используются возможности естественных водоемов. Если их нет, устраивают приспособления для купания: бетонированные бассейны, оцинкованные корыта, тазы, ваночки и др. Для заполнения емкостей используют проточную воду или часто ее



Клетка с сетчатым выгулом и деревянным домиком: 1 — выгул; 2 — дверцы выгула; 3 — домик

меняют. Загрязненную воду используют для полива огородов.

**Выращивание молодняка.** Молодняк рождается с хорошо сформировавшимися резцами и передними зубами. Зверьки на второй день после рождения способны плавать, на третий, питаются молоком матери, одновременно поедают корм, к-рым питаются взрослые зверьки. В возрасте 45 дней щенков переводят на рацион взрослых животных. В возрасте 2,5—3 мес. щенков метят, сортируют по принадлежности к полу и комплектуют в группы для дальнейшего выращивания. В группу подбирают зверей одного пола и примерно одинаковых по развитию. При правильном кормлении и содержании щенки быстро растут в любое время года, не требуют особых забот, причем отход молодняка является исключением.

**Кормами** для нутрий может служить все, что выращивается на приусадебном участке, а также дикорастущая растительность. Летом в основном используют зеленые корма: люцерна, клевер, ботва свеклы и моркови, растительность, собранная при прополке и прореживании огородных культур, падалица яблок, корневища болотноводных растений. Зимой скармливают сено, кору и ветки деревьев, сырую кормовую и сахарную свеклу, морковь, вареный картофель. Пищевые отходы, концентраты (кукурузу, комбикорм, отходы мукомольного производства) скармливают круглогодично. Нутрий кормят два раза в день в определенные часы. Беременным и лактирующим самкам и отсаженному молодняку утром дают 75—80% суточной нормы концентратов и сочных кормов, остальную норму сена и травы — вечером. У нутрий все время должна быть чистая вода. В среднем нутриям скармливают в год (кг): корнеплоды — 90; трава — 45; концентраты — 50; соль — 0,6.

**Убой нутрий.** Наиболее ценную шкурку получают при зимнем убое (ноябрь—март). Шкурку снимают трубкой. Для равномерной и более быстрой сушки и придания шкурке стандартной формы применяют деревянные планки. Сушат шкурки при темп-ре 20—30°C. Высушенные шкурки хранят в прохладном помещении.

**Овцы** дают молоко, шерсть, мясо, смушки; их разведение — традиционная отрасль приусадебного животноводства в МССР.

**Породы.** Цыгейская дает особо ценную полутонкую шерсть, хорошо откармливается, овчина отличается хорошим качеством. Средний настриг шерсти с барана — 5—6 кг, овцы — 3—4 кг. Живая масса барана 50—60 кг, матки — 40—50 кг. Надой составляет 95—122 кг в год при жирности 7,4—8,6%. Молдавская чужка — грубошерстная овца; живая масса баранов 48—60 кг, маток — 40—48 кг. Средний настриг шерсти с баранов 2,5—4 кг, с маток — 1,5—2 кг. От овцематок получают 1—2 ягненка, дающих ценную смушку. Надаивают 75—80 кг молока при жирности 7—8%. Каракульских овец выращивают в основном для получения шкурки с красивым, блестящим и крепким завитком. Помеси чистопородных баранов с молдавской чужкой дают метизированные шкурки. У взрослых овец шерсть грубая. Средний настриг с барана 2,5—3 кг, с овцы — 2,0—2,5. Надой составляет 70—80 кг молока при жирности 8%.

**Разведение.** Половая зрелость у овец наступает в 6—7-месячном возрасте, случка допускается в возрасте 1,5 года и проводится в октябре—ноябре. Суяность (беременность) продолжается 144—155 дней. За 1—3 дня до окота вымя овцы заметно увеличивается — набухает, брюхо отвисает. Овца беспокойно ищет уединенного места. Окот длится 30—50 мин. Если матка после окота одного ягненка не успокоилась, это значит, что следует ждать второго.

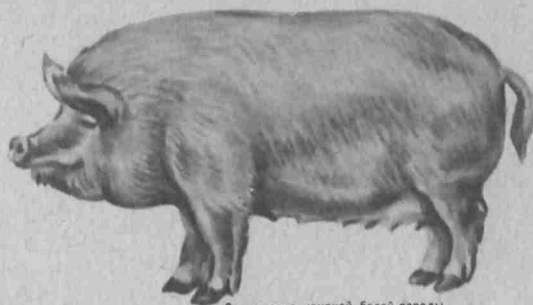


Овцы каракульской породы

мости от формирования волосяного покрова. Снятую шкурку засаливают поваренной солью помола № 2 (1 кг на 1 шкурку по мездру). Засолка длится 8—10 дней. Шкурки отряхивают от соли, обмывают щеткой или венником, сушат в тени на раскладках. Разведение овец экономически выгодно в личных подсобных хозяйствах.

**Свиньи** содержатся для получения мяса, сала, щетины.

**Породы.** Крупная белая (самая распространенная в МССР) характеризуется крепкой конституцией, неглубоким телосложением. Живая масса взрослых хряков 300—350 кг, маток — 220—280 кг. Отличается высокой продуктивностью. К 6—7-месячному возрасту достигает живой массы 120 кг. Выход мяса 52—55%. Пригодны для мясного и беконного откорма. Матки дают за опорос 10—14 поросят.



Свиноматка крупной белой породы

Свиньи украинской степной белой породы достигают 200—250 кг живой массы, матки приносят по 10—12 поросят. Откармливаются по мясному и сальному типу. Эстонская беконная отличается высоким выходом мяса (55—56%). Масса взрослых хряков 300—320 кг, маток — 220—250 кг.

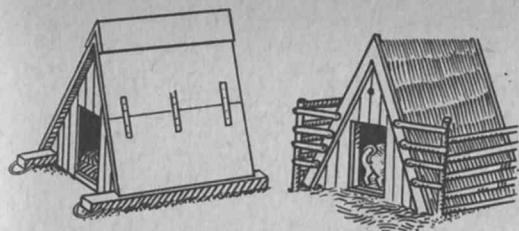
**Разведение.** Свинок пускают в случку в возрасте 8—9 мес. при достижении ими живой массы не менее 100 кг. Супоросность у свиноматок продолжается 108—114 дней. За 3—4 дня до опороса свиноматок не выпускают на прогулки. Значительная часть опоросов приходится на ночное время (продолжается 1,5—2 ч). Родившимся поросатам протирают нос и рот, отрезают пуповину и место отрыва дезинфицируют раствором йода. Поросят подсаживают к предварительно вымытому и сухому вымени свиноматки, он начинает сосать, согревается и быстрее обсыхает, а свиноматка успокаивается. Нельзя допускать, чтобы матка поела пуповины и послед, так как это приводит к поеданию поросят. Для нормального развития поросят приучают к сосанию определенных сосков, к чему они привыкают через 3—4 дня. Через 4—5 дней свиноматку можно выпускать на прогулку (летом вместе с поросятами). Отъем поросят рекомендуется производить в возрасте 30—40 дней, когда их масса достигает 7—12 кг.

**Содержание.** Помещения должны иметь непромерзаемые стены, теплую непроемокаемую крышу, твердый и теплый пол, нормальную освещенность, сток для жидкости и вентиляцию. Животных размещают в сараях или небольших домиках с одно- или двухскатной крышей, площадью для свиноматки 5 м<sup>2</sup>, а для молодняка на откорме — 3—4 м<sup>2</sup>. Летом свиней можно содержать в недорогостоящих помещениях из досок, самана и т. д. В них отводится место для кормления, логова и прогулочной площадки; свиарники дезинфицируют гашеной известью.

Новорожденным ягнятам очищают от слизи нос и рот, дают матери их облизать. Здоровый ягненок, едва обсохнув, встает на ноги, отыскивает вымя матери и начинает сосать понемногу через каждые 2—3 ч. С 15-дневного возраста приучают к сено, с 3—4-недельного — к концентратам.

**Кормление.** Овцы хорошо поедают все виды грубых кормов, большинство видов трав и сорняков, находят себе достаточно корма даже на плохих пастбищах. Суянным маткам в первые 2 мес. дают по 2 кг сена, 1—1,5 кг яровой соломы, кукурузных стеблей. В последующий период — до 3,5 кг сена степного и злаковых, 1 кг сочных кормов, 0,3 кг концентратов. Для подсосной овцематки с двумя ягнятами рекомендуются следующие суточные рационы: сено вико-овсяное — 2 кг, сено разнотравья — 1,8 кг, картофель — 1,5 кг, свекла кормовая — 2,5 кг, концентраты — 0,7—1 кг. Режим кормления: в 7—8 ч утра — сено; в 9—10 — грубые и сочные корма; в 12—13 поение, в 17—18 — концентраты и сено. С ранней весны до поздней осени растительность естественных пастбищ служит для них основным кормом. Соль должна постоянно находиться в кормушках.

Шкурки каракуля и смушки получают при убое ягнят в 1—3-дневном возрасте, в зависи-



Летние домики для свиней

**Кормление.** Начиная с 5—6-дневного возраста, поросят приучают к подкормке, а также дают мел, костную муку, древесный уголь, к-рые улучшают пищеварение. Подкормку начинают с зеленой травы, сена (на 8—12-й день), измельченными и проваренными с морковью, свеклой, картофелем (на 10—15-й день). Подкармливают по 4—5 раз в день небольшими порциями.

Примерные рационы для молодняка на откорме (на одну голову в сутки)

Живая масса, кг	Корма				
	смесь концентратов, кг	картофель, свекла, овощные отходы, отходы кухонь, кг	сенная мука или зеленые корма, кг	соль, г	мел, г
20—30	1,0—1,2	2,0—3,0	0,2—0,3	14	5
30—40	1,1—1,2	3,0—3,5	0,2—0,3	15	6
40—50	1,3—1,4	4,0—4,5	0,3—0,4	20	8
50—60	1,3—1,4	4,5—5,0	0,3—0,4	22	9
60—70	1,4—1,5	5,0—6,0	0,4—0,5	25	10
70—80	1,5—1,7	6,0—8,0	0,4—0,5	32	12
80—90	1,6—1,8	7,0—9,0	0,5—0,6	32	20
90—100	1,7—1,9	8,0—10,0	0,6—0,7	35	22
100—110	1,8—1,9	9,0—10,0	0,6—0,7	35	25

Примерные рационы для животных на откорме до жирных кондиций (на одну голову в сутки)

110—120	1,8—1,9	9—10	0,8	40	10
120—130	1,8—1,9	10—11	0,8	43	12
130—140	1,9—2,0	10—11	1,0	50	15
140—150	1,9—2,0	11—12	1,0	55	20
150—160	2,0—2,2	11—12	1,0	65	25

При доразивании и откорме следят за тем, чтобы все корма поедались полностью. Свиньи плохо поедают цельное зерно, предпочтение следует отдавать молотым зерновым концентратам, их скармливают, смешивая с другими кормами в виде влажных мешанок. Столовые отходы используют в корм только в вареном виде.

**ЗАЩИТА РАСТЕНИЙ,** совокупность мер и средств борьбы с вредителями и болезнями сельскохозяйственных культур, в т. ч. выращиваемых в личном хозяйстве. Различные виды насекомых и клещей, поселяясь на плодовых деревьях и ягодниках, повреждают почки, бутоны, цветки, листья, побеги, плоды, ветки, стволы и корневую систему. Эти же культуры подвержены различным болезням. Выполнение защитных мероприятий, обеспечивая нормальное развитие растений, позволяет избежать потери, повышает урожайность и улучшает качество плодов и ягод. Ниже указаны вредители и болезни и меры борьбы с ними в условиях МССР.

**Меры борьбы с вредителями и болезнями овощных растений.** Профилактические, к-рые предусматривают дезинфекцию культивационных сооружений и семян, обеззараживание посадочного материала. Дезинфекция, проведенная до окончательной уборки культуры, способствует уничтожению вредителей и возбудителей болезней, обитающих на растениях и на поверхности почвы. Культивационные помещения обеззараживают путем сухой газовой и влажной дезинфекций. Для первой используют комовую черу или серные шашки (50г/м<sup>3</sup>), к-рые раскладывают на железные противни, расставленные в разных местах культивационного сооружения, и поджигают. Для влажной дезинфекции пользуются водным раствором кельтана и карбофоса (30 мл кельтана и 50 мл карбофоса на 10 л воды), к-рым обильно опрыскивают растения, тару, инвентарь, парубки, рамы, каркасы, трубы, почву, расходуя на 1 м<sup>2</sup> 1 л раствора.

**Агротехнические мероприятия:** в течение всей вегетации овощным растениям необходимо создавать оптимальный режим питания, темп-ры. и влажности воздуха и почвы, т. к. сопротивляемость их вредителям и болезням в благоприятных условиях повышается. Соблюдение правильного культурооборота и севооборота уменьшают вредоносность вредителей и болезней.

**Истребительные мероприятия** заключаются главным образом в применении ядохимикатов и некоторых биологических методов борьбы. Ядохимикатами нельзя обрабатывать овощные культуры, выращиваемые на зелень: салат, шпинат, лук, щавель, укроп, петрушку, сельдерей и др. пряновкусовые растения.

## Вредители и болезни плодово-ягодных растений и меры борьбы с ними

Болезни и вредители	Меры борьбы	Препараты и их дозы	Обрабатываемые культуры
Болезни (все)	Предпосевное прогревание семян в воде при 48—50°C в течение 20 мин с последующим охлаждением в холодной воде в течение 2—3 мин		Капустные растения, редис, редька
Черная ножка и кила	Дезинфекция рассады перед посадкой	Марганцовокислый калий (0,03—0,05%-ный раствор): 3—5 г препарата на 10 л воды	—
Ложная мучнистая роса	Опрыскивание растений при появлении болезни в период вегетации	Бордоская жидкость или хлорокись меди: 1%-ный раствор или 3%-ная суспензия (30 г на 10 л воды)	—
Крестоцветные блошки и тли	Опыливание растений табачной пылью, печной золой или фосфоритной мукой		—
Гусеницы капустной моли, репной и капустной белянок	Опрыскивание культур с интервалом в 10—12 дней	Энтобактерин (биопрепарат) 20—60 г на 10 л воды	—
Весенняя капустная муха	Опрыскивание рассады или полив ее после посадки	Карбофос 30%-ный (20 г на 10 л воды)	—
Сухая и черная гнили	Предпосевной прогрев семян в воде при темп-ре 52—53°C в течение 15—20 мин с последующим охлаждением в холодной воде в течение 2—3 мин		Морковь
Тля листовая	Опрыскивание в период вегетации при появлении вредителя	Зеленое мыло (200—400 г на 10 л воды) или карбофос 30%-ный (20 г на 10 л воды)	
Фитофтороз	Опрыскивание растений в период вегетации 3—4 раза через каждые 10—12 дней	Бордоская жидкость или хлорокись меди: 1%-ный раствор	Картофель ранний
Колорадский жук	Опрыскивание растений в период вегетации	Дибром 10%-ный (70—140 г на 10 л воды)	То же Баклажаны
Луковая стеблевая нематода	Прогрев луковиц в воде при темп-ре 55—57°C в течение 3—5 мин или выдерживание лука не менее 3 суток при комнатной темп-ре		Лук
Вирусные болезни	Замачивание семян перед посевом в течение 20 мин с последующим промыванием и подсушиванием до сыпучести	Марганцовокислый калий, 1%-ный раствор (1 г препарата на 100 г воды)	Огурцы (открытый грунт) Помидоры
Пятнистость, бактериоз, аскохитоз	Опрыскивание вегетирующих растений при появлении первых признаков болезни через каждые 10—12 дней	Бордоская жидкость, 1%-ный раствор	То же Помидоры, перец, баклажаны
Мучнистая роса	То же с повторением при необходимости	Эмульсия медного купороса с зеленым мылом или раствор динатрийфосфата: 7 г медного купороса + 100 г зеленого мыла на 10 л воды; 6 г на 10 л воды	То же
Тля, трипс, белокрылка	Опрыскивание растений при появлении вредителей не позже чем за 5 дней до уборки урожая. Уборанные огурцы тщательно моют	Карбофос 30%-ный (20 г на 10 л воды)	То же
Паутинный клещ	Опрыскивание растений в период вегетации. Токсичен для пчел. Срок последней обработки за 4 дня до уборки урожая	Кельтан 20%-ный (20 г на 10 л воды)	
Пятнистость листьев, серая гниль, фитофтороз	Опрыскивание вегетирующих растений при первых признаках болезни с повторением по мере надобности через 10—12 дней. Последний срок обработки за 15 дней до уборки урожая	Бордоская жидкость или суспензия хлорокиси меди: 1%-ный раствор; 40 г на 10 л воды	Помидоры, перец, баклажаны
Увядание и аскохитоз	Выдерживание семян в воде при темп-ре 25—30°C в течение 4,5 ч, а затем при 50°C — в течение 5 мин		Горох, фасоль, бобы, баклажаны
Тля бобовая	Опрыскивание растений при появлении вредителей с повторением по мере надобности	Зеленое мыло (200—400 г на 10 л воды)	Горох, фасоль, бобы
Слизни	Рассев гранул на дорожках и междурядьях	Метальдегид 30—40 г на 10 м <sup>2</sup>	Для всех культур открытого грунта
Медведка	Применение отравленных приманок	Разваренное зерно ячменя, кукурузы, пшеницы смачивают с подсолнечным маслом (3% к весу) и смешивают 10% от веса приманки хлорофоса. Норма 30—40 г приманки на 1 м <sup>2</sup>	То же



## Меры борьбы с вредителями и болезнями плодово-ягодных растений

Состояние растений (фазы)	Меры борьбы	Препараты и их дозы	Обрабатываемые культуры
Относительный покой: от конца листопада до начала набухания и распускания почек	Сбор и сжигание: опавших листьев; поврежденных вредителями и болезнями веток и сучьев; зимующих гнезд боярышницы, златогрузки, мумифицированных и пораженных плодовой гнилью плодов; вздутых, шаровидных почек смородины, пораженных почковым клещом		Все
Осенью или ранней весной до набухания почек	Побелка штамбов и сучьев свежесжиганной известью против мхов и лишайников, зимующих стадий вредителей и грибов, защита от столбчатой гнили и солнечных ожогов	Готовая побелка (краска ВС-511) 2—3 кг извести на 10 л воды, 0.5 кг медного купороса, 50—100 г бордоской жидкости	Семечковые и косточковые
Весной до набухания почек	Опрыскивание против зимующих стадий вредителей и возбудителей болезней	Нитрафен, 60%-ная паста (200 г на 10 л воды)	Все плодовые и ягодные
До отрастания листьев	Опрыскивание против грибных болезней (если не проводилось опрыскивание нитрафеном)	3%-ная бордоская жидкость*	Земляника
Во время набухания и распускания почек	Опрыскивание против возбудителей парши и др. болезней (если ранневесеннее опрыскивание нитрафеном не проводилось)	3%-ная бордоская жидкость*	Яблоня, груша, яблоньки
Во время набухания и распускания почек	Отряхивание на подстилку и уничтожение жуков яблонного цветоеда и др. долгоносиков		Яблоня, малина
Бутонизация	Опрыскивание: против малинно-земляничного долгоносика, липового жука, земляничного клеща	Карбофос 30%-ный (25 г на 10 л воды) и коллоидная сера 8%-ная (60 г на 10 л воды)	Земляника и малина
До цветения и после последнего сбора ягод	Против мучнистой росы и др. болезней (если раньше не проводилось опрыскивание нитрафеном)	То же (при сильном заражении после сбора ягод перед обработкой растения скашивают, листья и усы сжигают)	Земляника
После опадения лепестков	Первое опрыскивание против коккомикоза, курчавости, клещевого стenosporioza Второе — через 15—20 дней после первого Третье — после съема плодов	Раствор хлорокиси меди 90%-ной (30—40 г на 10 л воды) То же То же	Вишня, черешня, слива То же То же
После окончания цветения	Первое опрыскивание против антракноза, ржавчины, септориоза Второе — через 10—12 дней	1%-ная бордоская жидкость То же	Крыжовник, смородина
После опадения избыточной завязи	Опрыскивание против парши, плодовой гнили: в сочетании с хлорокисью меди первое — в I—II декадах июня, второе — через 8—12 дней	Карбофос 30%-ный (30 г на 10 л воды) и карбофос 30%-ный (25 г на 10 л воды)	Яблоня, груша
Опрыскивание или обмывание побегов и листьев против тли	Наложка на штамбы ловчих поясов против плодовой гнили	Карбофос 30%-ный (20—30 г на 10 л воды), табачный отвар или настой (300—400 г табачной пыли заливают 5 л воды и настаивают в течение суток, процеживают, разбавляют в 10 л воды, добавляют 40 г зеленого мыла)	Все плодовые и ягодные
В летний период	Сбор и уничтожение падалицы с плодовой гнилью	Мешковина, гофрированная бумага, пропитанная карбофосом	Все плодовые и ягодные
В осенний листопад	Сбор и сжигание листьев, больных веток, падалицы плодов и ягод		
В период вегетации**	Опрыскивание против сосущих и листогрызущих вредителей Опрыскивание против грибных болезней Опрыскивание против мучнистой росы	Карбофос 30%-ный (25 г на 10 л воды) 1%-ный раствор бордоской жидкости Раствор серы коллоидной (60 г на 10 л воды) при температуре наружного воздуха не ниже 20°C	То же То же Все ягодные, кроме крыжовника

\* Бордоская жидкость 3%-ная — 300 г медного купороса и 400 г извести на 10 л воды; 1%-ная — 100 г медного купороса и 100 г извести на 10 л воды.

Землянику и малину разрешается опрыскивать до цветения и после сбора урожая.

**ИНВЕНТАРЬ РУЧНОЙ** предназначен для работы на небольших участках, особенно в личных подсобных хозяйствах.

Лопаты садово-огородные применяются для весенней и осенней перекопки почвы с заделкой удобрений, выкопки посадочных ям, канав, траншей, погрузки в транспортные средства и выгрузки удобрений, их разбрасывания и т. д. Для перекопки почвы с заделкой органических удобрений удобна перекопачная лопата с более широким и остроконечным рабочим органом; для выкопки семян и саженцев применяют прочную выкопачную лопату.

Вилы садово-огородные (2-, 3- и 4-рожковые) применяются для перекопки и рыхления почвы в приствольных кругах плодовых деревьев, в рядах ягодников, на грядках, а также для выкопки корнеплодов. Сечение рожков изменяется от прямоугольного в верхней части до трехугольного на концах. Вилы легко входят в почву и глубоко рыхлят ее, не перерезая корней растений.

Мотыги служат для рыхления почвы с одновременным уничтожением сорняков в период вегетации, а также для окучивания растений.

Рыхлители (3- и 5-рожковые) удобны для глубокого рыхления уплотнившейся почвы в приствольных кругах, под кустарниками. У них острые зубья изогнуты для лучшего заглубления в почву и вычесывания корневищ и корней сорняков. Комбинированные рыхлители снабжены дополнительно лопаткой для окучивания растений, подделки борозд и лунок при посадке рассады и цветочных растений. Половники хорошо подрезают корни сорняков и одновременно разрыхляют почву.

Культиваторы используются для разрушения образовавшейся поверхностной корки на почве после полива или дождя.

Грабли различных размеров предназначены для выравнивания почвы после перекопки, измелчения комьев, вычесывания и сгребания корневищ и сорняков, листьев, мусора, веток и др.

Дождевальные аппараты, разбрызгиватели и распылители воды удобны для полива от водопровода и электронасосов или из емкостей.

Лейки служат для полива растений и подкормки их жидкими удобрениями.

Буры применяют для бурения почвы под посадку винограда, при установке столбов для изгородей, для глубинного внесения подкормки к корням деревьев и ягодных кустарников.

Секаторы, садовые ножницы с кривыми стальными режущими лезвиями и армированными пластмассой ручками; между ручками помещена пружина для автоматического раствора ножиц. Применяются для обрезки виноградных кустов, деревьев, кустарников. Секаторы одностороннего резания (с широким режущим лезвием и узким опорным) служат для обрезки деревьев. Толстые ветви винограда, крыжовника, малины, смородины, декоративных растений, а также прикорневую поросль вырезают секаторами с удлиненными деревянными или трубчатыми ручками. Специальным секатором с зажимом черенка срезают цветы.

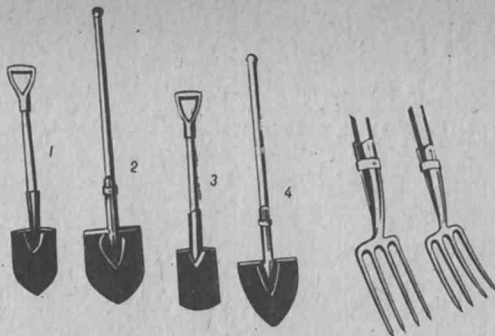
Сучкорезы применяют для обрезки высоко расположенных ветвей в кронах плодовых и декоративных деревьев. Представляют собой модификацию секатора, у которого один конец неподвижной половинки ножиц выполнен в виде конусной трубки для насаживания на шест, а рычаг подвижного ножа приводится в действие шнуром. После срезания ветви подвижный нож спиральной пружиной возвращается в исходное положение. Штанговые сучкорезы состоят из рабочего органа гильотинного типа, укрепленного на дюралюминиевой трубке (штанге), внутри которой расположена тяга подвижного ножа, прикрепленная к подвижной рукоятке и встроенной в нижний конец трубки.

Ножовки служат для спиливания толстых сучьев плодовых деревьев (диаметром свыше 25 мм). Зубья серповидных ножовок направлены в сторону рукоятки, что позволяет пилить на себя, уменьшая вероятность поломки и изгиба полотна.

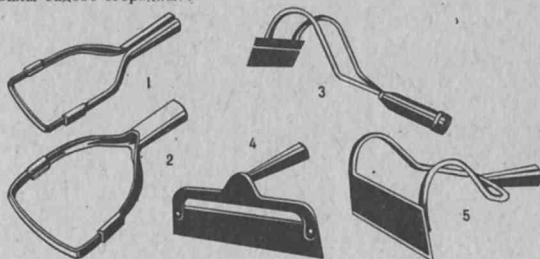
Ножи садовые используют для обрезки крон плодовых и декоративных деревьев, вырезки ненужных побегов и ветвей в кроне и зачистки срезов после спиливания толстых сучьев. Распространены садовые складные ножи с кривыми лезвиями.

Ножи прививочные окулировочные служат для прививки растений почкой (глазком); копулировочные — для прививки черенком, и комбинированные — для прививки почкой и черенком.

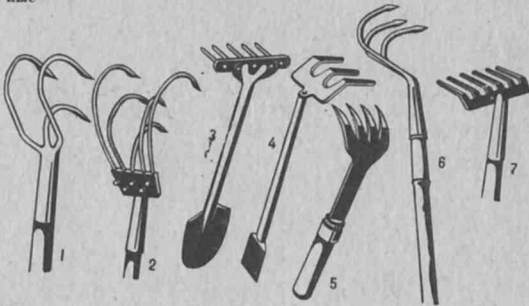
Ножницы бордюрные применяются для декоративной подрезки кустарников и крон деревьев.



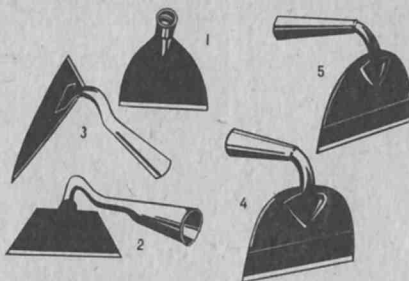
Лопаты садово-огородные: 1, 2 — универсальные; 3 — выкопачная; 4 — перекопачная.  
Вилы садово-огородные:



Мотыги: 1 — окучивающая; 2, 3 — полольные; 4, 5 — универсальные

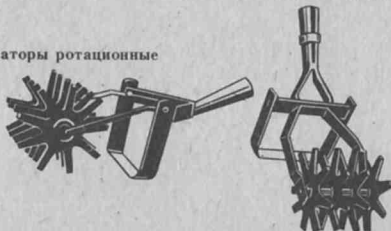


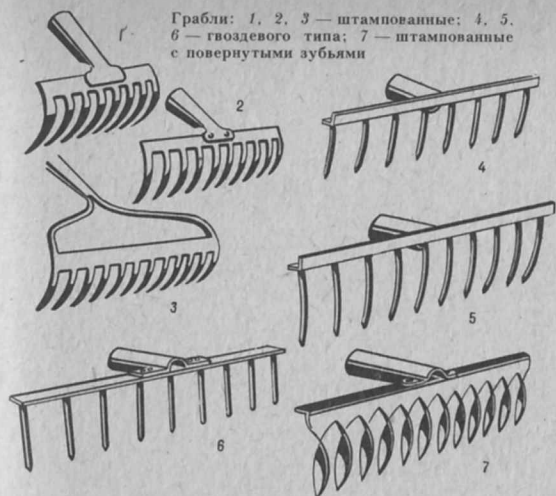
Рыхлители: 1 — трехзубовый; 2 — пятизубовый; 3, 4 — комбинированные для ухода за рассадой и цветочными растениями; 5, 6, 7 — малые для ухода за рассадой и цветочными растениями.



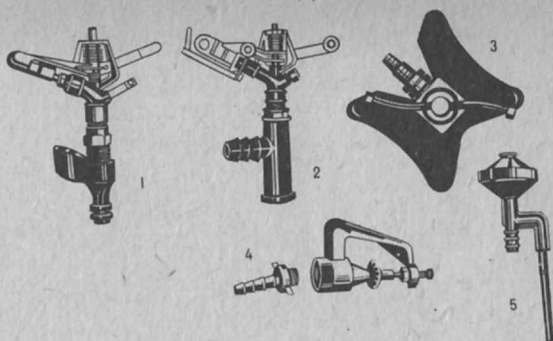
Половники: 1, 2 — петельные, 3, 4, 5 — садово-огородные

Культиваторы ротационные

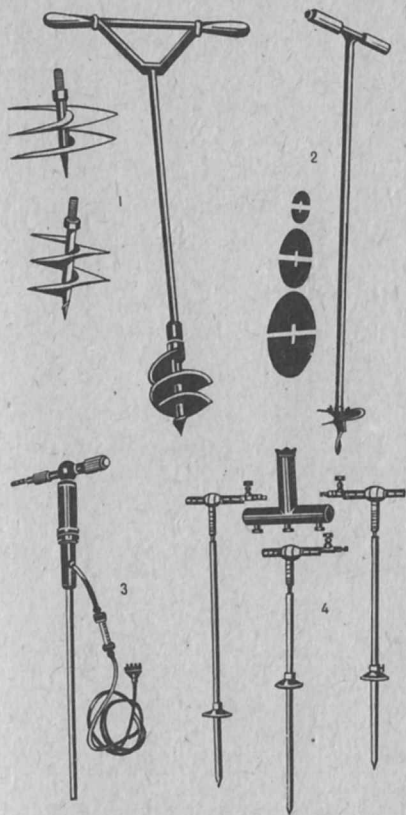




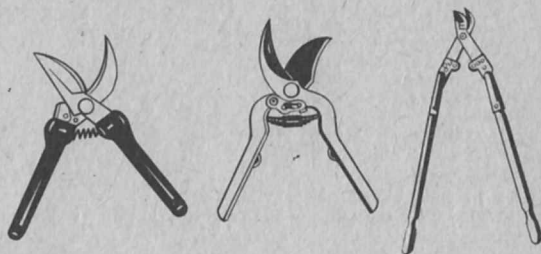
Грабли: 1, 2, 3 — штампованные; 4, 5, 6 — гвоздевого типа; 7 — штампованные с повернутыми зубьями



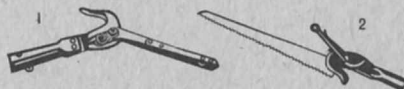
Дождевальные аппараты: 1 — «Дождь»; 2 — АД-1; 3 — разбрызгиватель воды РВ-1; 4 — распылитель воды РВО-8; 5 — регулируемый распылитель воды



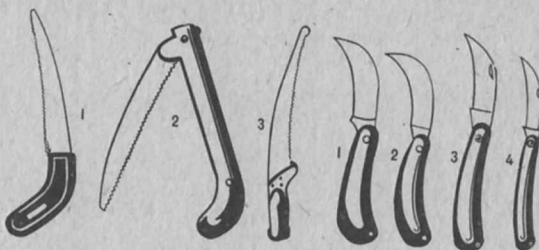
Буры: 1 — шнековый; 2 — садовый; 3 — гидробур-растениепитатель; 4 — гидробур с распределителем ГБР (комплект)



Секаторы

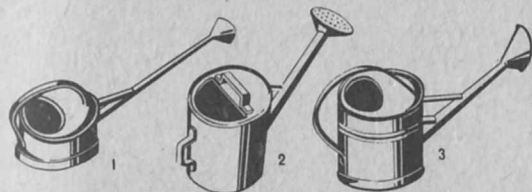


Сучкорезы: 1 — шестовой; 2 — со съемной ножовкой

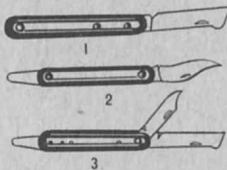


Ножовки: 1 — с серповидным полотном; 2 — складная; 3 — шестовая

Ножи садовые: 1 — большой; 2 — средний; 3 — малый; 4 — питомниковый

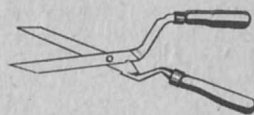


Лейки: 1, 3 — с эллипсоидным корпусом (на 5 и 10 л); 2 — с цилиндрическим корпусом

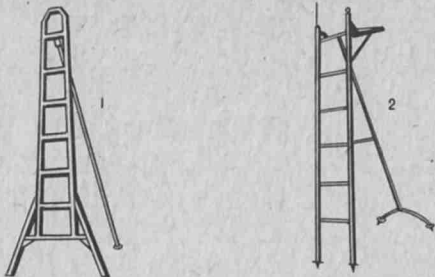


Ножи прививочные: 1 — копулировочный; 2 — окулировочный; 3 — комбинированный

Ножницы бордюрные

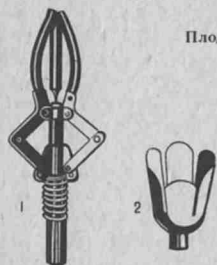


Садовые лестницы из прочной древесины или дюралюминиевого сплава специального профиля высотой 2,5 и 3,5 м используют для обрезки ветвей и сбора плодов с деревьев высотой до 5,5 м. Для обрезки и сбора плодов с нижних ярусов деревьев на высоте 2—2,5 м применяют специальные садовые столы высотой 1,4 м.



Лестницы садовые: 1 — универсальная; 2 — стремянка

Плодосъемники используют для съема плодов с верхней части кроны яблонь, груш; они просты и удобны в эксплуатации и гарантируют съем плодов без повреждения. Для обрезки и формирования плодовых деревьев и ягодных кустарников выпускаются специальные наборы (в коробках) и комплекты (в сумках) ручного инструмента: для садового-обрезчика (малый набор), для садового-любителя, для питомникового и цветовода-овощевода. Инструменты, входящие в наборы и комплекты, изготавливаются из высококачественных сталей, долговечны и удобны в работе.



Плодосъемники: 1 — СФ4; 2 — лещетковый



Тележки ручные

Для перевозки различных грузов применяют тележки ручные, тачки, тележки с сумкой.

Промышленность выпускает для садоводов-любителей различные сетки для просеивания почвы, разметочные шуры, шланги для полива, емкости (для воды, растворов удобрений и пестицидов) косы, серпы, носилки, кормушки для птиц, птичьи домики, ножи-рубаки (для срубания кочанов капусты), садовый почвообрабатывающий инвентарь и др.

**КОЛОДЕЦ**, гидротехническое сооружение, предназначенное для добывания подземных вод. К. устраивают для получения питьевой воды и для орошения. К. строят так, чтобы до источников загрязнения (выгребные ямы, свалки и др.) было не менее 20 м. Различают шахтные и трубчатые К.

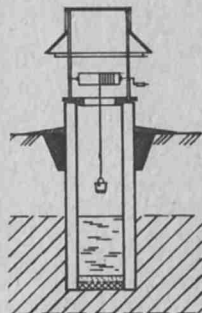
Шахтные К. представляют собой вертикальные выработки с поперечным сечением от 0,7 м × 0,7 м до 4,0 м × 4,0 м и глубиной 20—40 м. Применяются обычно для забора воды из безнапорных и слабонапорных водоносных пластов. Состоят из водоприемной части, ствола и оголовка (наземная часть); бывают несовершенные



Наземная часть колодца

и совершенные. В несовершенных К., не достигающих водоупорного слоя, вода поступает через дно и стенки водоприемной части. К. совершенного типа заглубляется в водоупорный слой; вода поступает через боковые стенки водоприемной части, для чего предусматриваются специальные отверстия и щели. Шахтные К. отрывают обычно вручную. При отрывке необходимо непрерывно откачивать воду, чтобы работающий не стоял в холодной воде.

В К. опускают бетонные кружала либо возводят каменные или кирпичные стены в 1,5 кирпича. Водоприемную часть устраивают в виде шатра или подстоляника. Дно оборудуют песчано-гравийным фильтром (толщина слоя 15—20 см). При поступлении воды из напорных водоносных пластов фильтр устраивают двух- или трехслойным. Разделителями служат дырчатые или пористые настилы из бетонных или деревянных конструкций. Для предварительной очистки служит гравийная или щебеночная засыпка, вторая часть — песчано-гравийная. Водоприемную часть сооружают так, чтобы в К. был слой воды глубиной 1,2—1,5 м. Ствол предохраняет от загрязнения поверхностными водами; в нем размещается водоподъемное оборудование. Вокруг верхней части ствола устраивают глиняный замок глубиной до 2 м. Оголовок возвышается на 50—80 см над землей и защищает К. от загрязнения. Поверхность земли вокруг К. планируют с уклоном от него, бетонируют или мостят, чтобы предотвратить проникновение загрязненных поверхностных вод. Устье К. прикрывают крышкой. Наземная часть К. нередко закрывается навесом или беседкой, отделанной деревянной резьбой, а также металлическим кружевом. Воду поднимают при помощи ворот, журавлей или насосов. Для вентиляции предусматривается труба, проходящая из ствола К. через оголовок и открывающаяся наружу на высоте от 0,7 до 2 м.



Шахтный колодец

Шахтные К. легко загрязняются, им требуются ежегодный осмотр. Трубчатые К. представляют собой цилиндрические горные выработки — скважины большой глубины (обычно 100—150 м) и небольшого диаметра; их бурят роторным и ударно-канатным способами. Для защиты от обвалов и проникновения загрязненных вод стенки крепятся телескопическими обсадными трубами. Конечный диаметр колонны обсадных труб должен быть больше наружного диаметра фильтра не менее чем на 100 мм. Фильтр устанавливают в водоносном слое. Сетчатый фильтр представляет собой дырчатую трубу, обернутую сеткой, напаянной на приваренную к трубе спираль или к ребрам жесткости. Гравийный фильтр состоит из перфорированной трубы, заключенной в стержневой или проволочный каркас, обсыпанной после установки в скважину слоем гравия в 40—75 мм. Если вода в К. поднимается выше водоупорного слоя, то их называют артезианскими. Они бывают самонаходящимися, когда вода под напором фонтанирует над поверхностью земли. В МССР существует традиция коллективного сооружения К., наземная часть которых обычно имеет вид беседки.

**КОРМА**, продукты растительного и животного происхождения, а также минеральные вещества, употребляемые для кормления животных. Их потребности в питательных веществах удовлетворяются за счет различных видов К.



**Зеленые корма** — основное питание для коров, овец, коз и кроликов, служат ценной подкормкой для свиней и домашней птицы с ранней весны до поздней осени. Источниками зеленых кормов на приусадебных участках являются: многолетние травы (люцерна, эспарцет), ранние яровые культуры и их смеси (вика с овсом), поздние яровые культуры и их смеси (кукуруза на зеленый корм, суданская трава, сорго, соя). В качестве зеленой подкормки для свиней в период дорастивания используются бобовые травы, а на дикорастущих трав — молодая крапива, лебеда. Дикорастущие травы играют большую роль в рационах кроликов. Из них особенно полезны: лопухник, одуванчик, пижма, подорожник, крапива, мать-и-мачеха, полынь, пырей, сурепка, тысячелистник, борщевик. Дикорастущие травы пастбищ — основной корм для овец летом. Пригодны разные пастбища, за исключением болотистых, низинных, сырых, заливных лугов или с очень грубостебельной растительностью. Необходимо избегать попадания в корм ядовитых трав (лютик едкий, белена, дурман, болиголов, беладонна, ветреница, чемерица, вороний глаз, прострелы, акониты или борцы, безвременник осенний, чистотел большой, вех ядовитый или цукута, наперстянка). Все зеленые корма перед скармливанием слегка провяливаются.

**Сочные корма** входят в рацион всех домашних животных и домашней птицы, особенно в осенне-зимне-весенний период, а в рационах свиней — круглый год. Из сочных кормов в приусадебных хозяйствах вырабатывают корнеплоды — кормовую, сахарную и полусахарную свеклу, кормовую морковь, тыкву и арбуз, кормовую капусту, топинамбур, используются также побочная продукция овощеводства, садоводства и виноградарства. Корнеплоды хранят в подвалах, в буртах. Полностью исключается убыль в весе и потери питательных веществ (напр., картошка) моркови при засолке в 4—5%-ном растворе. В таком солевом растворе она прекрасно сохраняется до июня следующего года и особенно полезна кроликам при откорме взрослого молодняка осенью и самок с молодняком — весной. Морковь — лучший сочный корм для телят (с 10—15-дневного возраста) и поросят. В приусадебных хозяйствах практикуется квашение кормов, когда зеленый корм в любом сочетании и при любом содержании питательных веществ надежно консервируется поваренной солью. Для квашения используют верхний (зеленый) капустный лист, ботву моркови, свеклы, редьки, кормовую капусту, стебли топинамбура, петрушки, сельдерея, разнотравья. Измельченную зеленую массу равномерно пересыпают солью (2—2,5%).

**Грубые корма** — основа зимнего рациона коров, овец, коз и кроликов. Это сухие растительные корма с высоким содержанием клетчатки. К грубым кормам относятся сено, сенаж, травяная мука, яровая солома, солома бобовых трав, стебли кукурузы. Лучшим по питательности является сено бобовых культур (люцерна). Солома и стебли кукурузы даются коровам в измельченном виде и запаренными; желательно увлажнять их соленой водой. Овцам и козам грубые корма скармливаются без предварительной обработки. Для кормления кроликов, овец, коз используются также листовно-веточный корм, к-рый получают при подрезках деревьев в садах, лесопосах и др. Его заготовка производится с 15 июня по 15 июля, когда листья на деревьях содержат наибольшее кол-во питательных веществ и витаминов. Лучший веточный корм: акация, липа, клен, ясеня, дуб, тополь, ива, осина, орешник. Используются также опавшие листья, собранные после первых заморозков. Нельзя скармливать животным ветки и листья бузины, волчьих ягод, сумаха ядовитого.

Большое значение для кормобеспечения подсобных индивидуальных хозяйств имеют меры, определенные постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 8 янв. 1981, к-рыми предусмотрено предоставление их владельцам участков для сенокосения и выпаса скота, по возможности на длительный срок, за счет угодий колхозов и совхозов, земель государственного запаса и государственного лесного фонда, несельскохозяйственных предприятий и организаций. Этим же постановлением на колхозы, совхозы и др. предприятия и организации возлагается обязанность оказывать гражданам содействие в повышении продуктивности угодий, выделенных им для сенокосения и выпаса скота.

**Концентрированные корма** — незаменимая добавка в рационы коров, овец, коз, кроликов; для свиней составляют 50—70% рациона; для домашней птицы — основа кормления. Лучшие концентраты — это комбикорма пром-го производства. Пром-сть выпускает специальные комбикорма практически для всех видов животных и птицы. Необходимо помнить, что скармливанием, напр., птичьего комбикорма кроликам, можно вызвать падеж последних; комбикорм для коров не подходит для птиц и т. д. При отсутствии комбикормов приготавливаются смеси зерна (ячменя, пшеницы, кукурузы, овса) в виде дерти. Для кроликов и кур-несушек в период линьки используется пророщенное зерно; для свиней — ослежонное или дрожжеванное, что особенно эффективно при скармливании кукурузы. Соя, горох, кормовые бобы в измельченном виде — ценный белковый корм. Лучшим концентрированным кормом для кроликов, ягнят и подсосных овцематок являются отруби (пшеничные и ржаные). Для овец необходима подкормка жмыхом. В домашних условиях можно приготовить комбикорм для козлят из смеси отрубей, овса, меда или костной муки.

**Пищевые отходы** используются в качестве кормов для свиней, кроликов, коз, домашней птицы (на их долю приходится 30—40% общей питательности рационов). Они состоят из различных видов каш, картофеля, овощей, кусочков хлеба, сыра, мяса и др. Это преимущественно углоустойчивый корм. Используется только в вареном виде в смеси с концентратами: для коз — в виде поилы.

**Минеральные добавки** необходимы животным для нормальной жизнедеятельности, особенно для молодняка. Так, телятам через 5—6 дней после рождения дают смесь меда, костной муки и чистой поваренной соли; поросятам с 5—6-го дня (при отсутствии специальных комбикормов) дают мед, костную муку, древесный уголь. Часто у молодняка зимних опоросов, не получающего минеральной подкормки, наблюдается анемия, для предупреждения к-рой применяют железосодержащие препараты (ферроглоттин, ферродекс), а при их отсутствии — раствор сернистого железа (2,5 г) и медного купороса (1 г на 1 л воды). Раствором смачивают перед каждым кормлением соски матери, а когда поросята подрастут, его добавляют в корм: 1 ст. ложку на 10—12 поросят в сутки. Ягнятам минеральные подкормки даются с 3—4-недельного возраста; козлятам дают с месячного возраста измельченный мед, костную муку. Взрослым овцам при пастбищном кормлении увеличивают дозу соли в виде лизунца. В рационы кроликов, кроме меда, поваренной соли и костной муки, вводят кормовой фосфат. К минеральным добавкам для домашней птицы относятся также ракушки, старогашеная известь, зола, хорошо проваренная личная скорлупа. Костную муку легко приготовить в домашних условиях. Для этого кости пережигают и толкут.

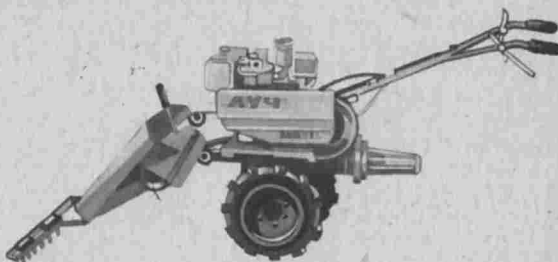
**Корма животного происхождения.** В домашнем хозяйстве используются молочные отходы (сыворотка, пахта и др.), к-рые скармливают поросятам и молодняку домашней птицы. Для кормления выпялят и индюшат в раннем возрасте используются также творог и яйца.

Как указывалось, большое значение для кормления домашних животных имеют комбикорма, к-рые продаются населению через сети магазинов потребительской кооперации. В каждом районе МССР имеется по 8—12 таких магазинов. За годы XI пятилетия населению продано 93 тыс. т комбикормов, причем в 1985 в 7 с лишним раз больше, чем в 1981. Увеличение продажи комбикормов населению способствует росту производства животноводческой продукции; в республике населением было произведено (1985) мяса на 8,6%, молока на 2,7%, яиц на 5,4% больше, чем в 1981.

**МЕХАНИЗАЦИЯ работ на приусадебном участке,** замена ручных средств труда машинами и механизмами при выращивании различных культур в личных подсобных хозяйствах. Использование малогабаритной техники обеспечивает повышение производительности труда по сравнению с ручным садово-огородным инвентарем в 5—10 раз, а на отдельных операциях в 20—30 раз. С 1980 в СССР начат серийный выпуск малогабаритной техники для приусадебных участков. Потребителю предлагаются 3 модели мотоблоков и 2 одноцелевых машин — мотокосилка и мотокультиватор (технические данные мотоблоков и мотокультиваторов указаны в табл.). Решить проблему М. работ на мелких участках с помощью единой универсальной конструкции мотоблока и малогабаритного трактора, одинаково хорошо работающего во всех почвенно-климатических зонах страны и на различных возделываемых сельскохозяйственных культурах, практически невозможно.

Мотоблок «Супер-600» — наиболее универсальная модель, имеет компактную трансмиссию, низко расположенный центр тяжести и механизм раздельного привода на ходовые колеса, хорошо работает в агрегате с активными орудиями (косилкой, фрезой и снегоочистителем). «Супер-600» находит широкое применение в хозяйствах животноводческого направления, в зонах горного земледелия, на равнинах; малый дорожный просвет не обеспечивает качественных показателей работы для возделывания картофеля и овощей. К нему придают наибольшее число сельхозмашин: фреза,

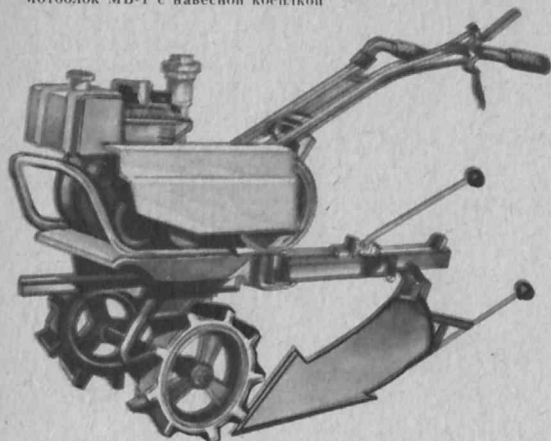
Мотоблок МБ-1 с оборотным плугом



борона, фронтальная косилка и ротационная газонокосилка, выкопщик-окучник, опрыскиватель, одноосный прицеп, снегоочиститель, ямокопатель, грабли, оборотный плуг, культиватор, насосная

установка. Мотоблок «Беларусь» МТЗ-0,5, созданный специально для возделывания картофеля, выпускается в комплекте с однокорпусным плугом, двухрядным окучником, бороной, культивато-

Мотоблок МБ-1 с навесной косилкой



ром и прицепной тележкой. К нему разработаны также фреза, фронтальная косилка и выкопчик картофеля. Наиболее популярны среди сельского населения мотоблоки МБ-1 «Луч» и «Нева». Современная экономичная многоцелевая машина МБ-1 пашет, рыхлит почву, окучивает картофель, косит сено, перевозит грузы, убирает снег и выполняет еще целый ряд работ. Мотоблок МБ-1 состоит из двигателя, ходового аппарата (редуктора) и колес с пневматическими шинами низкого давления. Предусмотрена замена пневмоколес сменными металлическими с грунтозацепами или фрезами культиватора. Двигатель мотоблока состоит из следующих основных систем: собственно двигателя, электрооборудования, питания, запуска, охлаждения и клапанного механизма. К мотоблоку выпускается однокорпусный оборотный плуг с унифицированным навесным устройством, к-рый может вспахать почву на глубину до 200 мм при скорости 4 км/ч. Одноосная прицепная тележка ТОН-350 грузоподъемностью 350 кг предназначена для работы, в сцепке с мотоблоком МБ-1. При разгрузке кузов тележки

свободно опрокидывается назад, сбрасывая груз, а при возвращении в транспортное положение фиксируется. Тележка крепится к мотоблоку шкворнем и оборудована ленточными тормозами. Сиденье, рассчитанное на 2 чел., установлено на инструментальном ящике. Транспортная скорость до 9 км/ч. Навесная косилка скашивает траву на полосе 1100 мм при скорости движения от 2,5 до 5 км/ч. Производительность при средней скорости ок. 0,35 га/ч. Мотоблок МБ-1 комплектуется 4 фрезами культиватора, к-рые рыхлят вспаханную почву, равномерно перемешивая ее с удобрениями. Мощный двигатель позволяет подготовить почву к посадке садово-огородных культур без помощи плуга, т. е. без оборота пласта. Фрезы культиватора успешно разрыхляют и целину. При культивации легкая почва на мотоблок можно установить до восьми фрез-культиваторов. Глубина рыхления регулируется ограничителем глубины обработки, выполняющим роль тормоза. Снегоочиститель, прилагаемый к мотоблоку, служит для уборки снега с приусадебных дворов и пешеходных дорожек. Ширина очищаемой от снега полосы — 70 см. Выброс снежной массы в одну или др. сторону достигает 8 м. Водяной насос центробежного типа применяется для поверхностного полива или дождевания растений. Вода, поступающая в насос, может содержать взвешенные частицы песка или ила. За час работы мотоблок с насосом накачивает 6 м<sup>3</sup> (30 бочек по 200 л) воды. Оптимальный напор — 30 м. Насос имеет небольшие размеры и весит 11 кг. Деревообрабатывающая приставка к мотоблоку МБ-1 включает циркулярную пилу для продольной и поперечной распиловки древесины толщиной до 130 мм и фуговок с шириной строгания до 200 мм. Эта приставка, как и водяной насос, может применяться при строительстве и ремонте сельских



Мотоблок МБ-1 с прицепной тележкой

и дачных домов. В СССР поставляются из ЧССР мотоблок с наборами сельхозмашины системы «Терра» и мотокосилка МФ-73 (в комплекте с прицепной тележкой и граблями) и из ВНР мотоблоки моделей «Роби-154», «Роби-151» и «Роби-55».

Технические данные некоторых мотоблоков и мотокультиваторов отечественного производства

Наименование машины (набор сельхозмашины)	Двигатель			Масса кон- струк- тивная, кг	Дорожный просвет, мм (размер шин)	Ширина колеи, мм	Скорость, км/ч	
	тип	мощ- ность, кВт	расход топлива, г/кВт·ч				вперед	назад
Мотоблок «Супер-600» (плуг, выкоп- чик-окучник, фреза, косилка, прицеп, АЛН-330, бензин А-76 насос, опрыскиватель, ямокопатель, снегоочиститель, грабли)		4,5	448	90	165 (4,00—10)	332—480	1—1,72 2—3,65 3—7,28	2
Мотоблок «Беларусь» МТЗ-05 (плуг, Четырехтактный карбюраторный мод. УД-15, бензин А-76 прицепная тележка, окучник, культиватор, бороны)		2,8	430	235	300	450, 600 и 700	1—2,15 2—3,8 3—5,35 4—9,6	1—2,5 2—4,46
Мотоблок МБ-1 «Луч» (роторный Четырехтактный культиватор, плуг, прицепная тележка, карбюраторный косилка, выкопчик картофеля, насос, снего- очиститель, косилка)		3,68	370	100	170	400—690	1—4 2—10	1—4 2—10
Мотокультиватор МК-1 «Крот» (окуч- ник, сменные роторы, тележка, косил- ка, насос)	Двухтактный	1,8	665	50	—	—	—	—

**ОГОРОД**, участок земли под овощами. Большое количество семей колхозников, рабочих и служащих (напр., в МССР 550 тыс. семей) располагают личными О., большая часть продукции к-рых идет на потребление в свежем виде, для домашнего консервирования, а излишки — для реализации. Овощные культуры выращивают на обработанных, хорошо освещенных участках с рыхлой, богатой гумусом почве. Такая почва образуется при интенсивной обработке земли с внесением органических удобрений и растительных остатков.

**Планировка участка.** Грядки на О. располагают так, чтобы они не затенялись строениями, деревьями и кустарниками. Рядом с овощами целесообразно разместить клубнику и пряные растения, а по краям всего участка посадить ягодные кусты для защиты от ветра. Необходимо предусмотреть наиболее полное использование периода от весны до осени, т. е. грядки, убранные летом, следует сразу же снова засеивать или засаживать др. овощами. Наиболее целесообразная ширина грядки 1,2 м. Между грядками оставляют дорожки шириной 0,3 м.

**План посева и посадки.** Семена необходимо заготовить в ноябре—декабре; лучше приобрести их в предприятиях специализированной торговли семенами. При составлении плана уточняют сроки выращивания (время посева или посадки), учитывая при этом предстоящие затраты труда. Потребность в семенах, площадь возделывания и ожидаемый урожай можно определить по табл. 1.

Таблица 1

Потребность в семенах, ширина междурядий и ожидаемый урожай

Культуры	Потребность, г/10 м	Ширина междурядий, см	Урожай с 10 м <sup>2</sup>
Фасоль	150	40	10—15 кг
Горох	200	30—40	10—12 кг
Огурцы	4	100—120	10—20 кг
Тыква	2	—	40 кг
Морковь (раннеспелая)	6	30	20 кг
Морковь (позднеспелая)	4	40	40 кг
Пастернак	8	40	30—40 кг
Петрушка	6	30	15 кг корней 7,5 кг листьев
Бобы	300	60	12 кг
Редис (чистый посев)	25	15	1000—2000 шт.
Редис (подсев в междурядья моркови)	0,5	40	100 шт.
Редька:			
летняя	9	30	23 кг
осенняя	9	30	23 кг
Белокочанная капуста	0,5	—	20—40 кг
Краснокочанная капуста	0,5	—	30 кг
Свекла столовая	20	30	20—40 кг
Сельдерей	0,05	—	16 кг
Томаты	0,1	—	40 кг
Репчатый лук, чеснок	15	25	16—24 кг
Арбузы	4	100	20—40 кг
Дыни	2	100	15—30 кг

**Севооборот.** Важнейшие овощные культуры открытого грунта оказывают влияние на последующие культуры, напр., лук-порей, как предшественник оказывает очень хорошее влияние; сельдерей, томаты и огурцы — умеренное, а капустные овощные культуры — слабое действие на последующие культуры. Овощи одного и того же или родственных видов нельзя выращивать друг за другом на одном и том же месте. Различают овощи, к-рые выращивают после внесения органических удобрений (белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, пекинская капуста, огурцы, тыква, коловая и кустовая фасоль, бобы, лук-порей, сельдерей); овощи, к-рые следуют за ними, стоящие по потребности в органическом удобрении на втором месте (кольраби, листовая капуста, шпинат, салат, томаты, горох, морковь, петрушка, пастернак, редис, редька, столовая свекла, репчатый лук). Исходя из этого, необходимо разделить площадь, отведенную под овощи, на 2 участка: под культурой первой и второй групп. В табл. 2 приводится пример севооборотов.

Возможное чередование культур

Таблица 2.

Год	Последовательность выращивания
I	Кочанный салат (ранний) — огурцы (рассадные)
II	Овощной горох — летний салат
III	Ранняя морковь — капуста
IV	Редис — томаты
I	Ранняя редька и редис — цветная капуста — осенний шпинат
II	Кочанный салат — овощная фасоль
III	Шпинат — огурцы
IV	Овощной горох — столовая свекла
I	Редис — лук-порей
II	Кольраби — летний салат — зимний шпинат
III	Огурцы с сельдереем в смешанной культуре
IV	Овощной горох — капуста

**Подготовка почвы.** Осенью после уборки урожая почву при средней увлажненности перекапывают как можно глубже и оставляют ее в крупнокомковатом состоянии на зиму. Вспахивая, заделывают навоз, тщательно перемешивая с почвой, чтобы он мог разлагаться при доступе воздуха. Золу вносят в почву только в составе компоста. Для ряда культур и при освоении нового участка проводят по возможности осенью гребневание на глубину трех штыков лопаты. С весенней обработкой почвы нужно сберечь зимнюю влагу. Как только комья высохнут, их измельчают и взрыхляют почву граблями. Нецелесообразно перекапывать весной вскопанную осенью почву, т. к. это уменьшит запасы зимней влаги. Некоторые культуры (напр., лук-порей) освобождают частично почву только весной; ее сразу же следует вскопать с установлением безморозной и относительно сухой погоды. Весной при вспахивании не оставляют глыб и комьев земли; почву рыхлят граблями так, чтобы участок был готов для посева или посадки. Под вторую культуру почву нужно обрабатывать на глубину штыка лопаты. Сразу после уборки первой культуры грядки необходимо обильно увлажнить из расчета 2—4 ведра воды на 1 м<sup>2</sup>, затем вскопать

и подготовить для посадки растений, не допуская образования глыб и комьев. На легких почвах и после уборки урожая можно ограничиться рыхлением и выравниванием почвы граблями.

**Водообеспечение.** За вегетационный период овощей выпадает недостаточное кол-во осадков и, начиная с середины мая, запасы влаги в почве (особенно в условиях МССР и др.) уменьшаются настолько, что в дальнейшем растения не обеспечиваются влагой. Необходимость полива возникает раньше на легких почвах, чем на среднетяжелых и тяжелых. Наиболее полное поглощение осадков обеспечивается при вскапывании почвы осенью. Неглубокое рыхление мотыгой способствует впитыванию осадков и снижает потери влаги от испарения. Дополнительное кол-во воды поступает в почву при искусственном дождевании, наиболее благоприятными для к-рого вечерние часы, пасмурные дни или после выпадения небольшого кол-ва осадков. Для полива рекомендуется дождевая вода; можно использовать воду из рек, ручьев, прудов и озер. Поливают с помощью дождевальных аппаратов и леек, учитывая тип почвы, фазы роста и развития растений. Нерационально поливать участок ежедневно по всей его площади. Нормой полива принимают 20 мм, что соответствует двум 10-литровым лейкам воды на 1 м<sup>2</sup>. Не все овощные культуры требуют равномерного обеспечения влагой в течение всего вегетационного периода.

**Удобрения.** Различают органические и минеральные. К органическим относятся компост, подстилочный и бесподстильный навоз, навозная жижа, фекалии, торф, активный ил, сосновая кора, зеленое удобрение. Компост состоит из незараженных растительных и животных остатков и отбросов приусадебного участка, отходов уборки урожая (ботва, увядшие цветы, скошенная трава, сорная растительность) и домашнего хозяйства (кухонные отходы, мусор, фекалии, навоз мелких животных, зола и др.). В компостную кучу нельзя бросать осколки стекла, проволоку, пораженные болезнями части растений, сорные растения с семенами (их нужно сжигать). Компостную кучу закладывают в затененном месте, придерживаясь следующих оптимальных размеров: ширина основания 2 м, ширина верхушки 1 м, высота 1,5 м. Компостная смесь перемешивается 2—3 раза (через 4, затем через 8 недель) и готова через 6—12 мес. Навоз складывается по мере накопления в кучи и утаптывается. Его вносят, закапывая в почву, преимущественно осенью. Навозную жижу собирают в яму или в бочку и вносят весной в неразбавленном виде на участки, не занятые растениями, а в остальных случаях, разбавив ее трехкратным кол-вом воды. Зеленое удобрение можно выращивать в качестве второй или промежуточной культуры

(напр., фацелию). Сроки заделки в почву — октябрь — ноябрь, а для вико-рижковой смеси — середина мая. Органические удобрения вносят регулярно в умеренных кол-вах. За ориентировочную дозу принимают 300 кг навоза или 600 кг компоста на 100 м<sup>2</sup>, к-рые вносят раз в 2 года. Дозу зеленых удобрений приравнивают к дозе навоза. Компост можно вносить концентрированно, непосредственно в лунки при посадке рассады или в рядки — при посеве.

Минеральные удобрения обеспечивают почву питательными веществами. Азот вносят, исходя из потребностей растений. При высокой потребности общую дозу азотного удобрения делят на стартовое внесение и на одно- или двукратную подкормку. Фосфор и калий вносят раз в год — осенью или весной при вскапывании почвы. Полное минеральное удобрение вносят, исходя из содержания в нем азота. При необходимости дополнительно вносят фосфорное и калийное удобрения. Доза калийного удобрения не должна превышать 2 кг на 100 м<sup>2</sup>. В фосфорном и калийном удобрениях сильно нуждаются цветная, белокачанная и краснокочанная капуста, огурцы, тыква, репень, сельдерей, позднеспелая морковь. Основное фосфорное удобрение — суперфосфат. Основные калийные удобрения — калийная соль, сульфат калия. Дозу фосфорного и калийного удобрений устанавливают, исходя из степени обеспеченности почвы соответствующими питательными элементами. Основные азотные удобрения: сернокислый аммоний, калий-аммиачная селитра, мочевина. Азотное удобрение действует быстро и эффективно только при достаточно высокой влажности почвы; удобрение разбрасывают вокруг растений, а затем заделывают в почву мотыгой или поливают. На овощах, предназначенных для длительного хранения, нужно отказаться от поздней азотной подкормки. Проще использовать многокомпонентные (сложные) минеральные удобрения, выпускаемые специально для садовых и приусадебных участков (огородная смесь).

**Уход за почвой.** На первом месте по значимости стоит мотыжение, при к-ром уничтожаются сорные растения, разрушается слой почвы и улучшается ее воздушный и водный режимы. Благоприятно мотыжение после сильных дождей или полива, когда почва немного подсохнет. Окучивание — важный прием ухода за картофелем, томатами, горохом, фасолью, капустой, луком-пореем и листовым сельдереем. Нельзя окучивать культуры с близко расположенными к земле листьями (салат, шпинат, морковь и редис).

**Борьба с сорняками.** Сорные растения снижают на 10—15% урожайность овощных культур. Самый надежный способ борьбы с сорняками — ручная про-

\*\*\*\*\*

- \* Оставленный при осенней обработке верхний слой на зиму в комьях позволяет влаге проникать в почву и накапливаться там. Насыщенная влагой почва зимой промерзает, в результате чего личинки вредных насекомых погибают.
- \* Начинаящие огородники заделывают семена обычно слишком глубоко. В этом случае замедляется прорастание семян или они совсем не прорастают. Кроме того, при глубокой заделке, если семена и прорастут, всходы не могут пробиться на поверхность.
- \* При очень мелкой заделке семенам может не хватить влаги, так как верхние слои почвы очень быстро пересыхают. Опытами установлено, что для мелких семян (репа, морковь) наилучшие результаты получаются при глубине заделки 1—2 см, средних (свёкла, огурцы) — 2—3 см и крупных (горох, бобы, фасоль) — 3—5 см.



полка. Уничтожению сорняков способствуют мотыжение и окучивание. Эффективно боронование по всходам картофеля граблями. Химическая борьба с сорняками на приусадебных участках нецелесообразна.

**Подготовка семян к посеву.** Сеять следует только отсортированными семенами на специальных ситах либо в воде, либо в солевом растворе. Семена опускают в сосуд с водой или раствор поваренной соли (2 ст. ложки на 1 л воды), помешивают, затем дают постоять; щуплые семена всплывают, их отбрасывают, а затонувшие, полновесные промывают и просушивают. Семена моркови, петрушки, свеклы, лука замачивают на 2 дня до посева в воде комнатной температуры. Полезно такое же замачивание в течение суток в растворе борной кислоты. Семена теплолюбивых культур прогревают и закалывают при минус 1—2°C. Семена заделывают во влажную почву или предварительно залитые водой бороздки. Мелкосеменные культуры высевают на глубину 1—2 см, крупnoseменные — на 2—3 см, причем на легких почвах глубже, чем на тяжелых. После заделки семян почву слегка уплотняют. Холодостойкие культуры (салат, шпинат, редис, морковь, петрушка, пастернак, лук) высевают при первой возможности обработки почвы для посева, размещая их на более плодородных почвах в 6 рядов на расстоянии 15 см между рядами; на менее плодородных — в 4 ряда на расстоянии между ними 20 см. Семена свеклы высевают на неделю позже. Эти культуры можно высевать и под зиму так, чтобы семена не проросли, а лишь набухли. Семена заделывают слоем (1 см) земли и перегноя (2 см). Теплолюбивые культуры (огурцы, кабачки, помидоры) высевают или высаживают рассадой на 3—4 недели позже холодостойких. Начало августа — срок посева лука-батона, шавеля, повторно — редиса, укропа на зелень, петрушки, салата. В августе — октябрь сеют шпинат и чеснок. В зиму они входят с зелени и ранней весной готовы для потребления. Целесообразно использовать площадь уплотненными посевами-посадками. Одни растения оказывают на другие стимулирующее или угнетающее действие. Плохо растут совместно брюква и горох, сельдерей и фасоль, огурец угнетается томатом, фасоль — луком, томат — репой, шпинат — редькой.

**Выращивание и посадка рассады.** Для получения раннего урожая капусты, огурцов, кабачков, помидоров, баклажанов и перцев их высаживают рассадой, выращенной в питательных горшочках в смеси торфа, перегноя и дерновой или огородной земли. Питательную смесь готовят из 3 ведер перегноя и 1 ведра дерновой (огородной) земли. На 10 ведер смеси добавляют 100 г сульфата аммония, 0,5 кг суперфосфата и 50 г сернистого калия. Перегноя можно заменить древесными легкими опилками, смо-

ченными раствором аммиачной селитры или сульфатом аммония (0,5 кг, 10 л воды, 3 ведра опилок). Семена капусты сеют за 1,5 мес. до высадки рассады в горшочки диаметром 6 см или бумажные стаканчики, наполненные питательной смесью. Для предупреждения поражения рассады грибом черной ножки питательную смесь следует полить раствором марганцовокислого калия (2 г на 10 л воды), а сверху присыпать древесной золой (100 г на 1 м<sup>2</sup>). Для баклажанов, перцев и гогошар используют такие же горшочки, а для помидоров — диаметром 8—10 см. Высадку баклажанов, перцев и гогошар производят двухмесячной рассадой, помидоров — полуторомесячной. Рассаду поливают редко; ее высаживают на глубину 10 см в прогретую почву для капусты — до 6—8°C, для помидоров и огурцов — до 10—12°C. Перед посадкой в лунку вливают воду или слабый раствор удобрений, куда опускают комок с рассадой и присыпают сухой землей. Можно выращивать рассаду в небольших ящиках, мелких глиняных плошках или цветочных горшках, заполненных хорошо разложившейся компостной землей. Семена сеют вразброс, их присыпают небольшим слоем земли и слегка поливают. Засеянные ящики, горшки и др. накрывают оконным стеклом и оставляют в теплом месте до появления всходов. После появления всходов ящики выставляют на свет и, как только сеянцы образуют семейственные листочки, их пикируют (пересаживают по одному). Рассаду выращивают и на посевных грядках в открытом грунте, где почва должна быть рыхлой, богатой гумусом и не должна быстро покрываться коркой. Высеиваются семена в небольшие борозды на глубину 1—2 см; расстояние между бороздами 15—20 см. Участок для выращивания рассады меняют ежегодно. Всходы появляются быстрее, если поверхность почвы покрыть пленкой. Рассаду, выращиваемую в помещении, закалывают перед высадкой. За 10—15 дней до готовности ее поливают меньше и реже, помещение проветривают, в последующем рассаду выносят на улицу, постепенно увеличивая продолжительность пребывания под открытым небом. Рассада для высадки на участок должна быть чистосортной, ярко-зеленой окраски, не пораженной болезнями и вредителями. Сеянцы и пикированная рассада должны быть короткими и приземистыми, с хорошо развитой корневой системой. Рассада всех видов капусты и сельдерея должна иметь не меньше 4 настоящих листьев. Не следует сажать растение слишком глубоко; после посадки его обжимают со всех сторон, не оставляя пустого пространства под ним, поливают, а влажные места посадки присыпают рыхлой землей. Весной надо избегать частого полива. Рассаду размещают в рядах так, чтобы в дальнейшем растения не мешали друг другу.

\*\*\*\*\*

\*Применение пленочных укрытий дает возможность высаживать рассаду в более ранние сроки и получать урожай ранних овощей.

\*Для сжигания древесных отходов, бумаги, срезанных веток, сушняка оборудуют стационарное постоянное место, безопасное в противопожарном отношении — подальше от построек, деревьев, кустов и т. д. Лучше, когда кострище устраивают на каком-либо металлическом поддоне, приподнятом над почвой.

\*Навоз для парника можно заменить смесью: на 1000 кг соломы используют 300 кг сернистого аммония, 100 — суперфосфата и 30 кг гашеной извести. Солому укладывают штабелем в шесть—семь слоев высотой 2 м и шириной до 4 м, пересыпая каждый смесью из аммония, суперфосфата и гашеной извести и обильно увлажняя водой (около 700 л). Через четыре—шесть дней смесь разогревается и ею можно набивать парники.

Уход за овощными культурами состоит в основном в поддержании влажности почвы, а для капустных растений (особенно для цветной) и огурцов — в поддержании и влажности воздуха ежедневными поливами (дождеванием малыми нормами) в жаркое время. Теплолюбивые растения поливают только водой, нагретой солнцем. Овощные культуры подвержены болезням и часто поражаются вредителями. (О мерах борьбы см. *Защита растений*.)

**Зеленные овощи.** Пекинская салатная капуста — однолетнее растение. Наиболее распространенные сорта Хибинская МОВИР и Сюген. Требует хорошей почвы, содержащей достаточное количество гумуса, боится ветра. Отличается высокой потребностью воды. Поливать следует перед посевом и после него, а также в ранние фазы развития. Переносит морозы до  $-6^{\circ}\text{C}$ ; последнюю уборку можно растягивать до декабря. Нельзя высевать раньше июля. Пересадки не переносит. Сеют, заделывая семена на глубину 1 см по 3—4 шт. в рядки на расстоянии 30 см друг от друга (40 см в междурядье). Позже проводят прореживание, оставляя в гнезде по одному растению. Уход состоит в рыхлении почвы, уничтожении сорняков, поливе, борьбе с вредителями (земляными блошками и весенней капустной мухой). Уборку начинают в октябре. Салат, скороспелая овощная культура. Урожай можно получать с мая по сентябрь, через каждые 7—10 дней. Семена высевают ранней весной рядовым способом с расстоянием 15—20 см между рядами в неглубокие бороздки; норма высева 0,3 г на  $1\text{ м}^2$ , глубина заделки 0,5—1 см. В загущенных местах салат прореживают, оставляя расстояния в ряду 6—8 см для листовых сортов и 10—15 см для кочанных. Листовой салат снимают не позднее появления стебля у единичных растений. Кочанные сорта убирают выборочно. Лучшие сорта: Каменная головка желтая, Кучерявец одесский. Шпинат. Сорта: исполинский (раннеспелый), жирнолистный (позднеспелый), Виктория (позднеспелый). Размещают на богатом органическими веществами участке. Семена замачивают (1—2 суток) в теплой воде, сеют рядовым способом междурядьями 30 см, глубина заделки семян 2—3 см, норма высева 4—5 г

на  $1\text{ м}^2$ , после посева почву прикатывают. Проводят прореживание, оставляя растения на расстоянии 8—10 см друг от друга. В сухую и жаркую погоду обильно поливают. Урожай собирают в несколько приемов при образовании на растениях 5—6 листьев. Укроп и листовая петрушка. Сорта укропа: Узбекский 243, Армянский 269, Грибовский. Для получения зелени в течение лета высевают через каждые 2 недели, а петрушку — ранней весной и в середине лета, оставляя ее в земле на зиму. Молодые растения можно убирать в любое время, а для засолки — после цветения. Щавель (в основном сорта Бельвийский) можно высевать в качестве бордюра вдоль дорожек или же выбрать участок, который не включается в ежегодный севооборот. Семена сеют в августе на глубину ок. 1 см, норма посева  $1,5\text{ г/м}^2$ ; прореживают примерно до 10 см между растениями. Урожай собирают с апреля до июня. Из зеленных овощей представляют также интерес кресс-салат, огуречная трава (бораго), спаржевый салат, салатная листовая горчица, салатный цикорий Витлуф, цикорийные салаты Эндивий и Эскариол.

**Многолетние овощи** — артишок, спаржа, эстрагон, ревень. Ревень рекомендуется сажать двух сортов (ранний и поздний). Лучшие сорта: Огрский 13, Московский 42, Виктория, Тукумский 5. Дает высокий урожай черешков на одном и том же месте в течение 8—10 лет. Отведенную под посадку почву направляют осенью органическими удобрениями (2—3 ведра перегноя, навоза или компоста на  $1\text{ м}^2$ ), весной вносят и минеральные (30 г мочевины или сернокислого аммония, 60 г суперфосфата, 30 г хлористого калия на  $1\text{ м}^2$ ). Ревень размножают делением корневищ и семенами через рассаду. Перезимовавшую рассаду сажают рано весной под лопату в лунки с расстояниями  $100\times 80$  (см). Цветочные стебли необходимо вырезать. Через каждые 3—4 года в междурядья вносят органические удобрения (1—2 ведра на  $1\text{ м}^2$ ). Урожай собирают на второй год, начиная уборку в мае, когда черешки достигнут толщины не менее 1,5 см и длины 25—30 см. Сборы прекращают за 1,5—2 мес. до окончания вегетации.\*

\*\*\*\*\*

- \* Для полива капусты, картофеля, кабачков, помидоров и других овощных культур на расстоянии около 20 см от оснований стебля делают в земле лопатой щель глубиной 20—25 см, в которую вливают 1—2 л воды.
- \* Если на ручку лопаты нанести разметку в виде цветных колец длиной 10 см, то такой лопатой очень удобно будет делать замеры при посадке деревьев и других работах в саду или на огороде.
- \* Обработка почвы улучшает ее аэрацию и водоудерживающую способность и водоносность, ускоряет нагревание, устраняет чрезмерное уплотнение, смешивает почву с удобрениями, повышает доступность питательных элементов, усиливает жизнедеятельность почвенных организмов. Все это способствует развитию растений и получению высокого урожая.
- \* После каждого полива или дождя почву обязательно рыхлят для сохранения влаги.

**Луковые овощи** — репчатый лук, чеснок, лук-батун, лук-порей. Сорта репчатого лука: Каба, молдавские — Днестровский, Молдавский, гибрид F<sub>1</sub> Антей, а также Стригуновский местный и др. Выращивают посевом семян и севком. Помимо заправки почвы органическими и минеральными удобрениями лук нуждается в подкормке азотными удобрениями. Севки хранят при температуре 1—3°C ниже нуля или выше 18°C. Расстояние между рядами 20 см, между растениями — 5—8 см. При посеве семенами всходы прореживают. Чеснок требует тех же условий питания и влажности почвы, что и лук. Распространены сорта: Южный фиолетовый местный, Полет, Украинский белый местный, Грибовский 21. Высевая семена в различные сроки, получают урожай в течение всего лета. На одном месте выращивают не более двух лет. Лук-порей. В пищу употребляется ложный стебель, образующийся в первый год вегетации. Может зимовать. Наиболее распространены сорта: Болгарский, Карantanский зимний. Выращивается рассадным способом. Рассадку сажают на дно бороздок, после укоренения растений бороздки постепенно засыпают землей, окучивая стебли. Нуждается в прополках, рыхлении, поливах и подкормках — 2—3 раза за лето раствором навозной жижи или куриного помета с минеральными удобрениями. Убирают выборочно в августе, на зимнее хранение — в начале октября, хранят в подвале прикопанным во влажном песке. Представляют интерес также: лук многоярусный, шнитт-лук, к-рый дает зелень ранней весной, лук-шалот (отличается значительной холодостойкостью и большой гнезdnостью), лук душистый (дает много зелени до поздней осени), лук-слизун (многолетний, салатный, слабоострый).

**Капустные овощи:** капуста белокочанная, савойская, цветная, брокколи, кольраби. Для белокочанной капусты подбирают сорт и сроки посева так, чтобы иметь свежую капусту все лето и осенью без перерыва. Скороспелые сорта: Июньская, Дымирская 7, Скороспелая, Летняя 103; среднеспелые: Слава 1305, Лосиноостровская 8; позднеспелые: Заводская, Молдаванка 38, Южанка 31, Лада (последние 3 сорта селекции МССР). Рассадку скороспелых и

среднеранних сортов выращивают в горшочках, а среднеспелых — в хорошо удобренных рассадниках или посевом семян в открытый грунт одновременно с посадкой рассады скороспелых сортов. Через 7—10 дней после посадки растения подкармливают раствором аммиачной селитры (3 ст. ложки в 10 л воды на 10 растений), а в начале формирования кочана — нитрофоской в такой же дозе, но только на 5 растений; после полива или дождя почву необходимо рыхлить. Ранние сорта белокочанной капусты начинают сажать примерно с конца апреля до окончания первой декады мая; поздние — не позднее 20—25 мая; среднеспелые успевают вызреть и при более поздней посадке, поэтому их можно высаживать до середины июня.

При уходе надо обратить особое внимание на борьбу с капустной белянкой и на полив. Норма полива — 2 ведра воды на 1 м<sup>2</sup> в сутки.

**Савойская капуста** образует кочан из нежных гофрированных листьев. Выращивается аналогично белокочанной. Отличается от др. видов более высоким содержанием белка. Цветная капуста, однолетнее, скороспелое растение; очень требовательна к влажности и плодородию почвы. Сорта: Гарантия (для весенне-летнего культивирования), Отечественная (среднеранняя), Мовир 74 (для выращивания в летний и осенний периоды), Московская консервная (для летне-осеннего культивирования). Наиболее подходящее место для выращивания цветной капусты — междурядья молодого неплодоносящего сада. Высевают в марте, апреле, мае через каждые 10—15 дней. Уборка — с июля по сентябрь непрерывно, выборочно. Рассадку сажают рядовым способом по 5 растений на 1 м<sup>2</sup>. Посадки цветной капусты можно уплотнить редисом, салатом или укропом, высевая по 2—3 строчки в междурядья — через одно. При влажной почве удобрения вносят в сухом виде: 10 г мочевины, 10 г суперфосфата, 5 г хлористого калия на 1 м<sup>2</sup>; в сухую погоду поливают раствором навозной жижи (1 л жижи на 5 л воды) или минеральных удобрений (20 г мочевины, 40 г суперфосфата и 20 г хлористого калия на 10 л воды; 1 л на одно растение). В период формирования головок уси-

\*\*\*\*\*

\* Овощные культуры предъявляют высокие требования к тому месту, на котором они выращиваются. Для них следует выбирать свободный, хорошо освещаемый солнцем участок с плодородной почвой.

\* При заготовке зернистой земли следует обращать внимание на растительность. Нельзя брать землю с участков, где растут осока, сурепка и др. сорняки.

\* При выращивании цветной капусты в грунте следует связывать мочалом ее листья при образовании головок, закрывая их от света.

\* Чтобы сохранить зелень свежей долгое время рекомендуется делать так: зелень промыть, дать стечь воде, завернуть в бумагу (не вощеную) и вложить в полиэтиленовый пакет. В нижнем отделении холодильника она сохранится 2—3 недели.

# ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ



Цветная капуста



Белокачанная капуста



Краснокочанная капуста



Морковь



Помидоры



Баклажан



Огурцы



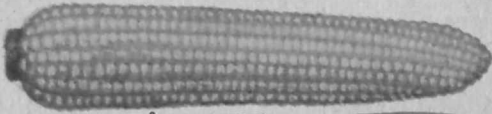
Сладкий перец



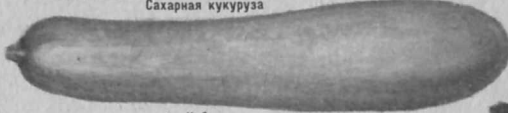
Лук



Столовая свекла



Сахарная кукуруза



Кабачок



Редис



Редька



Чеснок



Овощной горох



Пастернак



Петрушка



Сельдерей



Тыква



Лук-батун



Овощная фасоль

ливают полив. Брокколи выращивают как и цветную капусту. Отличается большой питательностью и холодостойкостью, но чувствительна к жаркой погоде: пригодна для культивирования в летне-осенний период. Кольраби — наиболее ранний овощ из

капустных растений; хорошо хранится в прикопанном виде. В пищу употребляют стеблеплод при диаметре не более 10 см. Выращивают рассадой или семенами. Высевают в открытый грунт с внесением в лунку пригоршни питательной смеси. Всходы про-



реживают на 5 см, а затем при достижении стеблеплодом диаметра 5 см — через одно растение.

**Столовые корнеплоды.** Редис — самый ранний из корнеплодов. Наиболее ценные сорта: Красный великан, Тепличный, Розово-красный с белым кончиком. Кишиневский круглый белый, Вировский розовый, Яриа. Сеять следует так, чтобы всходы не прищипывались. Отборные пророщенные семена раскладывают в политой бороздке на 5 см одно от другого и заделывают на глубину 2—3 см с междурядьями 10 см. Под редис можно вносить аммиачную селитру и нитроаммофоску, а также хлористый калий (не более 1 ст. ложки на 1 м<sup>2</sup>). Полезно весенние посевы после всходов накрывать на ночь непрозрачным материалом. Морковь и петрушку выращивают по одним минеральным удобрениям (3 ст. ложки нитроаммофоски или нитрофоски на 1 м<sup>2</sup>). Через 2 недели после всходов растения подкармливают раствором нитрофоски (3 ст. ложки в 10 л воды на 2 м<sup>2</sup>), а в начале образования корнеплодов — раствором калийной селитры в такой же дозе. Корнеплоды (при отсутствии осадков) поливают через 7—10 дней на легких почвах и через 10—12 дней — на тяжелых. После каждого полива или дождя почву рыхлят. Самые распространенные сорта моркови — молдавской селекции Артек и Консервная, а также Шантенэ 2461, Нантская; петрушки — Сахарная, Урожайная. Свекла дает большой урожай при внесении органических удобрений (полведра на 1 м<sup>2</sup>) в смеси с минеральными (2 ст. ложки нитрофоски). Всходы прореживают с появлением 1—2 настоящих листьев на 5 см. Поливают чаще, чем морковь. Сорта свеклы: Донская плоская 367; среднеспелые Бордо 237 и Подзимняя. Последний сорт можно высевать одновременно с морковью и под зиму. Редьку сеют в 2 срока: скороспелые сорта — ранней весной, зимние — в июне. Подкармливают только минеральными удобрениями. Для зимнего потребления редьку убирают перед наступлением заморозков. Сорта: Деликатес, Одесская-5. Зимняя круглая белая, Зимняя круглая черная; позднеспелый — Гайворонская. Сельдерей сажают рассадой, для лучшей приживаемости корни обмакивают в сметанообразную болтушку из глины и коровяка. Растения поливают водой под корень, а лунку присыпают землей. На зелень убирают, прореживая посадки через растение в ряду. Окончательно корнеплоды и листья собирают в октябре. Распространены преимущественно корневые сорта — Корневой грибовский, Яблочный. Пастернак. Подготовка почвы и уход такие же, как при выращивании моркови. Посев проводят в марте — апреле. Начало уборки в октябре. Корнеплоды на зиму можно оставить в почве. Распространены сорта: Студент, Герсейский; лучший из всех Круглый. Огородники выращивают и др. овощи: овсяный корень (белый корень) с приятным нежным вкусом, богат белком, минеральными солями, содержит инсулин; скоропелера (черный корень) — диетический овощ, легко усваиваемый организмом, оказывает благоприятное действие при заболеваниях диабета.

**Картофель** ранний следует размещать на возвышенном, незатененном или малозатененном и хорошо прогреваемом солнцем месте; земля должна быть хорошо заправлена органическими и минеральными удобрениями, особенно азотными. На тяжелых суглинистых землях органические удобрения лучше вносить осенью, а на песчаных и супесчаных — весной перед посадкой или при посадке. Минеральные удобрения, содержащие хлор (напр., хлористый

калий), ухудшает вкус клубней. Высаживают, как только температура почвы на глубине посадки достигнет 6—8°C. Лучший способ посадки — гребневой. Рядки с гребнями можно сделать еще осенью, одновременно внося в них органические удобрения. Клубни (целые или резаные) заделывают на глубину 5—7 см от вершины гребня до клубня. Азотные удобрения вносят только весной (15—20 г аммиачной селитры или 10—15 г мочевины на 1 м<sup>2</sup>). Для посадки подбирают здоровые крупные клубни массой от 60 до 100 г. Скороспелые сорта, выращенные пророщенными клубнями, начинают образование клубней на 10—15-й день после всходов и через 50—60 дней после посадки готовы к уборке. Рано посаженный картофель лучше окучивать, полностью засыпая всходы землей после их появления. В фазе бутонизации проводятся подкормки: 1-й раз (через месяц после посадки) вносят под полив 10 г мочевины и 20 г суперфосфата на 1 м<sup>2</sup>; если ботва буйно растет, то азотные удобрения исключают; 2-й раз — в начале цветения. Уборку начинают, когда заканчивается цветение и начинается пожелтение листьев ботвы. Наиболее скороспелые сорта картофеля: Вортынский ранний, Вармас; раннеспелый Светлячок (молдавской селекции); Детскосельский; из среднеспелых сортов можно использовать Гатчинский.

**Плодовые овощи.** Томаты бывают штамбовые и кустовые; для них отводятся лучшие теплые почвы и солнечные места. На менее плодородных почвах под томаты вносят навоз при осенней обработке (ок. 30 кг на 10 м<sup>2</sup>). До высадки участок можно занимать зимним шпинатом, луком-пореем; перед посадкой томатов провести рыхление почвы. Рассадку высаживают в фазе бутонизации первой цветочной кисти с 6—7 развитыми листьями (4 растения на 1 м<sup>2</sup>). Коренастую рассадку высаживают вертикально в лунки до семядольных листочков, вытянувшуюся — наклонно в борозды глубиной 12—15 см, присыпая почвой часть стебля с 2—3 листочками. Пока не появится первое соцветие, стебель можно укладывать по кругу через каждые 6—8 дней. Когда растения укоренятся и пойдут в рост, ставят опоры в виде кольев длиной 1,4—1,5 м, с северной стороны стебля — на расстоянии 10 см; можно использовать металлические прутья, колья и на высоте 1—1,2 м натянуть проволоку. Рыхление почвы, прополку сорняков, подвязку растений, а позже легкое окучивание повторяют 2—3 раза за сезон; поливают по мере подсыхания почвы. В период формирования плодов дают 3 подкормки: 1-ю в начале образования завязей на первой цветочной кисти (10 г мочевины и 20 г сернокислого калия на 1 м<sup>2</sup>), 2-ю — при массовом наливе плодов (по 15 г мочевины и сернокислого калия на 1 м<sup>2</sup>), 3-ю — при созревании плодов (20 г мочевины и 10 г сернокислого калия на 1 м<sup>2</sup>). Во время вегетации проводят формирование растений: удаление пасынков (при длине их не более 5—7 см), пасынкование и подвязывание растений повторяют через каждые 10—14 дней. Плоды убирают в полной степени зрелости, а перед первыми заморозками — все плоды подряд. Лучшие сорта (большинство молдавской селекции): раннеспелые — Гибрид F<sub>1</sub>, Союз-1, Эврика, Талалихин 186, Ранний 83; среднеранний — Викторина; скороспелые Утро и Факел; помидоры-великаны — Де-барао, Гигант — 10, Гигант-2, Великан-II-3; среднеспелые Глория, Факел, Бирунца, Меридиан, Новинка Приднестровья; позднеспелый Волгоградский 5/95.

Баклажаны, перцы и гогошары выращивают в основном как и томаты. Рассадку выса-

живают в два ряда: баклажанов с расстояниями между рядами и растениями 40 см, перцев и гогошар — 30 см, а между двоянными рядами — 60 см. Поливают теплой водой (25°C) через каждые 5—7 дней, а в период плодоношения — после каждого сбора, не забывая рыхлить почву; растения не окучивают. Вносят те же удобрения, что и под томаты. В фазе бутонизации полезно опрыскивать растения под вечер растворами сернокислых солей марганца и цинка (по 0,5 г на 10 л воды). Наиболее ценные сорта баклажанов: Днестровец, Алмаз; перца сладкого: Ласточка, Подарок Молдовы; гогошар: Рубиновый, Золотой Юбилей, Колобок (молдавской селекции). Из сравнительно редких овощей представляет интерес: б а м и я — растение, богатое сахаром, белковым азотом и аскорбиновой кислотой; в пищу идут 3—6-дневные завязи в вареном и жареном виде; из зрелых семян готовят кофейный напиток: ф и з а л и с, плоды которого содержат 6—8% сухих веществ и до 4% сахара; их можно добавлять к первым блюдам, в консервированные овощи, готовить компоты, варенье и др.

**Тыквенные культуры.** О г у р ц ы любят тепло и свет. Разводят семенами и рассадой. Семена перед посевом прогревают ок. 2 ч при темп-ре 60°C. Подготовленный с осени участок перекапывают и вносят удобрения весной (фосфорные — в виде гранул в рядки при посеве). Семена лучше брать 2—3-летней давности. На расстоянии 110 см друг от друга делают борозды глубиной 30 см и шириной 40—50 см, куда закладывают конский навоз, засыпают землей и устраивают гряды высотой 15 см. Хорошо выращивать огурцы под защитой кулис из огородных бобов (через 4—5 рядов огурцов), кукурузы и подсолнечника (через 15—20 рядов), расположенных поперек направления господствующих ветров. Как только на растениях образуются по третьему листу, их нужно подкормить азотным удобрением (2—3 г на 1 м<sup>2</sup>) и слегка окучить; 2-ю подкормку проводят в конце июня (20—30 г азотного удобрения на 1 м<sup>2</sup>). Вносят попеременно полное и азотное удобрения. Рыхлят лишь до времени зацветания. Основные подкормки готовят из навозной жижи и птичьего помета, применяя их после сбраживания; нельзя допускать попадания подкормки на листья. В холодную погоду огурцам помогает внекорневая подкормка — опрыскивание слабым раствором минеральных удобрений в вечерние безветренные часы. Убирают по мере роста зеленцов; лучшее время для сбора — утренние часы. Распространены в основном молдавские гибриды F<sub>1</sub> Садко и Обелиск, Молдавский 12, Родничок и сорта Урожайный-86, Неженский-12. Кабачки и патиссоны, теплолюбивые культуры; не переносят заморозков. Сроки посева те же,

что и для огурцов, но расстояния между рядами и растениями — 70 см. Выращивают и рассадой, высаживая ее под пленочные укрытия 3—4-недельного возраста и снимая пленку при наступлении устойчиво теплой погоды (не ниже 15°C ночью). Перед посевом семян или посадкой рассады в лунку вносят 1 л перегноя в смеси с гранулированным суперфосфатом (2 ст. ложки) или же рассадную питательную смесь. Собирают кабачки и патиссоны ежедневно, не допуская перерастания. Сорта кабачков: Согнз 38, Длинноплодный; патиссонов: Белые 13. Ты к в а выращивается так же, как кабачки и патиссоны, в основном по краям огородного участка. Когда на главном стебле завяжется 2—3 плода и по одному на боковых стеблях, плети прищипывают, оставляя выше плода 5—6 листьев. Под каждый плод следует подложить отрезок доски или фанеры. Убирают все плоды в один прием после первого небольшого заморозка. Сорта: Мраморная, Херсонская, Стофунтовая. Ч а й о т, малораспространенное многолетнее растение семейства тыквенных. Возделывается на Черноморском побережье Кавказа, но заслуживает широкого распространения, в частности, в МССР. Плоды массой до 500 г по вкусу напоминают кабачки; сохраняются до весны, корень в второй год образует клубни, богатые крахмалом.

**Бобовые культуры.** Г о р о х различают мозговой, луцильный, сахарный. Для выращивания желательны солнечные места. Сеять можно после любой овощной культуры. При осенней обработке почвы вносят 0,5 ведра перегноя и минеральные удобрения (30—40 г суперфосфата и 20—30 г хлористого калия на 1 м<sup>2</sup>). Весной перед посевом вносят азотные удобрения (15—20 г мочевины или 20—30 г аммиачной селитры на 1 м<sup>2</sup>). Посев производят в несколько сроков, используя сорта различной скороспелости, начиная с середины марта (сначала луцильный и сахарный горох, а затем — мозговой, примерно во второй декаде апреля). Глубина заделки 6 см. Уход заключается в содержании грядок свободными от сорняков, 1—2 подкормках минеральными удобрениями, внося под полив 10—15 г мочевины, 20—30 г суперфосфата и 10—15 г хлористого калия на 1 м<sup>2</sup>. Уборку луцильного гороха начинают, когда зерна достигли максимальной величины, а на створках нет признаков сетки на поверхности. Бобы-лопатки сахарных сортов убирают, когда они еще зеленые, плоские, нежные и сочные, с недоразвитыми семенами. Убирают не менее 3 раз в сезон по мере поспевания. Сорта: Грибовский (луцильный, раннеспелый), Кубанец 126 (луцильный, среднеранний), Превосходный 240 (луцильный, среднеспелый), Восход и Эра (сахарные, поздние, молдавской селекции). Ф а с о л ь различают луцильную, полусахарную и сахар-

\*\*\*\*\*

- \* Полезно расправлять плети огурцов поочередно направо и налево, осторожно прижав их к земле.
- \* Для прививки нужно использовать черенки с хорошо развитыми, не проросшими почками со средней части черенка. Его нижняя и верхняя части обычно имеют плохо развитые почки.
- \* Обрезка плодовых деревьев оказывает положительное влияние только в том случае, когда она применяется в сочетании с хорошей обработкой почвы и удобрением.
- \* В озеленении участка и самого дома ведущая роль принадлежит декоративным лиственным и вечно-зеленым деревьям и кустарникам, цветам, вьющимся и лазящим растениям.
- \* Полив сада можно облегчить, имея в распоряжении бочку и резиновый шланг. В дне бочки пробивают отверстие и через него выводят наружу поливочный шланг. Внутри бочки шланг образует петлю. Как только вода из водопровода заполнит бочку и покроет шланг, он сработает, как сифон, и вся вода начнет выходить наружу. Периодичность полива определяется временем заполнения бочки.

ную. Наиболее ценны сахарные сорта. На огородах выращивают кустовую и коловую фасоль. Сеют в 2 срока: первый ранний, когда на глубине 10 см почва прогреется до 12—14° С, второй — через 7—10 дней. Способы посева: рядовой — на 50 см ряд от ряда, и ленточный двухрядный — с расстояниями между лентами 60 см, а между рядами — 25 см. В рядках семена сеют на расстоянии 6—8 см друг от друга, глубина заделки 4—5 см на легких почвах, 2—3 см — на тяжелых. Уход состоит в систематическом рыхлении междурядий после появления всходов и обозначении рядков, прополке сорняков, подкормке, борьбе с вредителями и болезнями. Всходы прореживают, оставляя их на расстоянии 10—12 см друг от друга. Подкармливают в период бутонизации (15 г суперфосфата, 5 г хлористого калия на 1 м<sup>2</sup>). Фасоль на лопатку убирают через 8—10 дней после образования завязей. Сорта: Олтын (ранний), Тираспольская (среднеспелый). Бобы овощные менее требовательны к условиям роста, чем фасоль, легко переносят поздние заморозки и продолжают летнюю жару. Весной под бобы вносят органические и минеральные удобрения (навоз 0,5—1 ведро, суперфосфат 30—50 г, хлористый калий 10—20 г на 1 м<sup>2</sup>). Посев производят в марте. Часто сеют в рядках картофеля или на краях грядок с овощами, нуждающимися в защите от ветра (напр., огурцами). Междурядья обрабатывают несколько раз на глубину 8—12 см до тех пор, пока растения не достигнут в высоту 50—60 см; при втором и третьем рыхлении их окучивают и подкармливают минеральными удобрениями. Убирают зеленые бобы, в к-рых семена в молочной спелости имеют зеленовато-белую окраску. Сорта: Русские черные (среднеранний), Белорусские (среднеспелый). Сахарная кукуруза нуждается в богатой питательными веществами теплой почве; требования к влаге умеренные. Посев производят, когда темп-ра почвы достигает примерно 10°С. Целесообразно выращивать кукурузу в нескольких приемах. Расстояния между растениями — 60×30 (см). В гнездо заделывают по 4 семени на глубину 3—4 см; после появления всходов прореживают, оставляя по 1—2 растения. Норма высева — примерно 4—5 г на 1 м<sup>2</sup>. Растения мотыжат 2—3 раза, окучивают, обрывают боковые побеги, образующиеся на корневой шейке. Урожай собирают в конце фазы молочной спелости зерна; можно собирать мелкие початки, зерно и стержень к-рых очень мягкие и не имеют четко выраженного типичного вкуса для маринования в целом виде. Выращивают гибриды F<sub>1</sub> Аурика, Жемчуг, Днестровский 115.

Бахчевые культуры очень требовательны к теплу, лучше всего удаются на легких супесчаных почвах. В отличие от др. культур бахчевые в МССР хорошо

удаются и без полива, при условии проведения всех приемов, способствующих накоплению влаги в почве: осенняя перекопка (вспашка), снегозадержание, весеннее боронование. Арбузы и дыни ускоряют рост и увеличивают урожайность при применении минеральных удобрений. Перед осенней обработкой на 1 м<sup>2</sup> вносят: 18—25 г аммиачной селитры или 13—18 г мочевины, 30 г суперфосфата и 5—10 г калийной соли. Максимальный урожай бахчевых культур получается при посеве семян, когда темп-ра почвы достигает 10—13°С. Густота посадки: на 1 растение — 1 м<sup>2</sup> для скороспелых; 1,4—1,5 м<sup>2</sup> для среднеспелых и 2 м<sup>2</sup> для позднеспелых. Бахчевые культуры можно выращивать и рассадным способом, при этом ускоряется отдача урожая на 2—3 недели. Лучшие результаты обеспечивает 25—30-дневная рассада. Рассадку выращивают в кубиках размерами 10×10×10 (см) или в бумажных (полиэтиленовых) стаканчиках диаметром 8,5—10 см и высотой 10—12 см. Лучшие сорта арбуза: раннеспелый Роза Юго-Востока, средняя масса плода — 2,5—3,0 кг; среднеранний Десертный 83 — масса плода 2,0—2,5 кг; Астраханский среднеспелый, среднего размера, зеленой окраски, с сеткой и шиповатыми полосами средней ширины, мякоть красная, плотная, средняя масса 3,4—3,5 кг; Юбилейный 72, среднеспелый с крупными плодами (3—3,5 кг). Сорта дыни: Десертная 5, среднеспелая, масса плода 0,8—1,2 кг. Окраска фона от бледно-желтой до желто-зеленой, рисунок — ленточный, слабоокрашенные в салатовый цвет. Казачка 244, среднеспелая, урожайная масса плода 0,7—1,4 кг. Илийская, раннеспелая, масса плода 0,7—1,3 кг, сладкая, сочная.

**Прянокусовые растения.** На огороде для этих растений требуется немного места, т. к. чаще несколько (или даже одно растение) вполне достаточно для удовлетворения потребностей. Среди них заслуживают внимания: тмин, базилик, майоран, эстрагон, анис, полынь, чабер, фенхель, кервель, кориандр, лаванда, лобристок, меласса лимонная, перечная мята, мак, розмарин, шалфей, тимьян, душистая рута. **ОЗЕЛЕНЕНИЕ** способствует улучшению микроклимата и санитарно-гигиенических условий. Земельный участок около дома используется для сада, огорода, выращивания декоративных растений, служит украшением и местом отдыха. Предварительно необходимо подготовить участок: выровнять поверхность; определить границы цветников и места посадки; очистить от камней, корневищ, строительного мусора и др.; улучшить плодородие почвы органическими и минеральными удобрениями. Лучшим удобрением является навоз, к-рый вносят по 40—50 кг на 10 м<sup>2</sup>; его можно заменить компостом с добавлением минеральных удобрений (2—3% фос-

- \*\*\*\*\*
- \* Оставленные надолго пленочные теплички сохраняют растения от заморозков, но лишают их естественного полива. Если под края пленки подложить полосы шифера с уклоном к центру грядки, то дождевая вода пойдет к растениям. Шифер к тому же заглушает сорняки между грядками.
  - \* Задернение приствольных кругов плодоносящих деревьев практикуют на склонах и в северных районах Молдавии. Задернение облегчает уход за почвой. При культурном задернении необходимо скашивать траву, измельчать и оставлять на месте. Задерняют почву естественной травой, овсяницей и др.
  - \* Раны на дереве опасны, так как почти все возбудители болезней и многие вредители, поражающие кору и древесину, проникают в растения через повреждения (морозобоины, ссадины, повреждения грызунами и др.). Чтобы не допустить проникновение через них возбудителей болезней, раны необходимо как можно быстрее лечить и замазывать садовым варом или масляной краской.

форных и 0,5—1% калийных по отношению к массе компоста). Для О. используют травянистые растения, деревья и кустарники, выбор к-рых зависит от их назначения. На границах участка хорошо создавать живые изгороди из однородных деревьев или кустарников. Изгороди из кустарников необходимо периодически подстригать. Живые изгороди можно сформировать однорядной или двухрядной посадкой боярышника, жасмина, вишни, барбариса, калины, сирени, роз, бирючины и др. Для этой цели можно использовать и высокорослые цветочные растения (напр., астры, многолетние ирисы, хризантемы). Нарядный вид домам, балконам, лоджиям, верандам придадут лазающие и вьющиеся растения. Для вертикального озеленения, занимающего незначительную земельную площадь и дающего большую листовую поверхность, в МССР широко применяются различные сорта *винограда* и др. вьющиеся растения. Около веранд, беседок, скамеек, у стен строений для вертикального О. применяют также плетистые розы. Вьющимся растениям необходима прочная опора (каркас беседки, натянутые проволоки, колья, рейки), к-рая должна быть не только прочной, но и красивой. Побеги растений направляют по опорам, подвязывая их и удаляя лишние. Балконы, лоджии, веранды и наружные подоконники можно озеленить как вьющимися растениями, так и цветами; их высаживают в наполненные землей ящики (ширина 20—25 см, высота ок. 25 см), прикрепленные к перилам или стене. Горшки с *комнатными растениями* вставляют в наполненные опилками ящики, что препятствует перегреву растений. Газон засевают различными травами, иногда в смеси с цветущими растениями. В продаже имеются смеси семян газонных трав. Для того чтобы газон выглядел свежим, его нужно скашивать через 12—15 дней, удаляя скошенную траву, поливать и удобрять (раствор 50 г селитры на 10 л воды для 1 м<sup>2</sup> газона). Цветы высаживают на клумбах различной формы (круглые, овальные, многоугольные), к-рые обрамляют узкой полосой (10—20 см) газона. Иногда цветы сажают вдоль дорожек на цветнике-грядке шириной до 1,5 м, к-рый создается из различных видов растений. Их подбирают таким образом, чтобы в течение весны и лета расцветали по очереди, создавая т. н. цветущий «конвейер». Декоративные деревья и кустарники высаживают группами или одиночно, из них также создаются живые изгороди. На участке полезно посадить 1—2 ели с таким расчетом, чтобы их использовать (не срезая) в качестве новогодней елки. Для борьбы с вредителями и болезнями, помимо средств химической защиты растений, хорошо привлечь птиц — естественных врагов вредных насекомых (скворцы, воробьи и др.). Же-

лательно иметь на участке 3—4 скворечника, а также «птичью столовую» (дощечка с поилкой) для птиц. Для О. желательно использовать древесные растения, сочетающие декоративные качества с хозяйственными. В МССР для этих целей подходят мелкоплодные яблони (китайская, пурпурная), вишня и др. Большую ценность представляет грецкий орех: он нуждается в большой площади и дает отличную тень. В листьях ореха содержатся вещества, отпугивающие насекомых. Орехи сажают для закрепления почвы.

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТ НА ПРИУСАДЕБНОМ УЧАСТКЕ** начинается с планировки территории. *Сад* и *огород* размещают за хозяйственным двором и местом для отдыха. Плодовые деревья и кустарники не должны затенять огородные и др. культуры. На южной части участка отводят место для овощей и земляники, на северной — деревьев; их сажают на расстоянии не менее 3 м от границ участка; малину, смородину, крыжовник — не менее 1 м. Земельные участки в личном пользовании различны. В МССР (в среднем) у колхозников — по 0,25 га, у работников совхозов и др. сельскохозяйственных предприятий — 0,17 га, у жителей городов — 0,08 га. Семье из 4 чел. нужно на год ок. 400 кг плодов и ягод, 500 кг овощей и 550 кг картофеля. Для этого необходимо заложить сад площадью 500—600 м<sup>2</sup> (8 яблонь, 3—4 вишни, по 2 дерева груши, сливы, абрикоса, персика, 6—8 кустов *винограда*, 24 куста малины, 120 кустиков земляники), огород — 160 м<sup>2</sup>, под картофель — 150 м<sup>2</sup>, а при наличии скота устроить теплые *парники* на биотопливе. Горожане выращивают в небольшом объеме плодово-ягодные, овощные культуры и декоративные растения. Примерный план размещения садово-огородных растений на участке горожан: плодовые культуры — 240 м<sup>2</sup>; ягодники — 120 м<sup>2</sup>; декоративные культуры — 80 м<sup>2</sup>; огород — 100 м<sup>2</sup>. В палисаднике размещают *декоративные растения*, в небольшом — устраивают газон и сажают одиночные деревья. От сада и огорода хозяйственный двор отделяют деревянной решеткой или проволоочной сеткой, покрытой вьющимися растениями (дикий виноград и др.). Место для отдыха отделяют от палисадника кустарниками или цветами. В саду можно устроить открытую беседку, альпийский, бассейн. Водоснабжение участка осуществляется из общественного водопровода или индивидуального *колодца*. Для полива растений пользуются водой, подогретой на солнце до 15—20°C, для чего строят водонапорный бак вместимостью 2—4 м<sup>3</sup>, к-рый устанавливается на столбах на высоте 3—4 м. **Примерный календарный план (для условий МССР).** В о г о р о д е. Я н в а р ь. Вспахивают овощные грядки, если это не было сделано с осени. В мер-

\*\*\*\*\*  
 \*При работе с ядохимикатами рот, нос и глаза следует защищать марлевой повязкой и защитными очками.

\*Ни в коем случае нельзя допускать детей и домашних животных на участки, к-рые обрабатываются ядохимикатами.

\*Если после работы остались неиспользованными смеси ядохимикатов, их необходимо закопать в землю в отдаленном от жилья месте.

\*Во время работы с ядохимикатами нельзя принимать пищу и курить.

\*Защита плодовых деревьев будет тем успешнее, чем быстрее будут замечены очаги наиболее опасных болезней и вредителей. Главное — не упустить время, иначе вредители укроются в саду и станут недостижимыми, а споры болезней разлетятся, заражая ослабленные растения.

\*Сажать рассаду в грунт лучше всего в конце дня, когда спадет жара, или в пасмурный день.



злую почву вносят удобрения. Осматривается и ремонтируется инвентарь. Проверяются и закупаются семена. Февраль. Перекладывают компостные кучи, проветриваются хранилища, обновляется грунт в парниках, готовят почву к посеву. Сеют шпинат, лук, морковь. Март. Рыхлят почву, размечают грядки и дорожки; сеют луцильный горох, морковь, лук, петрушку, пряновкусовые овощи; в парнике — капусту, салат, сельдерей, тимьян, майоран; высаживается лук-севок, делится и высаживаются корневища ревеня и многолетних пряновкусовых растений. Апрель. Сеют овощи. Рыхлят почву на грядках с морковью, луком, петрушкой. Ведется борьба с сорняками и вредителями, прореживаются посевы. Май. Сеют фасоль, огурцы, кабачки, высаживают томаты, перцы, баклажаны. Рыхлят почву, уничтожают сорняки и вредителей, окучивают растения, ведут полив, убирают ревеня. Июнь. На освободившиеся грядки высаживают рассаду ранней капусты, кольраби, лука-порея; поливают, рыхлят почву, уничтожают сорняки, окучивают растения, проводят пасынкование, подвязку и подкормку томатов; заканчивают уборку ревеня. Июль. Сеют фасоль, редьку, поздние сорта капусты (пекинская и др.), высаживают цветную капусту, салат. Собирают урожай салата, кольраби, кочанной и цветной капусты, пряновкусовых растений. Поливают, мотыжат, уничтожают сорняки, проводят подкормку, продолжают пасынковать и подвязывать томаты. Август. Сеют редис, шпинат, кольраби; убирают репчатый лук, заканчивают уборку ранней капусты; подкармливают позднюю капусту; ведут борьбу с вредителями. Сентябрь. Сеют шпинат для перезимовки. Заканчивают уборку томатов; уничтожают сорняки, проводят поливы, пересаживают пряновкусовые растения. Октябрь. Собирают урожай (корневая петрушка и пастернак могут остаться в почве). Сжигают непригодные для компостирования остатки растений, вскапывают убранные участки. Ноябрь. На грядках оставляют листовую и брассельскую капусту, шпинат, к-рые собирают по мере надобности; оставленные пастернак, петрушку, зимний лук-порей укрывают ботвой. Обновляют грунт в парнике. Декабрь. Перекладывают компостную кучу, распределяют компост; вносят удобрения. Проверяют хранящиеся овощи, запасы семян, их всхожесть, разрабатывают схему севооборотов на следующий год. В саду. Январь. Заготавливают удобрения, утаптывают снег под кронами деревьев; если зима морозная, а снега много, укрывают им штамбы и развилки деревьев, не оголяя поверхность почвы под кроной. Февраль. Продолжают укрывать растения, развешивают скворечники. Март. Обрезают деревья и кустарники, сжигают сучья и крупные

побеги, мелкие — закапывают. Апрель. До набухания почек завершают обрезку, проводят побелку и опрыскивание штамбов и сучьев, собирают и уничтожают прошлогодние листья и травянистую растительность; вносят удобрения; производят перепрививки; сажают деревья и кустарники. Май. Заканчивают посадку, опрыскивают медным купоросом и бордоской жидкостью. При сухой погоде проводят полив и подкормку, продолжают борьбу с вредителями и болезнями. Июнь. Проводят корневую и некорневую подкормки, поливы, борьбу с вредителями и болезнями, нормировку плодов. Собирают и закапывают пораженную падалицу. Июль. Удаляют отплодоносившие цветоносы, старые и больные листья, лишние усы, ставят подпоры под сучья. Сбор вишни, черешни, малины, ранних сортов яблок. Август. Сбор сливы, абрикосов, ранних персиков, груш; посадка земляники, обрезка малины, сжигание вырезанных побегов. Дезинфекция плодохранилищ и тары. Сентябрь. Уборка летних и осенних сортов яблок и груш, слив, персиков, винограда. Подкормка и при необходимости полив. Октябрь. Сбор зимних сортов яблок и груш. Проводят ремонт сада (посадка деревьев и кустарников), вносят удобрения. Собирают и уничтожают гнилые плоды, старые листья и растительные остатки, рыхлят почву вокруг, укрывают деревья от грызунов. Декабрь. При наличии снега покрывают им приствольные круги вокруг молодых деревьев (1—4 лет). При отсутствии снега приствольные круги покрывают утепляющим материалом слоем в 10 см.

**ПАРНИК**, культивационное сооружение для выращивания овощей, цветов и рассады. П. бывают: необогреваемые и обогреваемые (на биотопливе и техническом обогреве); стеклянные и пленочные; стационарные и разборно-переставные; односкатные и двускатные. Простейший теплый П., распространенный в МССР, состоит из покрытого котлована глубиной 50—70 см, шириной в верхней части 150 см, нижней — 120 см. На дно котлована устанавливают навоз, к-рый покрывают слоем земли. При отсутствии навоза строят необогреваемые П. Рыть котлованы для них не надо. Их размещают прямо на хорошо окультуренной почве. Основные конструктивные элементы стеклянного, односкатного П. на биотопливе: вязка или венец из бревен, рама и котлован. Ширина вязки определяется длиной парниковой рамы (160 см). Внутри рамы делают 3 перегородки для остекления. Стекла, толщиной 2—2,5 мм, укрепляют замазкой или штапиком. Длина П. равна кратному числу рам (ширина рамы 105 см), угол наклона рам 4—5°. Вязка парника состоит из двух продольных парубней (круглый лес диаметром 12—14 см), уложенных в направлении

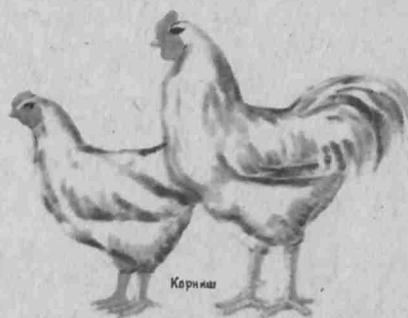
- \*\*\*\*\*
- \* Наряду с районированными сортами в личных подсобных хозяйствах МССР выращивают и традиционные местные сорта кукурузы (Молдавская желтая, Молдавская оранжевая и др.) и картофеля (Ранняя роза и др.). Они дают небольшие урожаи, но отличаются высокими вкусовыми качествами.
  - \* Жир домашней птицы имеет более низкую температуру плавления (36,5°) и легче усваивается, чем говяжий и свиной.
  - \* Наиболее ценным является умеренное содержание жира в тушке птицы и хорошо развитая мышечная ткань.
  - \* Топленый жир домашней птицы хорошо хранится и может быть использован для различных кулинарных целей (в паштеты, для обжаривания и др.).

восток—запад на расстоянии 1,6 м друг от друга. северный устанавливается на 10 см выше южного. Парубни скрепляют и поддерживают пересовы. Парубни и пересовы пропитывают 3%-ным раствором фтористого натрия. П. следует делать не менее чем на 4 рамы (около 6 м<sup>2</sup>). Верхняя часть вязки должна быть плоской для того, чтобы между ней и рамой не было зазора. П. вокруг окапывают канавкой для стока дождевых и талых вод. Чтобы подготовить П. к работе, необходимо биотопливо, в качестве к-рого используют навоз, лучше всего конский. Навоз др. животных можно использовать только в смеси с органическими материалами, придающими рыхлость и воздухоемкость (древесные опилки, листья), добавляя их в равных по объему частях. На одну раму П. необходимо 0,7 т навоза. Навоз заготавливают в конце осени, укладывая и уплотняя его в штабеля шириной 3 м и высотой 1,5 м, к-рые укрывают на зиму опавшими листьями или слоем земли в 20—30 см. За неделю до закладки в П. навоз разогревают и перебрасывают вилами в рыхлые кучи. Для разогрева в штабеле делаются несколько лунок, куда заливают по ведру горячей воды, а штабель покрывают (рогожей, мешковиной и др.). На дно очищенного от снега и льда котлована кладут навоз, уплотняя по краям; перегоревший (серого цвета) навоз отбрасывают. П. закрывают рамами, а сверху — соломенными матами на 2—3 дня. Перед насыпкой грунта навоз посыпают известью-пушонкой (0,5 кг под раму). Для парникового грунта используют смеси дерновой земли и перегноя, огородной земли и перегноя, торфа и огородной земли (1:1), заправленные минеральными удобрениями в дозах для выращивания рассады. Толщина слоя зависит от выращиваемой культуры. На одну раму расходуют от 0,17 до 0,20 м<sup>3</sup> грунта. Стекланный, односкатный П. на солнечном обогреве не имеет котлована; он состоит из короба и 2—4 рам. П. устанавливают на заранее подготовленную почву (вносят органические и минеральные удобрения и выравнивают). На зиму рамы снимают и хранят в сарае или под навесом; П. накрывают. Часто называют П. и пленочно-каркасное укрытие. Такой разборно-переставной пленочный, шторный, двускатный П. на солнечном обогреве — самый удобный и несложный для изготовления. Состоит из бортовых досок длиной 3—6 м, толщиной 2 см, шириной 16—20 см; стропил из деревянных брусьев сечением 3 см × 5 см. В верхней части стропила соединяются между собой, в нижней — с бортовыми досками. Ширина П. — 1,6 м, при длине 3 м — площадь 4,8 м<sup>2</sup>. Вначале собирают каркас (к стропильным ножкам крепят бортовые доски), на него располагают пленочное покрытие, собранное отдельно из конькового бруса, двух бобин и полотнища пленки шириной 2,3—2,4 м и длиной 4,6—7,6 м. Пленку крепят деревянным штапиком, к-рый заворачивают в край пленки (1—2 оборота). Для вентиляции и ухода за растениями пленку наматывают на бобину. Применяемая полиэтиленовая пленка толщиной 0,05—0,25 мм пропускает почти весь видимый свет (80—100%), что ведет к значительному повышению темп-ры в дневные часы. В связи с этим днем пленку приоткрывают, а на ночь ее укрывают матами, мешковиной или др. непрозрачным материалом. На зиму сооружение разбирают и его части хранят под навесом.

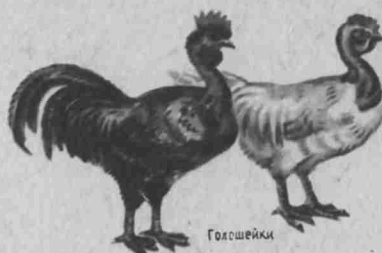
**ПТИЦА ДОМАШНЯЯ** разводится для получения дешевого мяса и яиц.

**Куры** — наиболее распространенная птица. В приусадебных хозяйствах МССР выращиваются местные голошейки, кучинские, первомайские, загорские, укра-

КУРЫ



Корниш



Голошейки

инские цветные, кохинхины, минорки, а также новые породы — корниш, плимутрок, нью-гемпшир, род-айленд и яичная порода леггорн.

Разведение. Для вывода цыплят используют яйца, снесенные не более 7—10 дней назад. Под наседку кладут 16—21 яйцо. Рядом с гнездом всегда должны находиться корм, вода, ящик с сухим песком. Наседку выпускают 1—2 раза в день по 10 мин. Насиживание длится 20—21 день. Молодняк вылупляется мокрым, ему дают обсохнуть под наседкой, вынимают из гнезда и сажают в ящик или коробку, выложенную для утепления тканью, сверху накрывают тканью. Ящик с птенцами ставят в теплое место (26—28°C) — на печку, лежанку, где их держат до подпуска к наседке (когда закончится выведение). Молодняк от двух наседок, но одного возраста, можно подпустить к одной из них. Под наседку можно подпустить 30—40 цыплят, выведенных в инкубаторе. Первые 2—3 дня цыплят содержат в теплом помещении с темп-рой 26—29°C, оберегая от сквозняков, сырости, перепадов темп-ры. Через каждые 5—6 дней темп-ру можно понижать на 3—4°C, чтобы к 20-дневному возрасту они закалились и могли круглосуточно переносить темп-ру 15—20°C. Оптимальный световой режим положительно влияет на развитие цыплят. На 5—6-й день жизни при темп-ре наружного воздуха не ниже 16°C ненадолго выпускают на прогулку.

Кормление цыплят. Цыплят кормят через 10—15 ч после вывода. Первый раз им дают мелко нарезанное крутое яйцо (1 яйцо на 15—20 цыплят). В поилках должна быть теплая вода. Первые 3 дня кормят рубленым яйцом, пшеничной кашей на молоке, измельченной молодой травой или крапивой. Цыплят кормят в одно время, первые 10 дней — через 2 ч или 6—8 раз в день, с 11-го по 45-й день — через 3 ч, а с 46-го дня — через 4 ч. Кормление кур-несушек. Взрослых кур кормят через равные промежутки времени: зимой 3—

4 раза, летом 4—5 раз в день. Первое кормление (мучная мешанка или зерно) проводят как можно раньше. Кур кормят мешанками из рубленой зелени, корнеплодов, вареного картофеля, минеральными кормами, на ночь дают зерно. Примерный рацион (г в сутки) указан в таблице.

Корм	Весна	Лето	Осень	Зима
Зерно	60	50	65	70
Комбикорм	40	50	35	35
Жмых, шрот и др.	15	15	15	15
Сено, листья рубленые	7	—	—	7
Корнеклубнеплоды моркови, картофеля, свеклы	65	80	80	90
Минеральные корма	7	8	8	7
Соль, разведенная в воде	0.5	1	1	1

У взрослых кур в конце лета — начале осени, когда происходит линька (продолжается более двух месяцев), снижается аппетит и прекращается яйцекладка. В это время рекомендуется пророщенное зерно, молоко, обрат, капустный лист, морковь, что стимулирует отрастание пера. Куры привыкают к месту и времени и на зов собираются со всех углов двора.

**Содержание.** Для содержания кур можно приспособить имеющиеся помещения или построить упрощенный птичник; он должен быть чистым, сухим, достаточно теплым зимой и прохладным летом. Для 20—25 кур требуется 6 м<sup>2</sup> полезной площади. Полы должны быть теплые, прочные, недоступные для проникновения грызунов; двери — простые, одностворчатые. Окна в птичнике делают на высоте 30—40 см от пола; на 1 м<sup>2</sup> пола — не менее 10 см<sup>2</sup> площади окон. Солнечный свет благоприятствует развитию птицы, повышению ее продуктивности. В курятник проводят электрическое освещение (5 Вт на 1 м<sup>2</sup> площади пола), которое позволяет продлить световой день птицы, благодаря чему увеличивается потребление корма, яйценоскость и привес. В птичнике устанавливают на противоположной от окна стене на высоте 40—60 см от пола насесты (расстояние между ними 35 см) из деревянных обструганных шестов (15—20 см насеста на курицу). Для кладки яиц устраивают гнезда (деревянные ящики, плетеные корзины, выстланные соломой и др.). Птицам необходим выгул размером 10—20 м<sup>2</sup> в затененных местах. Если нет условий для выгула, кур содержат в клетках.

Гусей отличают высокой скороспелостью и интенсивностью роста. Живая масса гусенка 65—75-дневного возраста достигает 4 кг при затрате 2,3—2,8 кг комбикорма и 1—1,5 кг травяной муки или 6—7 кг травы на 1 кг прироста. Гусей весеннего вывода выращивают до поздней осени или начала зимы на пастбище, получая крупные тушки. Содержание до 30—35% жира. Яйценоскость гусынь увеличивается с возрастом. Разведение. Лучшее время для посадки гусыни — конец марта — первая половина апреля. Гусыня обычно насиживает в том гнезде, где несла яйца. Под гусыню кладут 11—13 яиц. Гусыни устилают гнездо пухом и перьями и покидают его только для принятия корма и воды. Вывод гусят начинается на 27—28-й день насиживания. Вылупившихся и слегка обсохших гусят вынимают из гнезда и убирают скорлупу. Гусатам, к-рые сами в течение двух суток

после наклева не могут освободиться от скорлупы, нужно помочь при условии, что подскорлупная оболочка обескровлена. Обсохших гусят держат в теплом

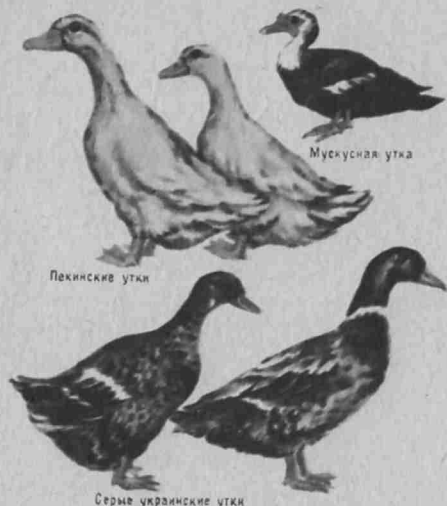


Китайские гуси

месте до окончания вывода, после чего подсаживают под гусыню (желательно вечером). В выращивании гусят. В первую неделю их нельзя выпускать на сырую траву, в ветреную и дождливую погоду; 2—3-недельные гусята могут целый день находиться на пастбище. В первые 40 дней гусят кормят 6—7 раз в день, затем постепенно переводят на четырехкратное кормление. Гусят кормят после того, как они обсохнут и обогрются; в первые 3 дня кормят 6—7 раз крутосваренными мелко нарубленными яйцами, перемешанными с творогом и комбикормом. Зеленый дают с первого же дня в измельченном виде, 20—30-дневного молодняку — увлажненные рассыпчатые мешанки из ячменной или овсяной крупы, пшеничных отрубей и вареного картофеля. В первые дни мешанки лучше делать на снятом молоке. С 3—4-й декады скармливают крупнодробленое и цельное зерно, а также зелень; дают вволю ракушки, высушенные толченые кости, гравий, древесный уголь. **Откорм.** Гусят начинают откармливать в августе, когда живая масса молодняка раннего вывода достигает 3,5—4 кг. Последние 10—15 дней откорма птицу не выпускают на пастбище и кормят зерновой смесью (лучше распаренным зерном) 3—4 раза в день — по 135 г зерна на 1 кг живой массы. При ускоренном откорме молодняк содержат в загонках, давая вволю зерна и зелени. **Содержание.** Зимой гусей держат в чистых побеленных свежегашеной известью помещениях (стены — бревенчатые или саманные, пол — деревянный или глинобитный — устилают соломой, опилками, сухими листьями). Помещение нужно вентилировать, не допуская сквозняков. Температуру в помещении поддерживают на уровне 0°C. В хорошую погоду гусей выпускают во двор, где и кормят. В солнечный день их можно подгонять к проруби на водоеме. Летом содержат на пастбище и только на ночь загоняют в помещение. Взрослая гусыня поедает около 2 кг травы в день. После уборки урожая гусей можно выпускать в сад и огород. В жаркую часть дня лучше всего их держать в затененном месте, у водоемов. Забивают гусей в возрасте 65—75 дней или же держат до 120—130-дневного возраста, когда полностью закончится рост новых перьев.

Утки отличаются скороспелостью и интенсивностью роста; к 40—50 дням утята весят 3—3,5 кг. На 1 кг живой массы утят затрачивается 2,3—3 кг комбикорма. От взрослой утки с выводком (30 утят) к осени можно получить 120 кг мяса. За два цикла яйценоскости от одной утки-несушки можно получить 200 яиц. Наиболее распространены породы уток — пекинская, серая украинская (серые, глинистые, белые) и черные белогрудые. В выращива-

ние. Рекомендуется выводить утят в 2—3 срока (весной, в начале и конце лета). Под наседку (утка или курица) кладут 13—17 утиных яиц 5-днев-



ной свежести. Насиживание длится 27—28 дней. Утята вылупляются мокрыми; им надо дать обсохнуть под наседкой, а затем посадить в ящик, коробку, утепленные тканью и покрытые тканью сверху, разместить в теплом месте (26—28°C) и допустить к наседке после того, как вывод закончился. Под наседку можно подпустить 20—30 утят, выведенных в инкубаторе. Кормление. Утят, отказывающихся в первые часы от корма, следует подкормить насильно смесью желтка куриного яйца с молоком и напоить водой, окуная клювиком в воду. В следующее кормление они едят самостоятельно. Кормят (до 10-дневного возраста 6—8 раз в сутки, с 11 до 30-дневного — 4—5; с 31 — до 60-дневного возраста — 4 раза) влажными мешанками из зерночных, белковых кормов, измельченной зелени, мягкой водной растительности, корнеплодов. В рацион обязательно должны входить витаминные и минеральные корма. Хорошим кормом в первые 3 дня жизни являются сваренные вкрутую утиные или куриные яйца; их надо очистить от скорлупы, измельчить и смешать с мелкой кукурузной, ячменной или овсяной крупой. Со 2—3-го дня в рацион можно включить свежий творог (3—5 г на 1 утенка). Мешанки лучше готовить на снятом молоке, пахте, мясном бульоне. Клейкие и тестообразные мешанки могут заклеймить носовые отверстия, что приводит к воспалению слизистой оболочки носовой полости. Свежую, сочную измельченную зелень дают с 4—5-го дня. С 10-го дня в мешанки добавляют вареный картофель и измельченные корнеплоды. По мере роста можно скормить отходы пищи, приусадебного садово-огородного участка (мелкий непишевой картофель, ботву огородных растений, не пригодные в пищу овощи и др.). Полезно систематически давать свежесрезанную измельченную зелень (люцерну, клевер, горох, крапиву, одуванчик, осот). Поилки всегда должны стоять рядом с кормушками.

Содержание. Первые 10 дней утят можно содержать в деревянных или картонных ящиках с электронагревателями. В клетках, где содержат утят до 10-дневного возраста, температура на высоте 5—8 см

от пола должна быть 26—28°C. При высокой температуре утята тяжело дышат, отказываются от корма; при низкой — мерзнут, скучиваются, сильные могут задавить слабых. Утят, выращиваемых без наседки, можно выпускать в теплое время года на выгул с 5-дневного возраста. В прохладную или дождливую погоду их нужно держать в помещении до 30-дневного возраста. Приучать утят к выгулу надо постепенно: сначала выпускать на 20—30 мин и увеличивать выгул до полного дня. Во время линьки полностью сменяется оперение; она начинается в возрасте 65—70 дней и продолжается обычно около 2 месяцев; утята худеют, образуются трудно удаляемые пеньки (зачатки новых перьев). Утят, выращиваемых на мясо, нужно забивать до наступления линьки, в возрасте 50—60 дней. Мускусные утки (черные белокрылые, черно-белые и белые) имеют горизонтально поставленный длинный и широкий корпус, широкую грудь, длинные, мощные крылья. При возбуждении на голове образуется хохолок из длинных перьев, растущих на затылке. Селезни почти в 2 раза крупнее уток. Утки не крикают, а шипят; иногда их называют шипунами. В период размножения от селезней исходит мускатный запах. Эти утки хорошо летают, поэтому их держат в вольерах или им подрезают крылья. Мясо с привкусом дичи. Несутся с 6—9-месячного возраста. Яйценоскость — 60—120 яиц. Живая масса взрослых самок 2,5—3 кг, селезней 4,5—5 кг. Содержат и кормят как обычных уток.

Индеек — самая крупная домашняя птица. В МССР преобладает разведение индеек бронзовой породы. Средняя масса бронзовых широкогрудых самцов 15—16 кг, самок 8—9. Оптимальный возраст для забоя — 160 дней (живая масса самцов 13—14 кг, самок — 7—7,5 кг). Индейки несутся с 7,5—8,5-месячного возраста; интенсивный период яйценоскости (100—130 шт.) 5—6 месяцев. От одной индейки можно получить до 70 индюшат. На 1 кг привеса расходуется 3—4 кг комбикорма. Выход мяса при убое — 80%. Для вывода индюшат необходимо отбирать яйца 1—5-дневной свежести. Индейка способна покрыть 17—20 яиц. Гнездо устраивают в тихом месте; иногда несущая сама находит его. Гнездо (высота и ширина — 60 см, глубина — 70) следует выстелить соломой или сеном. Вывод индюшат начинается на 27—28-й день. В первые дни оптимальная температура воздуха в помещении для суточных индюшат — 30—32°C, влажность — 70—75%. Индюшата интенсивно растут, их организму требуется много питательных веществ, особенно белков (25—30%). Им дают 3—4 вида зерна и 2—3 добавки (сухое молоко, творог, яйца). Вылупившихся индюшат кормят крутосваренными яйцами (4—5 г на головку в сутки), свежим творогом, пшеном, пшеничными отрубями, пшеничной и кукурузной мукой, морковью, зеленым луком. К яйцам, протертым через сито, добавляют немного кукурузной или пшеничной муки и смешивают с мелко нарубленным луком, морковью и крутосваренной пшеничной кашей. Суточных индюшат желательно напоить из пипетки витаминным соком из смеси сока люцерны, крапивы и моркови (в равном соотношении). Со второго дня увеличивают количество кукурузной или пшеничной муки крупного помола; можно использовать отсеянную от оболочек овсяную и ячменную муку. Кормят через каждые 2 ч; с 10-го дня и до месячного возраста число кормлений сокращают до 5. Со второй недели индюшатам наряду с влажными мешанками дают сухую смесь из дробленого зерна (40—60%),



гороха (15—25%), мела (3—4%). Для увлажнения мешанок используют обрат, простоквашу, мясной бульон. С 10—15-дневного возраста рацион обо-



Бронзовые индейки

гащают вареным картофелем, творогом, простоквашей, пахтой, обратом. К месячному возрасту в мешанку вводят до 40 г свежей простокваши, 15 г творога. В качестве минеральных кормов служат истолченная яичная скорлупа, поваренная соль, мел; ракушку и гравий (размером до 0,5 см) насыпают в отдельные кормушки. Мелко нарубленная сочная зелень включается в рацион со второго дня жизни; в месячном возрасте должны съедать до 50 г, а к шести месяцам — до 150 г в сутки. Лук скармливают только утром и днем. 40-дневных индюшат можно кормить целым зерном. Кукурузу скармливают в дробленом виде. Воду нужно давать чистую; в открытых водоемах или в дождевой воде могут содержаться возбудители инфекционных заболеваний. Индюшат можно поить из самодельных вакуумных поилок. В жестяной банке на расстоянии 1—1,5 см от края просверливают небольшое отверстие; наполнив сосуд водой, его накрывают блюдцем или тарелкой и опрокидывают. Вода будет поступать в блюдце по мере ее потребления.

**Содержание.** Помещение для новорожденных индюшат должно быть освещено круглосуточно (на 10 м<sup>2</sup> пола — электролампа мощностью 150 Вт); к месячному возрасту сокращают до 15—17 ч в сутки, а мощность ламп — до 60 Вт. В первый месяц выращивания на 1 м<sup>2</sup> пола размещают до 15 голов, к 2-месячному — 8—10, старше — 5—6 голов. Со второй недели в теплую сухую погоду индюшат можно выпускать на выгул на 15—20 мин, удлиняя постепенно срок. Нельзя выпускать индюшат утром на росу или сразу после дождя; опасны для них холодный пол, сырость и сквозняки. В помещении для индюшат (с возраста 1,5 месяца) или под навесом сооружают насесты (по 30—35 см на голову) на высоте 45—50 см от пола. Выводок индейки достигает 20 индюшат. Индейки заботятся об индюшатах до 50—60-дневного возраста. К наседке можно подпустить индюшат, выведенных в инкубаторе.

**Откорм.** Живая масса молодняка за 21—25 дней откорма увеличивается на 25—40% (2—2,5 кг). Имеются 3 вида откорма: интенсивный — в поле, на выгулах; самокормом с использованием ограниченного выгула; принудительный откорм. В приусадеб-

ных хозяйствах рекомендуется второй способ; вначале кормят 2 раза в день (утром и вечером), постепенно увеличивая норму. Когда желудки привыкнут усваивать большие объемы пищи, переводят на трехразовое кормление. Скармливают кукурузу, ячмень, отруби, жмыхи, шроты, мясные отходы, творог, обрат, пахту, вареный картофель, кормовую и сахарную свеклу, свежую зелень. Хорошо добавлять молоко и обрат для приготовления влажных мешанок (на 100 г мучной смеси — 50—80 г молока или обрат). Повышают аппетит птицы осоложенные, дрожжеванные корма, а также пророщенное, замоченное и запаренное зерно. С 10—12-го дня индюшат, достигших необходимой упитанности, отбирают на убой.

**Цесарки** дают нежное и вкусное мясо, а также яйца, мельче куриных (45 г), с прочной красно-бурой скорлупой. При темп-ре 7—18°C они могут храниться несколько месяцев. Цесарки подвижны, легко взлетают на изгороди и постройки, пугливы, трудно уживаются с другими птицами, хорошо насиживают яйца (26—28 дней). Молодняк боится сквозняков и сырости. В среднем годовалые самки весят около 1,8 кг, самцы — 2,0 кг. Цесарята быстро растут и в 3 месяца их живая масса достигает 1,0—1,1 кг при расходе ок. 2,8 кг комбикорма на 1 кг привеса. Яйценоскость начинается с 7—9-месячного возраста, обычно с марта—апреля и продолжается все лето (ок. 100 яиц в год).



Цесарки

**Содержание.** Взрослых цесарок содержат на глубокой подстилке и в клетках в отапливаемых помещениях. В летнее время они лучше чувствуют себя в птичниках или под навесом с зелеными выгулами. Корма используют те же, что для кур и уток: зерно, гранулированный комбикорм и влажные мешанки. В состав мешанок включают морковь, зелень, корма животного происхождения и др. Во время яйцекладки держат на отгороженном участке у птичника. Отложив 20—30 яиц, цесарка их насиживает и после перерыва продолжает яйцекладку. Цесарят выращивают от месячного возраста в отапливаемых цыплятниках на глубокой подстилке, по 30 голов на 1 м<sup>2</sup> пола при температуре воздуха 22—24°C. Обогрев постепенно сокращают и в 30—40-дневном возрасте переводят на зеленые выгулы. Цесарят, особенно в первые недели жизни, нельзя выпускать на выгул с мокрой от дождя или росы травой. Кормить цесарят начинают, как только они обсохнут. Первым кормом служат простокваша, мелкодробленая кукуруза, пшеница, отруби, нежная резаная зелень. С 10—15-го дня можно скармливать 3—4 раза

в день зерно, 2—3 раза — различные влажные мешанки.

**Голуби.** Разводят для получения мяса, в спортивных, декоративных целях. Пара голубей мясных пород дает за год 14—16 голубят, к-рые в месячном возрасте весят 600—700 г. Мясо голубей сочное, с жировой инфильтрацией межмышечной и соединительной ткани. **Разведение.** В основном голубей спаривают весной и летом, получая 4—5 выводков. Голубка обычно кладет одно яйцо и через день — второе. Самец и самка поочередно насиживают и вместе выкармливают птенцов. Когда птенцы достигают 2—3-недельного возраста, голубка часто кладет во второе отделение гнезда еще два яйца, а птенцов продолжает кормить голубь. Родители выкармливают молодняк молокообразной кашцей из своих зобов. Голубята начинают клевать с 4—5-недельного возраста. Спаривать мясных голубей можно в 6—8-месячном возрасте. Уже в 30—40-дневном возрасте голуби могут использоваться на мясо. Их можно откармливать в многоярусных клетках еще в течение 5—10 дней. **Содержание.** Голубятни строят просторными, светлыми, сухими и чистыми с односкатной крышей (высота спереди 210, сзади 180 см) и разгораживают на отделения по 3,5 м<sup>2</sup>. Гнезда обычно делают в четыре яруса, а каждую секцию съемной, что облегчает чистку. Перед голубятней огораживают сеткой площадку для прогулок. Пол в помещении посыпают песком слоем 2—3 см и каждый день подновляют. **Кормление.** Рацион голубей состоит из желтой кукурузы, красного проса, а также гороха, чечевицы и др. Зерновую смесь составляют примерно по следующему рецепту (в %): кукуруза желтая — 35, просо красное — 20, горох — 20, отходы пшеницы — 15, овсяная крупа — 5, семя конопляное — 5. Пара голубей потребляет за год ок. 46 кг зерна и зерновых отходов и 2,7 кг минеральных кормов. Голубям нужно давать и зелень, к-рую зимой выращивают в лотках. Рационы составляют из дешевых кормов, обязательно включая микроэлементы (серно-кислое железо — 0,6 мг, сернокислая медь — 0,06, сернокислый марганец — 1,8, сернокислый цинк — 0,07, кобальт углекислый — 0,05, йодистый калий — 0,02 мг). Для минеральных кормов нужны отдельные кормушки. В летнее время в голубятню ставят ванночку из оцинкованного железа глубиной не более 19 см с чистой и свежей водой комнатной температуры, так как голуби во время купания пьют ее.

**ПЧЕЛЫ.** одомашненные насекомые, дающие мед, воск, прополис, пыльцу, маточное молочко и пчелиный яд. П. опыляют сельскохозяйственные культуры, повышая их урожайность. Живут семьями, состоящими из матки, рабочих пчел и трутней. Матка — родоначальница семьи, отличающаяся от др. П. длинным (18—20 мм) и стройным брюшком. П. выращивают матку в специальном маточнике в виде желудка. Матка откладывает летом ежедневно до 1500—2000 яиц двух видов: неоплодотворенные (из к-рых выходят только трутни) и оплодотворенные (из них развиваются рабочие П. или матки). Рождение матки или рабочей П. зависит от

корма, к-рым П. кормят личинку, цикл развития к-рой 5—6 дней. Если личинка получает все время маточное молочко — вырастет матка, если ее кормят маточным молочком только 3 дня, а затем переводят на др. корм, то родится рабочая П. Вне семьи матка погибает через 2—4 дня. В улье же, в окружении рабочих пчел, к-рые ухаживают за ней, матка может прожить до 5 лет. Почти всю жизнь матка находится в улье. Свои несколько вылетов, ориентировочных и брачных, она обычно совершает на 7—10-й день после рождения. Трутень (весит 0,2 г) крупнее рабочей П. Цикл его развития 24 дня, продолжительность жизни ок. 2 месяцев. Обычно в августе П. изгоняют трутней. В улье они не выполняют никакой работы, но необходимы для оплодотворения. Половая зрелость трутня наступает на 13—14-й день жизни. Матка, готовясь к вылету из улья, начинает издавать нежный звук (пчеловоды его называют пением), своеобразный сигнал о предстоящем вылете для трутней, находящихся в улье. В брачном полете, выделяя ароматический секрет, матка привлекает не только своих, но и трутней из соседних ульев. Спаривание маток с трутнями происходит в теплое время дня в воздухе. Рабочая пчела весит 0,1 г, ее длина 12—15 мм, цикл развития 21 день. Продолжительность ее жизни зависит от того, когда она была выведена: если родилась весной или летом, то в среднем живет 35—45 дней, если же в августе — сентябре, то проживает всю зиму, принимая участие в выращивании первых весенних П. Рабочие П. строят соты, обогревают и выкармливают расплод, ухаживают за маткой, собирают нектар и пыльцу и, переработав их в мед и пергу (пыльца, обработанная пчелами и залитая медом), складывают впрок в восковые ячейки, снабжают улей водой и доставляют прополис. Рабочие П. поддерживают в улье постоянные темп-ру и влажность воздуха, чистят улей и охраняют леток. В первые 15—18 дней жизни работают преимущественно в улье. На 3—5-й день жизни начинают совершать вылеты. На протяжении всей зимы, находясь в улье, П. не нарушают его чистоты. Только с первым теплым весенним днем совершают очистительный облет, освобождаясь от каловых масс. Ориентировочные облеты молодых П. со временем удлиняются и примерно к 15—18 дню начинают совершать обычные полеты за нектаром. П.-сборщицы или П.-разведчицы, вылетая из улья, набирают в зобик в среднем 2 мг меда. П. летят быстро, со скоростью до 60—65 км/ч, с ношей и при встречном ветре скорость снижается до 20—30 км/ч. Дальность полета — от 4 до 7 км; перевозить пасеку менее чем на 8 км нельзя, так как П. возвращаются на старое место. Наиболее плодотворно используется взятка, к-рый берется на расстоянии 1—2 км от улья. При хорошем взятке П.-сборщица может сделать от 10 до 15 вылетов в день; для сбора 1 кг меда П. совершает 120—150 тыс. вылетов.

**Породы.** В МССР распространены: **Серая горная кавказская** — окраска тела серая, длина хоботка — 6,7—7,2 мм, миролюбивые, высокая предпринимчивость в отыскании источников медосбора, печатка меда — темная; **Карпатская** — серая, длина хоботка 6,4—7,1 мм, относительно миролюбивые, печатка меда — белая, предпринимчивость — высокая; **Украинская** — темно-серая, длина хоботка — 6,3—6,7, относительно агрессив-

ные, печатка — белая, предприимчивость невысокая; Итальянская — желтая, длина хоботка — 6,3—6,8 мм, миролюбивые, предприимчивость — высокая, печатка меда — смешанная.

**Размножение.** Наблюдаются две его формы: воспроизведение отдельных особей пчелиной семьи и увеличение численности семей роением. Молодая матка вылетает из улья для спаривания с трутнями 1—3 раза. Через 3—5 дней после этого она откладывает яйца. Роение — способность пчел к размножению путем отделения части семьи вместе с маткой. Причины роения: присутствие в улье старой матки, несвоевременное расширение гнезд, избыток пчел и печатного расплода. Средством, предупреждающим роение, служит искусственное размножение семей — формирование отводков. Отводки с маткой — из семей, где П. обсиживают 8—10 рамок, отбирают 3—4 рамки с разновозрастным расплодом и взрослыми П. и переносят в новый улей. Через 4—6 ч ему дают плодную или неплодную матку. Плодная матка через 4—5 дней откладывает яйца, а неплодная спаривается. Сборные отводки — расплод и П. берут от 3—4 семей по 1—2 рамы, формируют отводок, подсаживают матку или дают возможность П. вывести ее из яиц суточной кладки.

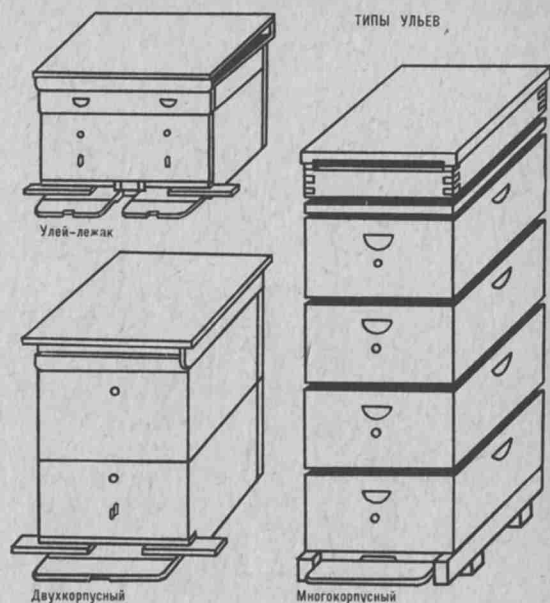
Деление семьи пополам — сильную семью где П. обсиживают 12 рам, делят пополам. В одном улье оставляют старую матку, куда возвращается вся летная П., а в др. к ней П. дают плодную или неплодную матку или зрелый маточник.

**Улей,** жилище для пчелиной семьи, основной инвентарь пасеки, защищающий пчелиную семью от холода и перегрева, сохраняя внутри гнезда необходимый микроклимат. П. плохо переносят повышенную влажность, поэтому в ульях в любое время года следует поддерживать хорошую вентиляцию без сквозняков. Многокорпусный улей, наиболее современный, создает благоприятные условия для пчелиной семьи, удобен в работе пчеловода. Пчелиная семья в нем развивается вертикально, снизу вверх, мобилизуя энергию на заполнение очередного корпуса, к-рый надвигается поверх полностью заселенного корпуса. Постоянное наблюдение за развитием семьи позволяет пчеловоду легко и своевременно расширять гнездо, обеспечивая простор для накопления запасов меда, выращивания расплода. Использование улья такого типа дает возможность предотвращать роение и выращивать сильные семьи, что обеспечивает высокий медосбор. Двухкорпусный улей состоит из двух одинаковых корпусов. Как правило, нижний корпус заполнен расплодом, а верхний — медом. В улье же одновременно с основной семьей можно содержать 1—2 нуклеуса (маленький улей для отводка), к-рые весной используются для наращивания пчел к раннему взятку.

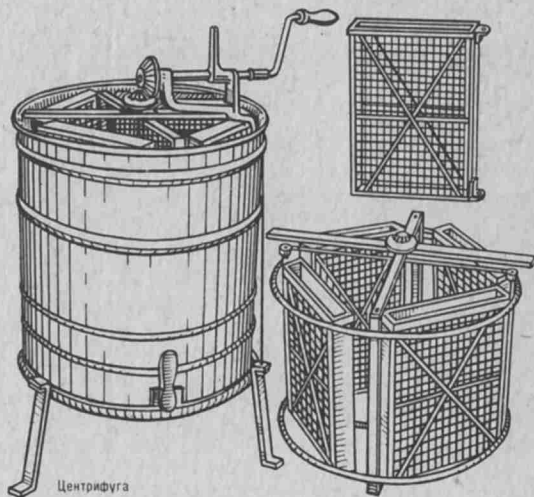
**Пасека.** Лучшее место для нее — юго-западные окраины лесных массивов, приусадебные участки, отдаленные от дорог, ферм, загрязненных водохранилищ места. Почва на пасеке должна быть сухой. Не рекомендуется располагать пасеку вблизи орошаемых участков земли, так как влажность отрицательно влияет на поведение пчел, что снижает медосбор.

Ульи устанавливаются на подставках или колышках высотой не менее 40 см. Лучшее время

для приобретения П. — весна и лето. Следует отдать предпочтение семьям, в к-рых 8—10 рамок покрыты П. и имеется разновозрастный расплод. Начинающему



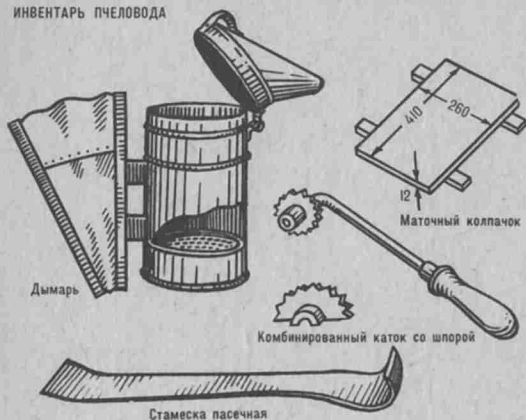
пчеловоду рекомендуется приобретать не более 3—4 пчелосемей, кол-во к-рых можно удвоить за сезон. Перед осмотром гнезд необходимо надеть белый халат, защитную сетку, вымыть руки мылом без аромата. П. не любят запахов пота, бензина, спиртного, духов, лука, чеснока. Сняв крышку улья, дымарем надо пустить несколько струй дыма в леток и межпотолочины. Дым отгоняет и несколько успокаивает пчел, но им нельзя злоупотреблять. При осмотре следует избегать стука, резких движений. Если пчела



ужалил, необходимо сразу же извлечь жало, а ужаленное место промыть раствором синьки или чистой водой. Нельзя стоять или проходить перед летком.

т. к. это раздражает пчел. Рамы осматривают над ульем, иначе матка или молодые пчелы могут упасть на землю и погибнуть.

ИНВЕНТАРЬ ПЧЕЛОВОДА



**Уход за пчелами.** В первой половине весны необходимо хорошо утеплить гнезда со всех сторон специальными подушками, удалить лишние, а также не покрытые П. рамы; летки едва приоткрыть, чтобы не более 2—3 пчел могли свободно проходить через них. Поддерживаемая таким образом в улье оптимальная (32—33°C) темп-ра будет способствовать выращиванию расплода. При темп-ре воздуха не ниже 12—15°C можно производить беглый осмотр семей для определения наличия матки, кормовых запасов, состояния здоровья П. Одновременно заменяют отсыревшие подушки, при необходимости пополняют запасы меда и перги. По мере увеличения маткой яйцекладки в гнездо добавляют рамы с сущью, а в многокорпусном улье — новый корпус. Несвоевременное расширение гнезда задерживает развитие семей. П. лучше осваивают новые соты, увлажненные сиропом. Если запасы корма недостаточны, готовят сахарный сироп и разливают его теплым (40°C) по кормушкам или свободным сотам. При отсутствии естественных взятков или в перерывах между ними (в связи с непогодой) практикуется побудительная подкормка. Ослабевшие семьи укрепляют 1—2 рамами зрелого расплода от сильных семей, такое же кол-во рам слабых семей передается сильной семье. Эту операцию можно повторить 2—3 раза с интервалами в 8—10 дней. Необходимо создать все условия для выращивания сильных семей, чтобы к периоду цветения акации (25 мая — 10 июня) они занимали полных 3—4 корпуса или 12—14 рам в лежаке. С наступлением главного взятка семьи должны быть обеспечены достаточным кол-вом сотов. Нектар, доставленный в улей, содержит до 80% воды, и для ее испарения требуется большая площадь сотов. При взятке 1 кг нектара в день требуются 3 рамки сотов. Многокорпусный улей расширяется новыми корпусами, заполненными сущью и воиной. Необеспеченность резервными сотами и воиной в момент главного взятка приводят к сокращению сбора нектара. Перед главным взятком П. вывозят на заранее выбранные медоносные угодья или на участки, занятые опыляемыми сельскохозяйственными растениями. Перед кочевой все рамы в гнезде закрепляют, чтобы они не сдвинулись в пути и не подавили П. Для предотвращения перегрева и гибели П. в пути утепляющие подушки из гнезд удаляют.

складывают холстики вдвое, снимают потолочки, закрывают наглухо летки, чтобы максимальное кол-во П. могло выбраться из гнезда под крышу, в к-рой вентиляционные щели закрывают сеткой. Снаружи все части улья фиксируют специальными ленточными или рычажными скрепами. П. перевозят почью, ранним утром либо в ненастный или облачный день при темп-ре воздуха не выше 12—14°C. Начало главного взятка определяют по оживленной работе пчел, их гулу, «побелке» гнезд, необычному аромату в воздухе, а главное — по дневному привесу контрольного улья (от 1 до 7 кг). Для увеличения сбора необходимо ограничить яйцекладку матки, что достигается заменой матки, ее изоляцией в гнезде на 1—2 рамы. При двухкорпусном содержании и хорошей интенсивности взятков (3—4 кг в день) обычно от начала медосбора до момента откачки меда проходит 8—10 дней. За это время семья успевает залить рамки созревшим медом. Преждевременная откачка приводит к порче меда от избытка влаги. Нормальная плотность зрелого меда 1400 г/л. На пасеках пчеловодов-любителей мед откачивается непосредственно на месте по мере заполнения сотов. Во время главной осенней ревизии выясняются запасы и качество кормов, наличие расплода и матки, от чего зависит успешная зимовка. Чтобы поддерживать в семье рабочее состояние и способствовать наращиванию молодых П., к-рые останутся в улье зимой, их иногда необходимо подкармливать. В гнезде на зиму можно оставлять только рамы, покрытые П., и соты коричневого цвета, где выращивался расплод. Сильные семьи в многокорпусном улье накануне зимовки занимают 2 корпуса, в лежаке — 10—12 рам. Следует делать запасы хорошо заполненных рам весенних и летних сборов (акаций, липы, разнотравья); в таких рамах помимо меда высокого качества содержится много пыльцы. Перед зимовкой проверяют качество меда и в случае необходимости заменяют его. Конструкция многокорпусных ульев не требует перестановки рам и обеспечивает близкие к естественным условия для устройства гнезд. Рамы с пергой располагают по бокам гнезда. Ульи-лежаки утепляют подушками, к-рые устанавливаются с боков и на потолчке. Летки достаточно закрыть решеткой. П. хорошо переносят низкие темп-ры (сильные семьи выдерживают морозы до —40°C), но часто заболели и гибнут от избытка тепла и особенно влаги. Если ульи подготовлены с осени должным образом, то зимой особого ухода за П. не требуется. Периодически прослушивают ульи; ровное, спокойное жужжание свидетельствует о том, что зимовка протекает нормально.

**Болезни пчел.** Нозематоз, инвазионное заразное заболевание, поражает слабые семьи в период с конца зимы до начала лета и может привести к массовой гибели. Рекомендуется: фузагин (50 мг порошка на 1 л сахарного сиропа) по 150 г раствора на улочку. 3—4 раза через каждые 5 дней; энтосептол (4 таблетки по 0,63 г на 1 л сиропа); сульфеперидазин (1 г на 1 л сиропа). На пасеке необходимо произвести тщательную дезинфекцию и заменить старые соты и ульи. Европейский гнилец, инфекционное заболевание открытого расплода П., при к-ром личинки гниют и гибнут в 3—4-дневном возрасте. Расплод превращается в гнилую массу коричневого цвета, имеющую запах яблок. Инфекция передается через корм, соты, инвентарь и др. Лечение — на 1 л сиропа рекомендуется стрептомицин (500000 ЕД); биомицин или тетрациклин (300000 ЕД); неомицин или эритромицин (400000 ЕД). Проводятся 3 лечеб-



ные подкормки при норме 100 г лечебного сиропа на 1 ульчю с интервалами в 4—5 дней. Американский гнилец, заразное заболевание печатного расплода, при котором личинки 8—9-дневного возраста гниют и гибнут. Крышки ячеек большого расплода западают, на них появляются дырочки. Гниющая масса имеет темно-коричневый цвет, неприятный запах сточного клея. Лечение то же, что и при европейском гнильце, но норма подкормки несколько выше (150—200 г на ульчю, 4—5 раз с интервалами в 4—5 дней). Варроатоз, инвазионная болезнь; возбудитель — клещ, паразитирующий на взрослых П., трутнях, матках и особенно на трутневом расплоде. В борьбе с варроатозом весьма эффективна щавелевая кислота в виде водного раствора 1,5—2%-ной концентрации. Рамы вынимают поочередно и, придерживая над гнездом, опрыскивают каждую сторону 3—4 струями препарата. На семью (10—12 рам) расходуется 100—150 г раствора. Одной заправки распылителя «Росинка» достаточно для обработки 4—5 пчелиных семей.

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОДУКЦИИ.** Основная часть продукции личных подсобных хозяйств потребляется семьей владельца. Ее излишки могут быть реализованы заготовительной организацией или на колхозном рынке. Основной заготовитель — потребительская кооперация. Для обеспечения гарантии сбыта заготовительные организации заключают с владельцами личных подсобных хозяйств договоры на 1—5 лет, в которых предусматриваются ассортимент, качество, цены, сроки Р. п., порядок закупок, расчетов, доставки. В договоре обуславливается помощь владельцам личных подсобных хозяйств в приобретении инвентаря, комбикормов, племенного молодняка домашнего скота и птицы, удобрений, ядохимикатов, тары, а также встречная продажа промышленных товаров и стройматериалов. Организации потребительской кооперации вправе продать по заключенному договору сдатчикам на 1 рубль стоимости проданных шкурок кроликов 1 кг комбикорма либо 0,1 листа шифера, или 5 кг цемента; на 1 рубль стоимости каракуля и смушки I—II сортов — 0,5 кг комбикорма либо 0,05 листа шифера, или 2,5 кг цемента; на 1 кг проданной шерсти — 3 кг комбикорма либо 2 листа шифера, или 15 кг цемента; на 1 кг живого веса свиней — 2,5 кг комбикорма либо 0,25 листа шифера, или 2 кг цемента; на 1 кг живого веса мяса птицы и кроликов — 2 кг комбикорма либо 0,25 листа шифера, или 10 кг цемента; на 1 кг живого веса проданного крупного рогатого скота — 1 кг комбикорма либо 0,1 листа шифера, или 1 кг цемента. Закупка продукции от населения осуществляется через приемозаготовительные пункты, а также при подворном обходе. В системе Молдавпотребсоюза, напр., функционируют 275 стационарных и 400 временных (на период массового поступления продукции) приемозаготовительных пунктов. Разъездные заготовители проводят по графику (в соответствии с договором) подворный обход, закупают излишки и рассчитываются со сдатчиками. Кожевенное, пушно-меховое сырье, шерсть закупаются по государственным закупочным ценам; мясо и др. сельхозпродукты — по ценам договоренности, которые устанавлива-

ются на местах. По всем вопросам, связанным с Р. п., сдатчики могут консультироваться у заготовителей, а при продаже кролиководческой и пчеловодческой продукции — в сельских и районных добровольных обществах «Кроликовод» и «Пчеловод». Потребкооперация оказывает услуги населению в переработке скота (убой, съемку шкуры, разделку туш и др.). Право закупки скота у населения по государственным закупочным ценам предоставлено также колхозам и совхозам. В этом случае колхозники, рабочие совхозов, служащие имеют право заключать договоры с колхозами и совхозами, к-рые им оказывают помощь кормами, племенным молодняком. Бюро добрых услуг на колхозных рынках за определенную плату (по тарифу) помогает населению в Р. п. только на этих рынках. Члены садоводческих и огороднических товариществ могут заключать договоры на Р. п. с потребкооперацией и бюро добрых услуг. Для них организуется встречная продажа промышленных товаров, методическая и агрозооветеринарная помощь. Колхозные рынки обеспечивают необходимые условия колхозникам и др. гражданам для продажи излишков сельхозпродуктов. Торгующим на рынке предоставляют места в павильонах.

Действуют мясо-молочные и пищевые лаборатории, контролирующие качество поступающей в продажу продукции. Цены устанавливаются в зависимости от спроса и предложения. За торговлю на рынке взимается разовый сбор.

Р. п. личных подсобных хозяйств является вкладом в решение Продовольственной программы СССР. Так, напр., организации потребительской кооперации закупили в 1985 году у населения МССР 13 тыс. т мяса, 6 тыс. т овощей, 21 тыс. т плодов, 15 тыс. т картофеля, 1,6 тыс. т меда, 6,4 млн. штук яиц, 2,6 млн. шкурок кроликов, 250 тыс. штук каракуля и смушки, 1200 т шерсти и др. на сумму свыше 58 млн. руб.

САД, участок, на к-ром возделываются плодово-ягодные культуры.

**Посадка растений.** Плодово-ягодные растения можно сажать как весной (апрель — первая декада мая), так и осенью (октябрь). Раннее осеннее посадка имеет некоторые преимущества перед весенней. Кусточковые культуры лучше сажать весной, а осенью прикапывать. Ямы для деревьев готовят не позднее чем за 2 недели до посадки, чтобы вынутая почва хорошо проветрилась. Ямы копают шириной 1—1,5 м и глубиной 0,5—0,7 м в зависимости от толщины и качества окультуренного слоя почвы, особенностей корневой системы плодовых растений и рельефа участка. При рытье ямы верхний, плодородный слой выбрасывают в одну сторону, неплодородный — в другую. Затем яму заполняют почвой верхнего слоя. Туда же вносят 3—4 ведра органических удобрений и тщательно перемешивают их с почвой. Стенки ямы делают отвесными, дно перекапывают, разрыхляя его на штык лопаты. В центр ямы вбивают кол. Перед посадкой следует обрезать больные или поврежденные ветки и корни. Подсохшие саженцы ставят на 1—2 суток в воду, а перед посадкой обмакивают в смесь глины или почвы с водой (1 : 1). Деревце устанавливают с северной стороны кола так, чтобы корневая шейка была на 3—5 см выше уровня ямы, тщательно расправляют корни и засыпают землей. После посадки в яме

делают лунку, в которую наливают 2—3 ведра воды. Деревце привязывают к колу мягким материалом. При сухой погоде через 10—15 дней после посадки необходим повторный полив. Пересадка растений сопряжена с повреждением корневой системы и нарушением физиологической связи между надземной и корневой частями саженца. Для восстановления этой взаимосвязи проводят обрезку надземной части растения, срезая проводник так, чтобы он был на 15—25 см выше остальных побегов; верхние ветви укорачивают на 1/2—1/3 длины, а нижние подрезают слабо или же совсем не трогают. Срезы делают немного выше наружных почек. Независимо от времени посадки растений их обрезку проводят только ранней весной, до распускания почек. При осенней посадке для защиты растений от морозов и грызунов стволы и основные ветви обвязывают плотной бумагой, мешковиной или ветошью, а приствольные круги окуливают на высоту 30—40 см землей, взятой из междурядья. Весной стволы деревьев развязывают, разокуливают, восстанавливают поливные ямки, белят. Почву в междурядьях вскапывают и поддерживают в рыхлом состоянии; вокруг отдельно растущих деревьев вскапывают только приствольный круг. Кол-во необходимых органических и минеральных удобрений на плодовое дерево указано в таблице.

Год после посадки растения	Диаметр приствольного круга, м	Навоз или компост, кг	Мочевина, г	Суперфосфат, г	Хлористый калий, г
1—2	2,0	12—15	30	120	40
3—4	2,5	20—25	45	180	60
5—6	3,0	30—40	65	270	90
7—8	3,5	40—50	90	360	120
9—10	4,0	40—50	140	480	150
11—12	5,0	80	180	750	240

Органические удобрения можно вносить как весной, так и осенью. Суперфосфат, хлористый калий, калийную соль вносят осенью, азотные удобрения — весной (лучше — сразу же после таяния снега). Все вносимые удобрения заделывают в почву. На плодородных почвах норму органических удобрений можно уменьшить в 1,5—2 раза.

Полив сада способствует раннему вступлению деревьев в плодоношение, хорошему росту побегов и корней, долголетию, зимостойкости и высокой ежегодной урожайности. Вегетационные поливы проводят 4 раза за сезон: 1-й — за 10—15 дней (апрель) — перед цветением; 2-й — после цветения (начало роста побегов, май); 3-й — в фазу осыпания завязи (июнь); 4-й — в период усиленного роста побегов (июль). Для увлажнения почвы на глубину расположения основной корневой системы за каждый полив надо давать на 1 м<sup>2</sup> площади для молодых садов 50—60 л воды, для плодоносящих — 80—100 л.

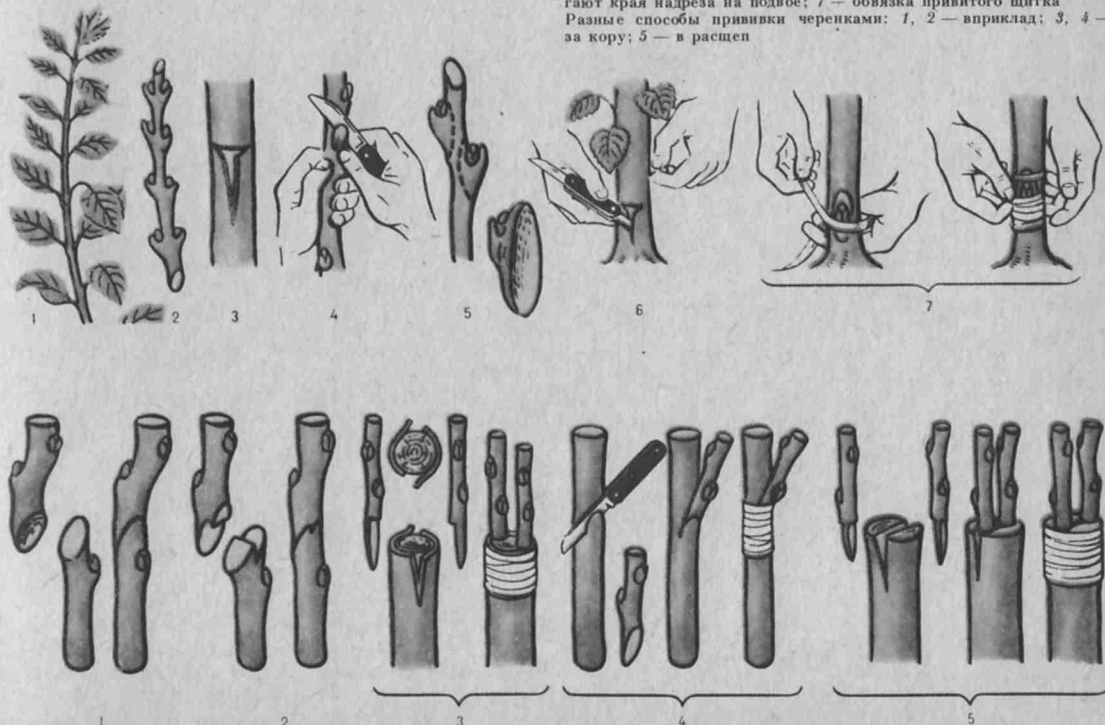
**Саженцы.** Размножение плодовых культур посевом семян применяется для выращивания подвоев и для выведения новых сортов. Основной способ размно-

жения плодовых растений — прививка глазком, или окулировка. Применяют и прививки черенком: простая и улучшенная копулировка, прививка в боковой зарез, за кору, вприклад, в расщеп и др. Привой с подвоем соединяют чаще всего окулировкой. Для этой цели глазки для окулировки срезают острым окулировочным ножом из средней части черенка (прирост текущего года). Шитку длиной 2,5—3,2 см с глазком посередине срезают так, чтобы не захватить древесину, или чтобы она была не толще папиросной бумаги. В зависимости от подвоя на нем делают Т-образный разрез на высоте от 5 до 20 см от земли. В разрез вставляют шитку с глазком привоя так, чтобы он полностью вошел в него и плотно прилегал к подвою. Окулировку плотно подвязывают обычно синтетической пленкой, оставляя глазок открытым. В зависимости от особенностей подвоя, породы и сорта окулировку проводят с 20 июня до 10—15 августа. В первую очередь окулируют черешню и вишню, затем абрикос, сливу и персик, а в последнюю очередь — грушу, айву и яблоню. Срастание подвоя с привоем происходит через 35—40 дней. На следующий год ранней весной окулированные подвои срезают над привитой почкой. Срез на глазок делают острым секатором на 1,5—2 мм выше привитой почки, под углом 27—30°. Перепрививают плодовые деревья для замены старых, малоценных сортов новыми, когда в саду посажен один сорт (без опылителя), а также при желании садовода иметь на одном дереве несколько сортов (дерево-сад) и при восстановлении повреждений надземной части дерева. Плодоношение после прививки в крону взрослых деревьев начинается на 2—3-й год. Деревья в возрасте 2—4 лет удобнее перепрививать в торцовую часть срезанного на определенной высоте штамба. Деревья в возрасте 8—10 лет, имеющие развитую крону, перепрививают в торцовую часть центральных проводников, скелетных ветвей и их разветвлений. Перепрививаемые ветви (толщиной 5—6 см) молодых деревьев укорачивают от их основания на 30—40 см в верхней и на 60—70 см в нижней части кроны. При перепрививке старых деревьев центральный проводник и скелетные ветви после укорачивания должны иметь до 1,5—2 м длины, а толщина в месте укорачивания не должна превышать 8—10 см. Прививка делается на концах срезанных веток. Лучшие сроки перепрививки: конец апреля — первая декада мая. При укорачивании скелетных веток и их разветвлений центральный проводник должен выступать над самой верхней скелетной ветвью на 20—30 см. При перепрививке подвоев диаметром до 2 см прививают обычно один черенок, при толщине свыше 3 см — два черенка, при 5—6 — три-четыре черенка, равномерно размещая их на подвое. В зависимости от возраста деревьев и их состояния перепрививку делают не сразу, а за два приема (в 2 года). Приживаемость прививок и их рост в первые годы зависят в значительной степени от качества черенков. Для весенней прививки черенки заготавливают в конце декабря — начале января. Для черенков берут однолетние побеги 2—3-летнего прироста. Черенки (длиной 35—40 см, толщиной 0,5—1,5 см) с вызревшей древесиной и хорошо сформированными почками нарезают со средней и выше средней части здоровых высокоурожайных деревьев с южной стороны кроны и связывают по сортам в пучки, на этикетках к-рых записывают породу, сорт и время заготовки. Для уменьшения испарения из черенков их нижние концы обмакивают в расплавленный парафин

или смазывают садовым варом и до весны хранят в подвалах при темп-ре от 0 до  $+3^{\circ}\text{C}$  и высокой влажности воздуха. Если подвал сухой, черенки прикапывают во влажный песок. Перепрививки выполняют разными способами. Для копулировки и подбоя подбирают одинаковые по толщине привой и подвой. На верхнем конце подвоя и нижнем привоя делают прививочным ножом одинаковые по длине косые срезы, равные 3—5 диаметрам черенка; посередине привоя, на противоположной стороне косого среза, для лучшего срастания прививки должна находиться почка. Косой срез черенка привоя прикладывают к срезу подвоя и совмещают так, чтобы их камбиальные слои совпали. Черенок плотно обвязывают (обычно синтетической пленкой), начиная обвязку ниже места прививки и кончая выше его; обвязку замазывают садовым варом. Чтобы лучше и прочнее соединить подвой с привоем, при копулировке косые срезы делают с язычком. Такую копулировку называют улучшенной. Язычки делают, отступая от верхней части косого среза на подвое и от нижней части на привое, на  $1/3$  его длины, углубляя лезвие ножа параллельно оси подвоя и привоя на глубину  $1/3$  длины косого среза. Подвой соединяют с привоем, вставляя язычок привоя в вырез язычка подвоя, пока камбии прививаемых компонентов совпадут по всей поверхности срезов. Прививку плотно обвязывают пленкой и замазывают садовым варом. Прививку вприклад применяют, когда подвой в 2—3 раза толще привоя. Подвой срезают поперек с легким для стока воды наклоном. На высокой стороне подвоя срезают кору снизу вверх с захватом тонкого слоя древесины. Ширина и длина среза должны соответствовать ширине и длине косого среза на привое. На черенке привоя делают обычный косой срез, а с противоположной его стороны

посередине оставляют почку. Чтобы срезы не смещались, на них можно делать язычки как при улучшенной копулировке. Подвой с привоем соединяют так, чтобы их камбиальные слои совпали, а верхняя часть косого среза на привое немного выступала над поперечным срезом подвоя. Прививку плотно обвязывают и замазывают садовым варом. Прививка в расщеп применяется, если подвой имеет толщину 5 см и более. Подвой срезают поперек его оси на пенек и зачищают рану. Ножом или специальным садовым долотом делают расщеп подвоя на две равные части длиной несколько больше клинообразных срезов на привоях. На черенках привоя (с 2—3 почками) делают с обеих сторон клинообразные косые срезы, в 3—5 раз превышающие диаметр черенков. Нижняя почка на черенке должна находиться с наружной стороны у основания верхней части клинообразного среза или на 1—2 мм выше. Кору с внутренней стороны клинообразного среза удаляют по всей длине. У основания клина с обеих сторон на одинаковом уровне делают плечики на глубину, равную  $1/3$  диаметра черенка, чтобы он хорошо держался на срезе подвоя. Расщеп на подвое открывают при помощи деревянного клина, к-рый устанавливают в его средней части. В наружные стороны расщепа вставляют два черенка так, чтобы камбиальные слои подвоя и привоя с наружной стороны прививки совпадали. После вставки черенков привоя клин убирают, прививку плотно обвязывают пленкой и замазывают садовым варом, следя, чтобы вар не попал внутрь расщепа. Прививка за кору применяется, когда подвой имеет толщину 2,5—4 см. Перед прививкой скелетные ветки или штабб дерева срезают под прямым углом на пенек и зачищают раны

Прививка глазком (окулировка): 1 — срезанный побег с листьями; 2 — черенок с листовыми черешками; 3 — Т-образный надрез на подвое; 4 — срезанная щитка; 5 — часть черенка, с к-рой срезают щитку (показаны пунктиром); 6 — черенком ножа раздвигают края надреза на подвое; 7 — обвязка привитого щитка. Разные способы прививки черенками: 1, 2 — вприклад; 3, 4 — за кору; 5 — в расщеп



садовым ножом. Кору в верхней части подвоя разрезают по направлению его оси на длину, равную длине косого среза на черенке привоя, на к-ром косой срез делают длиной в 3—5 раз больше его диаметра. Он должен иметь не менее 2—3 почек, одна из к-рых должна быть с противоположной стороны посередине косого среза. Черенок привоя вставляют за кору так, чтобы косой срез плотно прилегал к обнаженному слою камбия подвоя и чтобы небольшая часть верхнего косого среза на черенке выступала выше поперечного среза подвоя. Прививку плотно обвязывают пленкой и замазывают садовым варом. Этот прием дает лучшую приживаемость, если кора у подвоя хорошо отстает. Обрезка плодовых деревьев производится с целью формирования кроны, регулирования роста и плодоношения, удаления сухих, больных и поломанных ветвей. Обрезка дает возможность выращивать деревья необходимых размеров с прочным стволом, способным выдерживать большие урожаи, обеспечивает своевременное вступление дерева в плодоношение, длительное сохранение продуктивности. Различают 2 способа обрезки: укорачивание (удаляют верхние части побегов до 1/2 длины) и прореживание (ветвь или побег удаляют целиком). При размещении деревьев на участке между рядами устанавливается с таким расчетом, чтобы на третий-четвертый год после посадки кроны соединились, а на четвертый-пятый образовали сплошную, равномерную «плодовую стену» с оптимальными размерами: ширина у основания — не более 2—2,2 м с постепенным убыванием к вершине до 0,5 м, высота — не более 3—3,5 м.

В личных подсобных хозяйствах и садоводческих товариществах МССР выращивают яблоки, груши, айву, сливы, абрикосы, черешни, вишни, персики, землянику, смородину, крыжовник, малину, виноград, облепиху и др. плоды и ягоды. Любительский сад площадью 400—600 м<sup>2</sup> может обеспечить фруктами даже большую семью.

Яблони рекомендуются культивировать на низких подвоях, ежегодный рост побегов к-рых составляет 35—50 см. Яблоки сорта шафран летний созревают в августе, урожайность дерева 100—110 кг; мякоть белая, нежная, сочная, вкус кисло-сладкий. Папиловку убирают в первой половине августа, урожай с дерева 120—130 кг, вкус кисло-сладкий; хранится недолго. Белый налив созревает в августе, урожайность 125 кг, плоды кисло-сладкие; срок хранения 2—3 недели. Кальвиль снежный созревает в сентябре, урожайность 150—275 кг, плоды светло-желтые; мякоть снежно-белая, кисло-сладкая с приятным ароматом. Пармен зимний золотой снимают с дерева в конце сентября, урожайность 250—280 кг; плоды среднего размера, покрыты с солнечной стороны красными полосками. Мякоть желтовато-белая, сочная, хрустящая, с шафрановым привкусом (сорт называют еще шафран полосатый). Яблоки сорта Слава победителям созревают в конце августа, плоды средних размеров, хранятся 2—3 месяца, урожайность 200—250 кг. Джонатан — скороспелый зимний сорт, урожайность 180—250 кг; плоды, покрытые ярко-красным румянцем, хранятся до апреля; мякоть желтоватая, плотная, мелко-зернистая, нежная, сочная, с приятным ароматом. Вагнера призовое ценится за скороплодность, урожайность 250—260 кг. Небольшая величина деревьев позволяет сажать их более густо. Плоды темно-красные; мякоть светло-желтая, мелкозернистая, сочная, хорошего винно-сладкого вкуса, хранятся до апреля. Наряду с рай-

онированными сортами садоводы выращивают и традиционные местные сорта (Золотой ренет, Цыганка, Лесная красавица и др.).

Груша, привитая на дичке, вступает в плодоношение в возрасте 6—8 лет, на айве — 3—4 лет, продуктивный период — 30—50 лет. Сорта: Любимица Клапа дает 160—180 кг с дерева; плоды яйцевидные, удлинённые, с сочной, нежной мякотью, созревают в августе. Вильямс летний (урожайность 250—300 кг) дает плоды с кожичей лимонно-желтого цвета и белой, нежной, с мускатным ароматом мякотью. Бере Боск (урожайность 200 кг) созревает в августе; мякоть белая с желтоватым оттенком, плотная, сочная, плоды хранятся в обычных условиях дней 40, в холодильнике — до марта. Лесная красавица (урожайность 200—220 кг); плоды с золотисто-желтой кожичей и сочной мякотью созревают в августе-сентябре. Бере Лигеля дозревает в октябре, собирают по 90—140 кг с дерева сочных плодов с мускатным привкусом. Зимние сорта — Бере Арданпонт, Кюре, Деканка зимняя, Бере Рояль, дающие по 200—300 кг, собирают в октябре.

Айва плодоносит на второй год. Плоды созревают в сентябре — октябре. Урожайность 250—300 кг. Наиболее распространены сорта Кишиневская крупноплодная, Бендерская оранжевая, Оргеевская, Сорокская, Турнчукская, Душистая зимняя, Золотистая. Для лучшего опыления высаживают 2—3 сорта. Слива плодоносит на 3—4 год, продуктивность 35—40 лет, самоплодна, влаголюбива. Сорта — Персиковая, Кишиневская ранняя, Ренклод Алтана, Венгерка юбилейная, Тулеу Грас, Соперница, Анна Шпет, Венгерка кодринская, Ренклод зеленый, Большая синяя, Венгерка молдавская. Урожайность слив — от 150 до 250 кг с дерева.

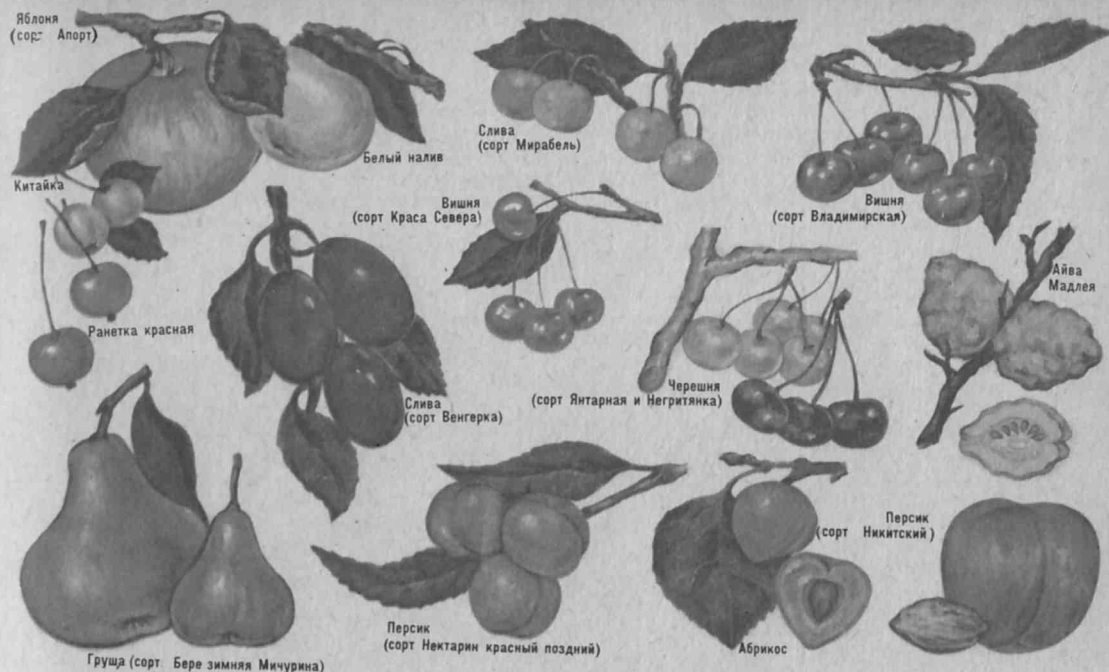
Вишня плодоносит на 2—3 год, нуждается в опылителях. От начала цветения до созревания плодов проходит у ранних сортов 35—40 дней, у поздних — 105—110 дней. Сорта: Ранняя 2, Подбельская, Шпанка ранняя, Самоновка, Институтская, Воробьевка, Гриот украинский. Все они хорошо приспособлены к условиям произрастания в Молдавии. Урожайность 40—45 кг с дерева.

Черешня плодоносит со второй половины мая. Светлая и влаголюбива, но не в период созревания плодов. Плодоносит (на 3—4 год) до 60 лет. Сорта — Ранняя марка, Молдавская ранняя, Кассини ранняя, созревают в конце мая — первой декаде июня, урожайность 60 кг с дерева. Наполеон розовая, Дайбера черная, Рекорд, Рекордная, Нектарная, Труженица, Янтарная, Трушенская созревают в июне — июле, урожайность 60—70 кг. В связи с тем, что сорта самобесплодные, рекомендуется высаживать несколько сортов.

Абрикос плодоносит на 3 год. Урожайность 60 кг с дерева. Продолжительность плодоношения 15 лет. Растение влаголюбивое. Сорта: Бендерский ранний, Краснощекий, Красный партизан, Херсонский, Кишиневский ранний, Дойна, Янтарный, Костюжанский, нуждаются в опылении др. сортами. Полу-дичкая форма абрикоса — жердели неприхотлива и дает хорошие урожаи.



## САД (Фрукты)



**Персик** плодоносит (с 3—4 года) до 15 лет. Урожай 60—100 кг с дерева. Владо- и светолубивый, требовательный к удобрениям. Сорта: Пушистый ранний, Сочный, Советский, Кармен, Ароматный, Успех, Лола, Владимир, Чемпион. Созревают в июне-августе. **Ягодные культуры.** **Малина** — многолетнее растение, плодоносит ежегодно, урожайность 1,5 кг с куста. Сорта: Патам, Феникс, Молинг. Выращивают на освещенном и защищенном от ветра участке. Размножают корневым отпрыском. Сажать лучше осенью, можно и ранней весной саженцами длиной 40—50 см с 2—3 корнями длиной 15—20 см. Для посадки готовят траншею глубиной 35—40 см. Выращивая малину в шпалере, придерживаются расстояния между рядами 1,5 м, в ряду — 0,3—0,5 м, без шпалеры — 1,5 м × 1,5 м. После посадки землю уплотняют и надземную часть растения укорачивают до высоты 25—30 см. Уход состоит в периодических рыхлениях почвы, прополках и поливах. Обрезают малины: весной удаляют вымерзшие, поломанные, зараженные и слабые побеги, в июне — слабые, отстающие в росте, сильно загущающие куст. Ухоженная плантация малины может хорошо плодоносить 10—15 лет. **Земляника** (клубника) дает 100—150 кг ягод со 100 м<sup>2</sup>. Сорта Салинас, Мелитопольская ароматная, Редгонтлет, Талисман отличаются хорошими вкусовыми полезными качествами. Размножаются вегетативно при помощи рассады осенью и ранней весной. Почву рыхлят на глубину 8—12 см, в направлении ряда по шнуру, сапой делают посадочные ямки глубиной 15—20 см, куда сажают рассаду, уплотняют землей, поливают. За вегетацию почву обрабатывают 8—10 раз. С началом созревания ягод рыхление прекращают. Растения поливают от 6 до 10 раз по 30—40 л

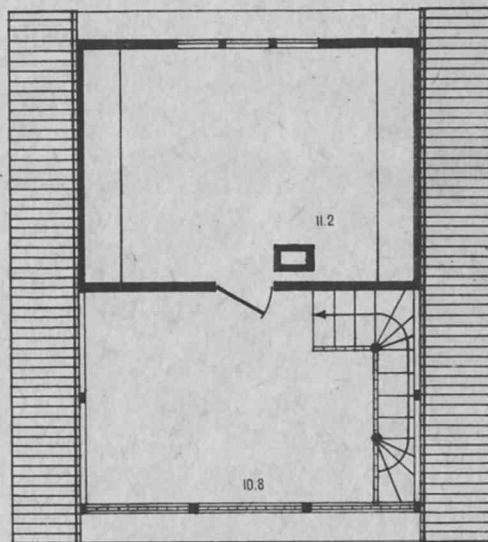
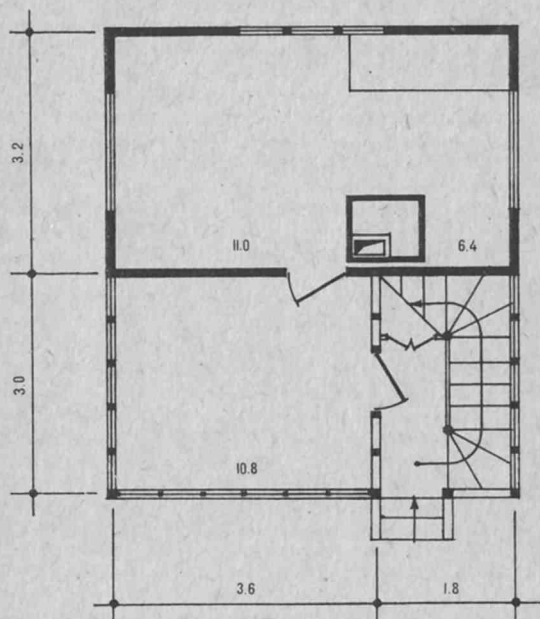
воды на 1 м<sup>2</sup>. Со второго года посадки мульчируют междурядье соломой и опилками. Удобрения со второго года: (на 1 м<sup>2</sup>) 24—30 г аммиачной селитры, 40—60 г суперфосфата, 15—20 г калийной соли. **Земляника** плодоносит 4 года, затем подготавливают новый участок, высаживают молодую, здоровую рассаду. **Смородина** — многолетний кустарник. Сорта: Кент, Сандерс, Бескопский великан, Черная крупноплодная, Красная смородина, Голландская красная, Ранняя превосходная, Файя плодородная. Размножается одревесневшими черенками, к-рые заготавливаются с однолетних побегов. Хорошо растет и плодоносит на плодородных, суглинистых, наносных почвах. Перед посадкой почву перекапывают на глубину 40—50 см, одновременно удобряя ее. На 1 м<sup>2</sup> вносят 4—5 кг перегноя, 50—70 г суперфосфата, 20—30 г калийной соли, 30—40 г аммиачной селитры. Посадку лучше делать осенью в ямы шириной и глубиной 30—40 см. Расстояние между рядами 2,5 м, в ряду — 1,25 м. Формирование кустов длится 4—5 лет. Со второго года обрезают слабые побеги, с 4—6 — старые ветви. Используют куст до 12—13 лет. За вегетационный период проводят 4—6 поливов по 40—50 л воды на погонный метр ряда. **Крыжовник.** Ягоды с высокой пищевой ценностью пригодны для использования в различной степени зрелости (зрелые на десерт, незрелые — на компот, полужелтые — на варенье). Возделывают сорта: Английский зеленый, Изумруд, Смена, Пятилетка, Финики др. Урожайность 20—25 кг с куста, достигающего 1,5 м высоты и 2 м ширины. Плодоносит в первый год, на 5—6 году ветви удаляют. Размножают длинными однолетними побегами, укладывая их в канавках глубиной 8—10 см. Уход аналогичен, как и за смо-

родиной. Облепиха — многолетний, зимостойкий колючий кустарник высотой 2—4 м, или дерево до 15 м, особого ухода не требует. Цветет в апреле — мае, плоды созревают в сентябре и могут держаться на кустах до февраля. Культивируют желтую, оранжевую и красную облепиху. Взрослые растения дают до 8—10 кг ягод на коротких плодоножках. Размножают семенами, черенкованием и



**САДОВЫЙ ДОМИК.** На земельных участках, выделенных членам садоводческих товариществ, могут возводиться только одноэтажные летние домики общей площадью до 25 м<sup>2</sup> и террасой (верандой) площадью до 10 м<sup>2</sup>, а также мансардой сверх указанных размеров площадью до 15 м<sup>2</sup>. Высота помещений домика не должна превышать 2,5 м. Имеется широкий выбор проектов С. д., учитывающих состав, индивидуальные вкусы семей, национальные традиции и климатические условия. Типовые проекты разрабатываются для строительства из элементов высокой заводской готовности, монтаж к-рых не требует высокой квалификации. При планировке С. д. учитывается то обстоятельство, что это место временного пребывания людей, преимущественно в летнее время. Уместно совмещение: жилая комната — спальня, веранда — прихожая. Большое внимание следует уделять открытым помещениям (терраса, застекленная веранда и др.), т. к. большую часть времени эксплуатируется именно эта часть С. д. Кухня служит лишь для приготовления пищи и поэтому размеры ее могут быть минимальными. Целесообразно установить газовую плиту. Обычно жилая комната является одновременно гостиной, спальней, столовой. Она должна легко делиться на зоны. Ее меблировка должна быть компактной и многофункциональной; удобна встроенная мебель. Желательно, чтобы из окон жилой комнаты открывался вид на цветник, пруд или сад. Жилая комната может быть связана верандой и кухней. С. д. размещают в 6—

руете именно эта часть С. д. Кухня служит лишь для приготовления пищи и поэтому размеры ее могут быть минимальными. Целесообразно установить газовую плиту. Обычно жилая комната является одновременно гостиной, спальней, столовой. Она должна легко делиться на зоны. Ее меблировка должна быть компактной и многофункциональной; удобна встроенная мебель. Желательно, чтобы из окон жилой комнаты открывался вид на цветник, пруд или сад. Жилая комната может быть связана верандой и кухней. С. д. размещают в 6—



Садовый домик с мансардой

отпрысками. Используется для живых изгородей. О борьбе с вредителями и болезнями плодово-ягодных культур см. *Защита растений*.

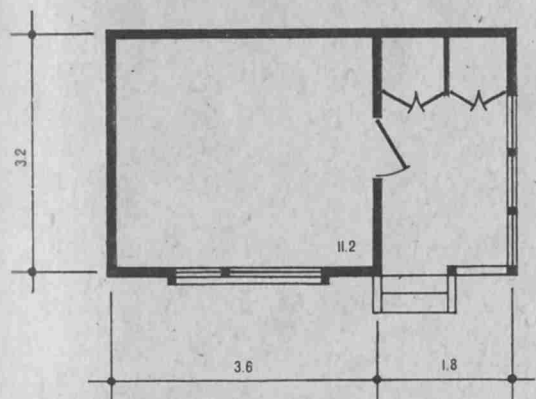
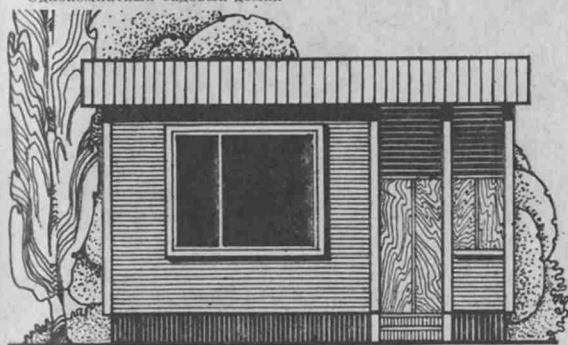
10 м от границы участка, примыкающей к улице или проезду. В строительстве С. д. применяется ленточный бутобетонный фундамент глубиной до 80 см на плотно

утрамбованном песчаном или щебеночном основании глубиной 40—60 см. Стены фундамента промазываются битумом, а по верху фундамента укладывается гидроизоляционный слой под цоколь. Гидроизоляцией может служить рубероид в 2 слоя. Цоколь высотой от 45 до 60 см сооружается из кирпича или бутового камня. Для вентиляции подпольного пространства необходимо оставлять продухи размером  $25 \times 25$  (см). По всему периметру С. д. устраивают асфальтовую или мощеную отмостку шириной от 50 до 75 см. Для устройства пола выкладывают на щебеночное основание столбики из кирпича, на к-рые укладываются лаги. На черный пол из горбыля или досок настилают в поперечном направлении чистый пол. Все деревянные части цокольного перекрытия антисептируют битумными материалами (мастиками). В качестве стеновых ограждений применяются готовые щитовые панели с деревянным каркасом, минераловатным утеплением и обшивкой досками, оштукатуренными древесноволокнистыми плитами или асбестоцементными плоскими листами. Применение стеновых панелей заводской готовности ускоряет и упрощает строительство, но их можно изготовить и вручную на месте. Возводится каркас из деревянных реек, со стороны внутренних помещений прибивается слой рубероида, в образовавшиеся пазы укладывается утеплитель, и вся конструкция обшивается с обеих сторон отделочным материалом. Внутренняя сторона стены может быть оштукатурена по сетке, что исключает необходимость в обшивке. Стены можно возвести и из жженого кирпича, котельца, саманного кирпича. Крыша выполняется

бестоментных плиток, кровельного железа. При утеплении стен минеральной ватой, стекловатой, пенопластом или опилками, мелкой стружкой минимальная толщина засыпки должна быть равна 10 см; для рыхлых утеплителей (камыш, соломы и др.) — 15 см. Утеплитель должен быть плотно спрессован, а наружная обшивка ветронепроницаема. Окна С. д. выполняются обычно в одну раму, но для утепления следует предусмотреть дополнительную съемную раму. Для отопления можно использовать печь-временку, камин или стационарную печь.

**ТЕПЛИЦА**, помещение с покрытием из светопрозрачного материала, предназначенное для выращивания рассады и теплолюбивых культур. В отличие от парника темп-ра и влажность воздуха в Т. поддерживаются относительно постоянными с помощью обогрева и вентиляции. Т. подразделяют на грунтовые (культуры высаживают в грунт) и стеллажные (растения выращивают в грунте, насыпанном на полках). Т. бывают односкатные, двухскатные и блочные. В личных подсобных хозяйствах МССР распространены двухскатные Т., для к-рых в качестве покрытия используют, как правило, полиэтиленовую пленку. Т. располагают на ровном участке или с небольшим уклоном на юг таким образом, чтобы светопрозрачные плоскости были направлены на восток и на запад. Каркас Т., изготовленный из реек  $3 \times 5$  (или  $4 \times 6$ ) см, устанавливают на цоколь из кирпича, бетона или бревен. В Т. укладывают на землю асбестовые или металлические трубы (диаметр 10—20 см), засыпают их слоем глины (ок. 20 см) и поверх него — питательным

Однокомнатный садовый домик

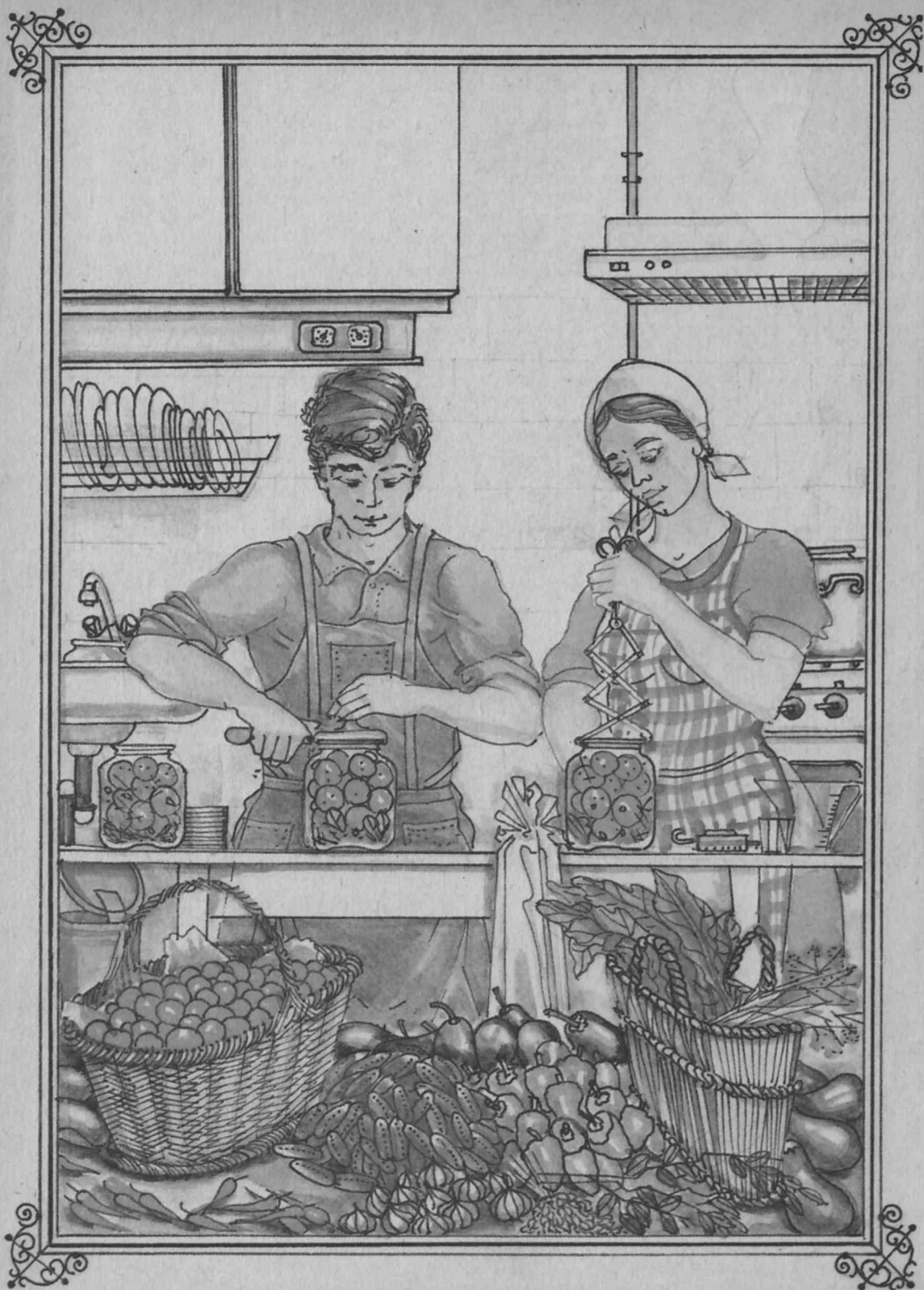


одно- или двухскатная с уклоном от 10 до 30°. По стропильным рамам прибивается обрешетка, поверх укладывается покрытие из шифера, черепицы, ас-



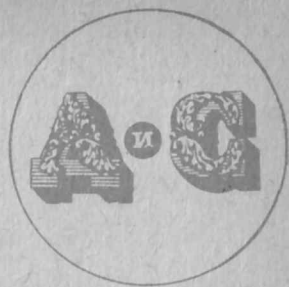
Сбор урожая в теплице

гритом (20—25 см). В Т. применяется солнечный, биологический (за счет биотоплива) и технический (электричество, пар, горячая вода) обогрев. Удобны Т. с замкнутой циркуляцией воздуха, в к-рых устанавливается электрический вентилятор. Он забирает воздух из помещения, прогоняет его по заложенным в грунт трубам, после чего воздух возвращается в помещение. Нагретый солнцем воздух, проходя днем по трубам, отдает тепло грунту и возвращается в Т. охлажденным. Ночью накопленное в почве тепло согревает воздух в Т. Замкнутая циркуляция воздуха обеспечивает поддержание оптимальной темп-ры. Грядки делают, как правило, насыпными (высотой 40—45 см и шириной 100—125 см); там, где грунтовые воды залегают глубоко, можно не насыпать гряд. Вокруг Т. следует прокопать канавки для стока ливневых и талых вод.





# Заготовки на зиму



*Без запаса нет припасу.*

Пословица.

Колхозы и совхозы республики, личные подсобные хозяйства, коллективные сады и огороды дают столько плодов, овощей и ягод, что они, разумеется, не могут быть сезонно потреблены лишь в свежем виде. Да и не должны. Консервирование многих даров природы не только продлевает срок их потребления и делает его практически круглогодичным, но и помогает разнообразить стол каждой семьи. Консервированные овощи, плоды и ягоды содержат много витаминов, минеральных солей и других веществ, потребление которых укрепляет здоровье человека, благотворно влияет на его работоспособность, продолжительность жизни.

Наша консервная промышленность поставляет в магазины все больше и больше консервированных плодов и овощей. С каждым годом их поставки будут расти. Тем не менее это не значит, что потребность в домашнем консервировании отпадет. Наши вкусы весьма разнообразны и индивидуальны. Путем домашнего консервирования мы можем их полностью удовлетворить.

Почти перед каждой семьей ежегодно встает вопрос: как заготовить на зиму дары земли, сада, леса, чтобы их сохранность была гарантирована вплоть до следующего урожая?

На этот вопрос вам поможет получить обстоятельный ответ предлагаемый раздел книги. Он содержит сведения о различных способах консервирования (варка в сахарном сиропе, пастеризация, засолка, квашение, маринование, мочение, сушка), а также некоторые советы по хранению плодов, овощей и ягод в свежем виде.

**КОНСЕРВИРОВАНИЕ**, способ предохранения пищевых продуктов от порчи, которая чаще всего вызывается развитием микроорганизмов. В результате их жизнедеятельности в пищевых продуктах, содержащих много воды, накапливаются вредные, а иногда и ядовитые для организма человека вещества. В домашних условиях можно применять различные способы консервирования.

**Варка в сахарном сиропе**, консервирование, основанное на том, что при концентрации сахарного сиропа 65% и выше подавляется развитие микроорганизмов и такие продукты, как варенье, повидло, джем, цукаты, можно хранить в негерметичной таре. В варенье можно готовить из любых ягод, фруктов и даже овощей, к-рые варятся в концентрированном сахарном сиропе. Плоды для варенья следует отобрать свежие, неперезрелые, средние по размеру т. к. мелкие при варке сморщиваются, а крупные медленно пропитываются сахарным сиропом. Яблоки, груши, айву рекомендуется очищать от кожицы; персики, абрикосы, сливу — бланшировать (опустить в горячую воду или подержать над паром) или накалывать иголкой из нержавеющей стали или деревянной палочкой. Можно сварить варенье однократно. Но лучшим способом считается многократная или ступенчатая варка, при к-рой плоды не развариваются, варенье получается прозрачным. Подготовленные плоды залить горячим сахарным сиропом и выдержать 4—12 ч, затем медленно нагреть, довести до кипения, кипятить 5—7 мин, снять с огня и выдержать 3—4 ч, чтобы они хорошо пропитались сиропом. Опять довести до кипения, охладить, выдержать 4—8 ч и уварить до готовности. На каждый кг подготовленного сырья для варенья следует брать не менее 1 кг сахара. Варят варенье в алюминиевых, латунных или медных тазах. Кислые плоды (абрикосы, алыча, вишни, кизил и др.) нельзя варить в медных тазах; медь вступает в реакцию с фруктовыми кислотами, в результате чего образуются ядовитые медные соли. Нежелательны и эмалированные посуда: на эмали часто появляются трещины, и осколки могут попасть в варенье.

**Варенье из абрикосов** можно варить без косточек, из целых плодов или из половинок. Фрукты должны быть зрелые, но твердые. Промыть, извлечь косточки, пробланшировать в кипящей воде в течение 1—2 мин, быстро охладить, залить кипящим сахарным сиропом и выдержать в нем 3—4 ч, затем варить в 3—4 приема по 7—8 мин. Чтобы половинки абрикосов не разварились, можно их не бланшировать, а сразу залить сиропом и после выдержки уварить сироп отдельно, добавляя его постепенно во время последующих варок. Во избежание засахаривания, перед снятием с огня добавить в варенье немного лимонной кислоты или сок 1/2 лимона. На 1 кг абрикосов — 1,3—1,4 кг сахара, 0,5 л воды.

**Варенье из айвы** готовят из зрелых плодов. Промытые, очищенные от кожицы и сердцевинки фрукты нарезать на дольки или на мелкие кубики, залить водой и варить до мягкости. Воду слить, всыпать в нее сахар и сварить сироп. Залить горячим сиропом айву, варить до готовности в 3—4 приема по 10—15 мин.

В конце варки добавить немного лимонной кислоты. На 1 кг айвы — 1—1,2 кг сахара, 2 стакана воды.

**Варенье из арбузных корок** готовят из их толстой белой мякоти, очищенной от зеленого слоя. Нарезать кубиками и сварить в воде до мягкости. В этой же воде сварить сахарный сироп, залить им кубики арбузной корки и варить пока они не станут прозрачными. В конце варки добавить лимонную кислоту, ванилин, мяту и др. ароматические вещества. Если варить большими долями, то в дальнейшем на них можно вырезать различные фигуры для украшения тортов. На 1 кг корок — 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

**Варенье из винограда**. Пригодны крупные с плотной мякотью, свежие, неповрежденные ягоды. Очистить их от гребней и плодоножек, промыть в чистой холодной воде, пробланшировать 1—2 мин в горячей воде, охладить, залить кипящим сиропом, выдержать 2—3 ч, варить в 2—3 приема по 5 мин. В конце варки добавить немного лимонной кислоты и ванилина. На 1 кг подготовленных ягод — 1—1,2 кг сахара и 2 стакана воды.

**Варенье из вишни** можно готовить из крупноплодных ягод с интенсивной рубиновой окраской. Более качественным считается варенье без косточек; его можно хранить более длительное время. Варенье с косточками ароматное, но сохраняется не более года.

**Варенье без косточек**. Перебрать ягоды, освободить от плодоножек, промыть в холодной воде, удалить косточки, положить в эмалированную посуду, пересыпать сахаром (половину от рецептуры) и выдержать 2—3 часа. Переложить в таз, добавить воду и варить в три приема по 5—7 мин с выдержками до полного охлаждения. Во время варки постоянно снимать пену. На 1 кг плодов — 1 кг сахара, сок 1/2 лимона добавить в конце варки. Если вишни суховатые, добавить 1/2 стакана воды.

**Варенье с косточками**. Подготовленные плоды залить горячим сахарным сиропом, выдержать 2—3 часа. Варить в три приема: первый раз кипятить 7—10 мин и оставить до полного охлаждения, последующие варки — по 5 мин с выдержками до полного охлаждения. На 1 кг плодов — 1—1,2 кг сахара, 1—1 1/2 стакана воды.

**Варенье из груш** готовят так же, как и варенье из айвы. Для варенья пригодны только груши с плотной мякотью.

**Варенье из дыни**. Незрелые дыни разрезать на половинки, очистить от семян и кожицы, нарезать кубиками, засыпать 1/3 сахара и поставить в холодное место на 2 ч. Из оставшегося сахара сварить сироп, залить им охлажденную дыню, выдержать 6—8 ч, затем сироп слить, прокипятить, вторично залить им дыню и сварить до готовности. За 3—5 мин до окончания варки можно добавить несколько корочек лимона, ванилин.

На 1 кг очищенной дыни — 1,5 кг сахара, 2 стакана воды. **Варенье из зеленых грецких орехов** отличается специфическим вкусом, содержит большое кол-во витамина С. Орехи (незрелые с незатвердевшей кожурой) очистить, замочить в холодной воде на двое суток, меняя воду 3—4 раза в день, для выщелачивания дубильных веществ, придающих плодам терпкость. Затем залить их известковой водой (0,5 кг известки залить 5 л холодной воды, размешать, дать отстояться 3—4 ч и фильтровать через марлю). Орехи станут твердыми, темно-фиолетового цвета. Тщательно промыть холодной водой, наколоть в нескольких местах, вновь залить холодной водой на 2 ч, бланшировать 15—20 мин, откинуть в дуршлаг, уложить в таз и залить сахарным сиропом. Варить в 3—4 приема по 8—10 мин с выдержками до полного охлаждения. В конце варки добавить немного лимонной кислоты или лимонного сока, несколько штук гвоздики.

На 100 орехов — 2 кг сахара, 2 стакана воды.

**Варенье из ежевики, земляники, малины** готовят из некрупных, плотных, спелых, одинакового размера и интенсивной окраски ягод. Промытые ягоды разложить на чистой сухой салфетке, просушить, удалить чашелистики, положить в таз, засыпать сахаром (половиной нормы по рецепту) и поставить в холодное место на 5—6 ч. Выделившийся сок вылить в другую посуду, смешать со второй половиной сахара, довести до кипения, залить им ягоды. Варить на слабом огне в 2—3 приема по 5 мин. Периодически снимать пену. В конце варки добавить немного лимонной кислоты. На 1 кг ягод — 1,2 кг сахара.

- \*\*\*\*\*
- ★ Для определения готовности варенья можно воспользоваться следующим способом: 1. Остывшая капля сиропа не расплывается на сухом блюдце. 2. Пенка с крупными пузырьками собирается к центру посуды, в к-рой варится варенье. 3. Сироп становится прозрачным или полупрозрачным и плоды равномерно распределены в сиропе.
- ★ Перед началом закатки следует проверить на пустых банках работу укупорочной машинки. Следует проверить также наличие и целостность резиновых колец в жестяных крышках, отсутствие обрывов в резиновых кольцах и их эластичность.
- ★ Банки, предназначенные для домашнего консервирования, должны быть предварительно подвергнуты тщательному внешнему осмотру. Тару с трещинами, шербиными, подпрессовкой на венчике горла и др. дефектами отделить от пригодной.
- ★ Так как некоторые плоды и ягоды, даже измельченные, плохо выделяют сок, к дробленой массе добавляют кипяченую холодную воду из расчета 1 л на 8—10 кг массы и нагревают до 60—80°C.

**Варенье из кизила.** Перебранные ягоды промыть, пробланшировать 5 мин в горячей воде, воду слить, сварить в ней сироп, залить кизил, варить до готовности. На 1 кг кизила — 1 кг сахара, 1–1,5 стакана воды.

**Варенье из крыжовника.** Незрелые ягоды освободить от плодоножек и остатков венчика, очистить от зерен, промыть, затем подержать 20–30 мин в холодной воде, слить воду и залить горячим сахарным сиропом, выдержать 2–3 ч, после чего варить до готовности. В конце варки можно добавить немного ванилина. Готовое варенье быстро охладить, чтобы избежать появления бурно-коричневой окраски. Сироп можно приготовить на вытяжке из вишневых листьев: 2–3 горсти листьев промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне. Воду слить, процедить и использовать для приготовления сахарного сиропа. На 1 кг ягод — 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

**Варенье из лепестков розы.** Пригодны лепестки роз с ярко выраженным ароматом. С целого цветка собрать в пучок вырванные и пожилыми обрезать плодоножку вместе с основанием лепестков. Обрезанные лепестки сложить в дуршлаг, просечь, чтобы очистить от пыли, промыть холодной проточной водой, затем пробланшировать 5 мин в кипящей воде и охладить. Воду слить и использовать для приготовления сиропа. Лепестки залить горячим сиропом, выдержать 2–3 ч, варить до готовности в один прием. На 100 г лепестков — 600 г сахара, 2 г лимонной кислоты, 2 стакана воды.

**Варенье из моркови.** Использовать морковь негрубых сортов, с небольшой сердцевинкой. После тщательной мойки очистить от кожицы, снова промыть холодной водой, нарезать кусочками любой формы, поварить 5–8 мин в кипящей воде, охладить, опустить в горячий сахарный сироп и варить до готовности в два приема. В конце варки добавить немного лимонной кислоты и ванилина. На 1 кг моркови — 1,5 кг сахара, 1 л воды.

**Варенье из облепихи.** Не совсем зрелые с плотной мякотью ягоды перебрать, промыть проточной водой в дуршлаг, переложить в таз, пересыпать сахаром и оставить в прохладном месте до выделения сока. Слить сок в таз, нагреть до кипения, снять пену. В горячий сироп опустить ягоды, варить до готовности на умеренном огне. Во время варки таз встряхивать изредка круговыми движениями. Слить пену. На 1 кг ягод — 1,5 кг сахара.

**Варенье из перенков** готовят так же, как варенье из абрикосов.

**Варенье из ревеня.** Нежные маловолокнистые черешки ревеня очистить от кожицы, нарезать кусочками, промыть в холодной воде, пробланшировать в кипящей воде (5–6 мин), охладить под струей холодной воды, залить сиропом и варить в два приема. Для улучшения запаха можно добавить ванилин, корицу, лимонную или апельсиновую цедру. На 1 кг ревеня — 1,5 кг сахара, 1 л воды.

**Варенье из рябины.** Вполне зрелые ягоды перебрать, промыть, бланшировать в горячей воде 3–5 мин, переложить в таз, залить горячим сиропом, выдержать 4–6 ч. Варить в два приема по 15–20 мин с перерывом до полного охлаждения. В конце варки можно добавить немного лимонной кислоты.

**Варенье из слив.** Фрукты сорта венгерка перебрать, промыть, надрезать по бороздке, удалить косточки, поместить в таз и залить сиропом. Выдержать 3–4 ч и сварить до готовности в один прием. По такому же способу можно варить алычу, ткемали, но выдержать 5–8 ч. На 1 кг слив — 1 кг сахара, 2 стакана воды.

**Варенье из смородины (красной и черной).** Отобрать крупные, вполне зрелые ягоды, освободить от плодоножек и кистей, тщательно промыть холодной водой, погрузить на 2–3 мин в кипящую воду и залить горячим сахарным сиропом средней густоты. Выдержать 3–4 ч и варить до готовности.

**Варенье из черешни (белой, черной, горькой)** готовят, как и варенье из вишни. На 1 кг черешни — 1 кг сахара, 4 стакана воды, сок 1 лимона (добавить во время варки), ванилин — в конце.

**Варенье из яблок.** Пригодны ароматные фрукты с белой плотной мякотью, кислым вкусом. Отобранные, промытые плоды разрезать на дольки, удалить сердцевинку и семена (райские яблоки можно варить целыми), пробланшировать погружением в кипящую воду на 3–5 мин, быстро охладить под струей холодной воды, наколоть и опустить в горячий сахарный сироп на 2–3 ч, затем варить в 3–5 приемов до готовности (фрукты станут прозрачными, а на поверхности варенья появятся тугие пузырьки).

**Варенье «Пятиминутка»** можно готовить из любых ягод. В эмалированную кастрюлю насыпать сахар, налить немного сока ягод (из к-рых варится варенье) так, чтобы лишь смочить сахар, нагреть до кипения, добавить ягоды, погреть всю массу до 85°C, подержать при этой темп-ре 5 мин, легко помешивая, сразу же переложить в сухие подогретые стеклянные банки, закрыть герметически. На 1 кг ягод — 500–700 г сахара.

**Холодное варенье** можно приготовить на красной и черной смородине, крыжовнике, малине, облепихе, клюкве, бруснике и др. Ягоды перебрать, промыть в холодной воде, просушить, рассыпать на сухом полотенце, затем растереть в фарфоровой ступке пестиком или пропустить через мясорубку (одновременно прибавляя сахар), смешать с оставшимся сахаром и разложить в чистые сухие банки. Закрывать пластмассовыми крышками, держать в холодильнике или в другом холодном месте. На 1 кг ягод — 2 кг сахара.

**Цукаты, сухое варенье.** Ими можно украсить торты, пироги, шпритзы, их подают к чаю. Готовят из фруктов, ягод, овощей. Варить цукаты следует в эмалированной посуде. Нарезанные дольками апельсиновые корки или очищенные от кожуры арбузные, дынные корки, яблоки, груши, айву залить кипятком. Яблоки подержать в кипятке 5 мин, апельсиновые корки и айву варить по полчаса, груши, арбузные корки варить 3–10 мин в подкисленной воде (на 1 л воды — 3 г лимонной кислоты). Вынуть дольки и залить кипящим сиропом, довести до кипения и выключить огонь. Кастрюлю или таз поставить на 8–10 ч в холодное место. Затем варить 3–4 раза по 5 мин на слабом огне с интервалами по 5–6 ч. Готовые цукаты оставить в сиропе на 6–8 ч, вынуть из сиропа, разложить на блюде или на пергаменте, чтобы обсушиться, пересыпать сахарным песком, сложить в банки или коробки. В конце варки цукатов из груш и арбузных корок следует добавить немного лимонной кислоты. Ванилин — по вкусу. Сироп: на 1 кг долек — 3–3,5 стакана воды и 1,3–1,4 кг сахара. Для сиропа надо взять вначале 3/4 нормы сахара и всю норму воды. Остальной сахар всыпать ко второй варке. Оставшийся сироп можно использовать несколько раз, добавляя в него воду.

**Джем, однородная густая, желеобразная масса.** Варится из зрелых плодов и ягод разных видов, сочетающихся по цвету, вкусу и по содержанию пектиновых веществ. При приготовлении джема из слабжелирующих плодов и ягод (малина, земляника, слива, вишня) в него в начале варки обязательно добавляют сок крыжовника, яблок или смородины, отличающийся высоким содержанием желирующего вещества — пектина (на 1 кг сырья — 200 г сока). Плоды и ягоды отсортировать, промыть холодной водой. Айву, груши, яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать на дольки. У абрикосов, персиков, слив удалить косточки. Варится джем в один прием, в тазу, на умеренном огне. Массу следует часто перемешивать, чтобы не пригорела. Снимать пену. Готовый джем должен быть желеобразным, густым, не растекается в охлажденном состоянии на сухом блюде. Расфасовать джем горячим в подогретые банки, укупорить пластмассовыми крышками, можно — жестяными или стеклянными с металлическими зажимами.

**Повидло фруктовое, уваренное фруктовое пюре** с сахаром. На 1 кг пюре — 500–600 г сахара. Варят повидло 40–50 мин на среднем огне в алюминиевом тазу, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Если вאתая проба при охлаждении не растекается на сухом блюде, повидло готово. Быстрее можно сварить повидло, помешая таз в духовку при темп-ре 120–150°C, изредка помешивая. Готовое повидло в горячем виде расфасовать в сухие, прогретые банки, закрыть пластмассовыми крышками. Пастеризовать не надо.

**Сливовое повидло, одно из лучших видов повидла по вкусу и по окраске.** Применяют в основном сливы сортов венгерка (обыкновенная, молдавская и др.). Свежие, здоровые, очень зрелые плоды промыть холодной водой, удалить косточки и разварить в небольшом кол-ве воды (на 1 кг слив — 0,5 стакана воды). Постоянно помешивая деревянной плоской лопаткой, добавляя сахар (на 1 кг слив — 200–300 г сахара), варить до готовности. **Пюре фруктовое натуральное** не требует больших затрат времени, и готовить его несложно. Пюре используют для детского и диетического питания, приготовления киселей, муссов, фруктовых приправ, соусов, как начинку для изделий

\*\*\*\*\*

\* Во избежание образования трещин и боя стеклотары от резкого перепада температур розлив производят на деревянных столах. Тару, предназначенную для горячего розлива, после мойки прополаскивают и ошпаривают. Делают это над кипящим чайником или в ванне с двойным дном.

\* При пользовании уксусной эссенцией, содержащей 80% уксусной кислоты, ее разводят охлажденной кипяченой водой (3 ст. ложки на 1 л воды). Не рекомендуется смешивать уксусную эссенцию с винным уксусом.

\* Хранение консервов в помещениях с высокой влажностью может привести к ржавлению крышек, а при долгом хранении — их пробождению, порче консервов.

\* Ухудшается качество и меняется цвет консервов, если продолжительное время хранить их при дневном свете.

\* Нельзя замораживать консервы, т. к. после оттаивания резко ухудшается их консистенция, внешний вид и качество.

из теста и др. В фруктовом пюре сохраняется большое кол-во витаминов и ценных питательных веществ, оно хорошо усваивается организмом. Пюре готовят из свежих, зрелых яблок, слив, абрикосов, груш, айвы, персиков и др., а также из смеси плодов, сочетающихся по аромату и вкусу. Подготовленные как для варенья плоды размять (пробланшировать на пару), протереть через дуршлаг или сито деревянным пестиком. Полученную массу довести до кипения, в горячем виде быстро вылить в подготовленные стеклянные банки и стерилизовать: полулитровые банки — 15 мин, литровые — 20, трехлитровые — 30—35 мин. После стерилизации закрыть герметически.

**Консервирование в герметичной таре с тепловой обработкой** в последние годы находит все большее применение. При действии высоких темп-р микроорганизмы погибают. Плоды и овощи, содержащие кислоты (вишни, смородина, яблоки, томаты и др.), следует пастеризовать. Растительное сырье, не содержащее кислоты (баклажаны, перец, морковь, кабачки и др.), нужно стерилизовать, т. к. в нейтральных средах развиваются термостойкие микроорганизмы, среди к-рых есть и такие, что выделяют ядовитые для организма человека вещества.

**Подготовка сырья для консервирования.** Плоды и овощи, предназначенные для консервирования, должны быть свежими, доброкачественными, неповрежденными. С момента сбора до консервирования хранить сырье не более 24 ч в прохладном месте. Перед переработкой фрукты и овощи следует отсортировать по степени зрелости и размерам, тщательно промыть холодной проточной водой, чтобы удалить с поверхности загрязнения следы ядохимикатов, микроорганизмы, затем пробланшировать, чтобы разрушить окислительные ферменты, вызывающие их потемнение.

**Бланшировка, обработка сырья кипящей водой или паром** с последующим охлаждением водой. При бланшировке кипящей водой сырье опустить в нее на 2—3 мин, а при бланшировке паром положить сырье в дуршлаг, закрыть крышкой и поместить в кастрюлю, на дне к-рой кипит вода. Для уменьшения потерь ценных питательных и вкусовых веществ, целесообразно использовать для приготовления сиропа или заливки воду, в к-рой бланшировали плоды.

**Стерилизация, тепловая обработка при темп-ре 100°C и выше.** На дно кастрюли, банка кладут прокладку (картон, фанеру), чтобы банки не соприкасались с дном, после чего ставят наполненные банки, накрытые крышками, наливают горячую воду до плечиков банки. Укупоривание с помощью зажимов банки покрывают водой полностью, чтобы во время стерилизации можно было наблюдать за удалением из банок воздуха и пара. Время стерилизации считается с момента закипания воды в стерилизаторе. По окончании тепловой обработки горячие банки вынимают, немедленно укупоривают ручной закаточной машинкой и ставят крышками вниз для охлаждения.

**Пастеризация, тепловая обработка при темп-ре ниже 100°C.** После заливки горячим сиропом банки закрыть герметически крышкой, поместить в сосуд с горячей водой, доводя ее не до кипения, а до темп-ры 85—90°C и продержать в воде 10—15 мин. Тару для домашнего консервирования (стеклянные банки для герметичной укупорки) тщательно вымыть теплым раствором пищевой соды, ополоснуть чистой водой. Стеклянные банки, непосредственно перед укладкой в них плодов, следует прогреть 5—10 мин в горячей воде или в духовом шкафу.



Овощи для консервирования

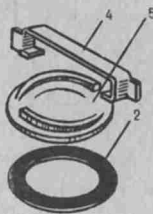
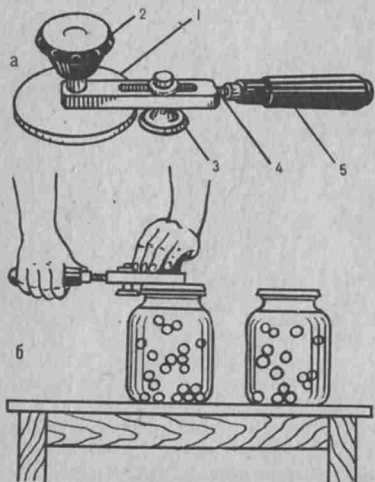
Укупоривают стеклянные банки стеклянными или металлическими крышками с зажимами или жестяными крышками, к-рые закручивают с помощью ручной закаточной машинки.

**Консервирование овощей.** Из овощей можно заготовить впрок огурцы, помидоры, перец, горошари, цветную капусту, баклажаны, патиссоны и др. Их можно консервировать без уксуса или с маринадом, в к-рый входит небольшое кол-во уксуса. (См. *Маринаование*). Лучше пользоваться полулитровыми и литровыми банками, т. к. большие банки дольше прогреваются и дольше остывают, что отрицательно сказывается на консервах: овощи становятся мягкими и дряблыми. Заливать овощи горячим рассолом или заливкой (темп-ра не ниже 95°C). Хранить консервы можно при комнатной темп-ре или в погребе, не допуская их заморозки.

**Баклажаны по-молдавски.** Нарезать баклажаны на кружки толщиной 1,5 см, погрузить в соленую воду на 10—15 мин для удаления горечи. Слить воду, дать стечь жидкости из кружочков. Обжарить их с двух сторон в растительном масле. Отдельно нарезать дольками перец сладкий мясистый, обжарить морковь, нарезанную лентой, затем приготовить томатный соус: томатную пасту развести в 2—3 раза водой, прокипятить в кастрюле и добавить зелень, морковь и перец. Кипятить 8—10 мин, положить в соус обжаренные баклажаны, кипятить на слабом огне, не помешивая, еще 8—10 мин. В горячем виде уложить в банки, накрыть крышками и стерилизовать при 100°C: банки полулитровые — 55 мин, литровые — 1 ч 20 мин. Закрутить. На одну полулитровую банку рекомендуется 175 г баклажанов обжаренных, по 35 г лука и моркови, 70 г перца сладкого, 175 г томатного пюре, по 5 г укропа, петрушки, 5 г соли.

**Огурцы консервированные.** Отобранные некрупные огурцы замочить предварительно в холодной воде на 6—8 ч для удаления воздуха из тканей и сохранения плотной консистенции. В банки положить специи и приности на литровую банку — 30—35 г (листь и корень хрена, лист вишни, укроп, сельдерей, лавровый лист, чеснок, 1/4 стручка красного перца, несколько горошин черного и душистого перца), уложить огурцы сверху — опята приности, добавить 1 столовую ложку 9%-ного уксуса, залить горячей процеженной заливкой (на 1 л воды 1 ст. ложку соли), стерилизовать: полулитровые банки — 5—6 мин, литровые — 10 мин, трехлитровые — 15 мин. При консервировании огурцов для сохранения их плотности рекомендуется после тепловой обработки банки охладить водой.

**Патиссоны консервированные.** Промытые патиссоны (белого или желтого цвета), целые или нарезанные на половинки, бланшировать в кипящей воде 3—5 мин и сразу же охладить водой. Уложить в банки и залить горячим маринадом (на 1 л воды — 70 г соли, 3 ложки 8%-ного уксуса, приности). Стерилизовать: литровые банки — 8—10 мин, трехлитровые — 20—25 мин. **Перец сладкий консервированный.** Свежие, отобранные плоды (зеленые или красные) промыть, разрезать, удаляя сердцевину с семенами, пробланшировать в горячей воде (80—90°C) в течение 3—5 мин, быстро охладить и уложить в подготовленные банки. На дно банки — специи и приности: 1—2 лавровых листа, 5—6 горошин душистого перца, 2 дольки чеснока, 2 лож-



Консервирование: а — ручная закаточная машинка: 1 — патрон; 2 — рукоятка патрона; 3 — ролик; 4 — винт подачи; 5 — рукоятка винта подачи; б — укупорка банки ручной закаточной машинкой; в — банка с крышками из нержавеющей стали и стекла: 1 — консервная банка; 2 — резиновое кольцо; 3 — стальная крышка; 4 — зажим-хомут; 5 — стеклянная крышка



ки подогретого растительного масла. Заливку готовить так же, как и для консервирования огурцов. Стерилизовать: полулитровые банки 5—7 мин, литровые — 8—10 мин, трехлитровые — 18—20 мин. Перец сладкий, залитый томатным соком или маринадом, является полуфабрикатом, из к-рого зимой можно приготовить вкусный салат или второе блюдо — фаршированные перцы с мясом и рисом или овощами. Свежий толстостенный перец сортировать по размеру и цвету, промыть холодной водой, удалить плодоножки и семена (их осторожно срезают ножом), бланшировать в кипящей воде 2—3 мин и, уложив в банки, залить кипящим подогретым томатным соком или маринадом (на 3 л воды — 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, несколько листьев мяты перечной). Банки накрыть крышками и стерилизовать: полулитровые — 30 мин, литровые — 40, трехлитровые — 50—60 мин.

**Томаты консервированные.** Сортировать по степени зрелости (зеленые, бурые, красные) и по размерам, удалить плодоножки, тщательно промыть. Консервировать томаты можно с кожцей и без нее. Если без кожцы, то после промывания бланшировать паром (1—2 мин) и быстро охладить водой. На кожце появляются трещины, и она легко снимается. На дно банки кладут пряности, как для огурцов. Заполненную доверху овощами банку заливают рассолом (на 1 л воды — 1 ст. ложка соли), прокипяченным и процеженным. Можно вместо рассола залить подогретым томатным соком (спелые томаты мелко нарезать, нагреть в кастрюле до кипения и в горячем виде протереть через сито). Стерилизовать: полулитровые банки — 25 мин, литровые — 35, трехлитровые — 40—50 мин. Если томаты консервируют с кожцей, бланшировать их не надо.

**Томатный сок.** Томаты зрелые, с тонкой кожцей ярко-красной окраски нарезать мелко, пропустить через соковыжималку (можно через мясорубку с приставкой для выжимания сока) или нагреть до 70°C в эмалированной посуде и протереть через волосяное сито. Протертую массу кипятить 5—8 мин, добавить соли (1 чайную ложку на 1 л сока), горячий сок немедленно разлить в подготовленные банки и простерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки — 20 мин, литровые — 30 мин.

**Томатное пюре,** уваренная протертая масса без кожцы и семян. Для приготовления пюре нарезанные томаты подогревают до кипения, горячими протирают через сито, чтобы отделить семена и кожцу. В томатную массу не должны попадать семена, т. к. они ухудшают внешний вид пюре и придают ему некоторую горечь. Полученную массу уваривают в открытых эмалированных или алюминиевых кастрюлях при постоянном помешивании, чтобы она не пригорела. При кипячении томаты вскипаются, поэтому кастрюлю надо заполнить наполовину. К концу варки первоначальный объем уменьшается в 2,5—3 раза. Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые — 15 мин, литровые — 25, трехлитровые — 35 мин.

**Консервирование грибов.** Молодые, крепкие белые грибы, подосиновики, подберезовики, маслята, опята, лисички, моховики и др. перебрать, промыть, нарезать кусочками и опустить в холодную воду, подкисленную лимонной кислотой (2 г на 1 л воды). Затем грибы отварить в подкисленной соленой воде (на 1 л воды — 5 г лимонной кислоты и 1 ложка соли), изредка снимая пену. Прибавить пряности по вкусу: лавровый лист, душистый перец, корицу, гвоздику, горький перец. Когда грибы опустятся на дно, снять с огня, откинуть на дуршлаг и дать стечь. Разложить в стерильные банки и залить процеженным отваром. Банки закрыть стерильными крышками и стерилизовать (полулитровые банки — 1 ч 10 мин, литровые — 1 ч 30 мин). Закрутить. Из консервированных грибов можно приготовить различные первые и вторые блюда.

**КОНСЕРВИРОВАНИЕ ФРУКТОВ И ЯГОД** (приготовление компотов) широко распространено в домашних условиях. Компоты можно приготовить из любых фруктов и ягод, притом как из одного вида, так и из смеси. В компотах хорошо сохраняются присущие фруктам и ягодам вкус, аромат, естественный цвет. Компоты стерилизуют или пастеризуют. Фрукты и ягоды заливают сахарным сиропом (для более кислых — на 1 л воды — 400—500 г сахара, для менее кислых — 300—400 г сахара). Страдающим сахарным диабетом следует готовить плодово-ягодные компоты без сахара. Плоды и ягоды заливают просто водой или соком из тех же или из других имеющихся в доме плодов и ягод.

**Компот из вишен и черешен.** Перебранные, вымытые плоды уложить в банки, залить горячим (90—95°C) сиропом. Стерилизовать полулитровые банки 15—20 мин, литровые — 25—30, трехлитровые — 35—40 мин. Из вишен и черешен можно готовить натуральный компот без стерилизации. Уложенные в банки плоды залить два раза кипятком (1-й раз — на 10 мин, 2-й — на 5 мин), затем — кипящим сиропом и немедленно закрутить. В компот

из черешен рекомендуется добавить немного лимонной кислоты или лимонного сока.

**Вишни в собственном соку.** Спелые, неповрежденные вишни тщательно промыть, вынуть косточки. Сложить в сухие, подогретые банки, пересыпать сахарным песком (можно и без сахара), накрыть крышками. Стерилизовать: полулитровые банки — 20—25 мин, литровые — 35—40 мин, закрутить. Поставить банки крышками вниз для охлаждения. Используют вишни как начинку для пирогов, тортов, пирожков, вареников, а сок — для приготовления напитка, разбавляя его кипяченой охлажденной водой и добавляя дольки лимона, апельсина, мандарина и др.

**Компот из абрикосов и слив.** Чтобы при бланшировке и стерилизации кожица не лопалась, абрикосы и сливы накалывают в нескольких местах. Крупные можно консервировать половинками, удалив косточки. Стерилизовать: полулитровые банки — 10—12 мин, литровые — 15—18, трехлитровые — 30 мин.

**Компот из айвы.** Готовят из зрелых плодов. Починенные, разрезанные на дольки плоды бланшируют 10—15 мин и немедленно охлаждают. Дольки уложить в банки, залить горячим сиропом, стерилизовать: полулитровые банки — 20—25 мин, литровые — 25—30 мин, трехлитровые — 45—50 мин.

**Компот из земляники и малины.** Очищенные и вымытые ягоды помещают в кастрюлю, заливают сахарным сиропом (температура 50—60°C), чтобы он покрыл все ягоды, и дают настояться 3—4 ч. Стерилизовать компот из земляники и малины нельзя — ягоды при этом развариваются и цвет их резко ухудшается. Лучше пастеризовать землянику в течение 15—20 мин.

**Компот из винограда.** Для консервирования пригодны столовые сорта винограда с мясистыми ягодами и плотной кожцей (Мускат гамбургский и др.). Ягоды тщательно вымыть, уложить в банки, залить горячим сиропом и стерилизовать: полулитровые 12—15 мин, литровые — 18—25, трехлитровые — 35—40 мин.

**Компот из персиков** считается непревзойденным по своим вкусовым достоинствам и аромату. Плоды, не вполне созревшие, тщательно моют, очищают от плотной кожцы ножом из нержавеющей стали, разрезают пополам, удаляют косточки. Мелкие можно консервировать целыми. Бланшировать в кипящей воде 5 мин, охладить водой. Плоды уложить в банки срезом вниз, залить горячим (90—95°C) сиропом. Стерилизовать: полулитровые банки — 15—18 мин, литровые 20—25, трехлитровые — 35—40 мин.

**Компот из яблок и груш.** Крупные режут на половинки или четвертинки и удаляют сердцевину. Выбирают только твердые, т. к. слишком мягкие плоды развариваются и теряют форму. Температуру сиропа для заливки — 90—95°C. На банку 0,5 л требуется 200 г сиропа, на литровую — 350—400 г. Стерилизовать полулитровые банки — 15—20 мин, литровые — 20—25 мин, трехлитровые — 30—40 мин.

**Ускоренный способ приготовления компотов.** Плоды и ягоды (вишни, черешни, крыжовник, виноград, мелкие сливы и др.) проварить в сахарном сиропе, затем разлить в горячем виде (90°C) в подогретые банки и немедленно закрутить.

**Ягоды в собственном соку** можно делать совсем без сахара или добавлять небольшое кол-во для вкуса. Ягоды перебирают и кладут в кастрюлю, предварительно налив в нее немного воды (на 2—3 см). Закрыв плотно крышкой, нагревают и дают кипеть 2—3 мин, после чего ягоды вместе с образовавшимся соком сразу выложить в стеклянную банку, предварительно тщательно вымытую и оплавленную кипятком, герметически укупоривают и, перевернув крышку вниз, охлаждают. Стерилизовать не надо. На литровую банку достаточно 650—700 г ягод. Если ягоды заготавливают с сахаром (а лучше с сахарной пудрой), то на литровую банку его берут немного — 100—150 г. Ягоды засыпают сахаром и стерилизуют в банках при температуре 100° в течение 5 мин. Очень мягкие и нежные — малину, землянику, клубнику — стерилизуют 3 мин, банки сразу укупоривают. Хранят их по возможности в темном месте, так более полно сохраняются витамины.

**Компоты и варенья для диабетиков.** Во всех фруктовых заготовках для диабетиков сахар заменяют сорбитом или ксилитом, к-рые в 2—2,5 раза менее сладки. Фрукты для компотов готовят как обычно. Для сиропа 300—400 г сорбита или ксилита (или их смесь) растворяют в 1 л воды, кипятят сироп и заливают им фрукты, затем банки стерилизуют. Если нет ксилита или сорбита, фрукты можно залить обычной водой, а лучше — любым фруктовым соком, а потом стерилизовать. Если компот покажется совсем несладким, можно перед употреблением добавить в него 1—2 таблетки сахарина (его продают в аптеках). С сорбитом и ксилитом варят варенье, джем, повидло. Для сиропа 1 кг ксилита (сорбита) растворяют в 1,5 стакана воды, им заливают 1 кг ягод и на ночь оставляют в тазу или кастрюле. Варят, как обычно. Такое варенье и джем не обязательно уваривать до большой густоты, можно разлить в банки довольно жидким, а потом стерилизовать. Вкус будет лучше и аромат сохранится.

**СОКИ** плодовые и ягодные содержат много питательных веществ: углеводы, органические кислоты, витамины, минеральные соли, красящие и ароматические вещества. Соки можно готовить из абрикосов, вишен, винограда, гранатов, земляники, малины, слив, смородины, яблок и др. Из смеси плодов и ягод получаются купажируемые соки с оригинальным вкусом. Можно

готовить соки без сахара (натуральные), с добавлением сахара и концентрированные (уваренные). Отжимать сок можно ручными, механическими или электрическими соковыжималками. После выжимания сок следует отстоять и профильтровать через ткань, немедленно нагреть до 80—85°C, разлить в чистые, прогретые банки или бутылки, закрыть герметически и пастеризовать в горячей воде: полулитровые — 15—20 мин, литровые — 25, трехлитровые — 30 мин. Хранить соки в темном, сухом, прохладном месте.

**МАРИНОВАНИЕ**, консервирование плодов и овощей с помощью уксусной кислоты, к-рая угнетает развитие микроорганизмов. Если добавить уксусной кислоты 1,2—1,8%, то такие маринады не требуют тепловой обработки и могут сохраняться в любой, даже негерметичной таре. Но вкус таких маринадов очень кислый и не всем можно их употреблять. Это острые маринады. Кислые маринады содержат уксуса 0,61—0,8%, а слабокислые маринады — 0,4—0,8%. При такой концентрации уксуса микроорганизмы лишь частично подавлены. Чтобы такие консервы не испортились, их нужно либо хранить при темп-ре, близкой к 0°, либо пастеризовать. (См. Консервирование в герметичной таре с тепловой обработкой). Маринуют овощи и фрукты как по отдельным видам, так и в смеси (маринады ассорти). Маринадную заливку готовят следующим образом: для слабокислых маринадов (груш, яблок, слив, винограда) на 1 л заливки расходуют 10—15 см<sup>3</sup> 80%-ной уксусной кислоты или 100—130 см<sup>3</sup> 8%-ного уксуса, 200—250 г сахара; для кислых маринадов — 20—25 см<sup>3</sup> 80%-ной уксусной кислоты или 200—250 см<sup>3</sup> 8%-ного уксуса, сахара 300—350 г. Можно использовать уксус домашнего приготовления (см. Яблочный уксус, Ягодный уксус) или лимонную кислоту. Заливку готовят следующим образом: в эмалированную посуду наливают воду, насыпают сахар, кладут пряности и кипятят 2—3 мин, затем процеживают и добавляют уксус. Пряности можно не кипятить с заливкой, а раскладывать непосредственно в банки (в литровую банку — 7—10 зерен душистого черного перца, 1—2 кусочка корицы, 5—6 зерен гвоздики). На 10 литровых банок с плодами расходуются ок. 4 л заливки.

#### Маринады овощные

**Арбузы, маринованные в банках.** Арбузы помыть в холодной воде, нарезать ломтиками (с кожурой), положить в банки. Залить кипящим маринадом. Накрывать крышками. Стерилизовать: литровые банки — 15 мин, трехлитровые — 25 мин. Закрутить. Маринад: на 10 л воды — 1 стакан соли, 1/2 стакана сахара, 15 г уксусной эссенции (или уксуса домашнего приготовления), черный перец горошком, лавровый лист.

**Баклажаны маринованные.** Свежие, зрелые со слабогорькими семенами баклажаны очистить от плодоножек, промыть и сварить в подсоленной воде (на 1 л воды — 1 ст. ложка соли) 10—15 мин на умеренном огне. Охладить, разложить на доске, чтобы стекла вода, и уложить в банки. Залить горячим маринадом и пастеризовать при темп-ре 90—95°C: полулитровые банки — 8—10 мин, литровые — 12—15 мин, трехлитровые — 20—25 мин.

**Гогошары маринованные.** Зрелые, здоровые, свежие гогошары перебрать по размеру, промыть, разрезать на половинки, очистить

от плодоножек и семян. Бланшировать в маринаде 3—5 мин, достать шумовкой и разложить в банки, на дно к-рых положить по одной—две дольки очищенного чеснока, залить горячим маринадом, в к-ром они бланшировались. Наполненные банки накрыть крышками, уложить в стерилизационную ванну с темп-рой воды 50—60°C, стерилизовать при 100°C: полулитровые — 7—10 мин, литровые — 12—15 мин, трехлитровые — 20—25 мин.

**Дыни маринованные.** Мякоть дыни (незрелой, твердой) нарезать кубиками, сложить в банку, залить холодным маринадом. Стерилизовать 50—60 мин. Закрывать герметически. Маринад: 1 стакан воды, 1 стакан уксуса, 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 2—3 шт. гвоздики, кусочек корицы, несколько зерен душистого перца, 1/2 чайной ложки соли.

**Капуста маринованная.** Выбрать спелые кочаны, очистить от верхних листьев, нашинковать или нарезать квадратиками по 2—3 см. Бланшировать в кипящей воде 1 мин и сразу опустить в холодную воду, плотно уложить в банки и залить маринадом. Банки закрыть герметически и пастеризовать при темп-ре 85°C: полулитровые — 20 мин, литровые — 25—30, трехлитровые — 40—45 мин.

**Морковь маринованная.** Выбрать морковь ярко-оранжевой окраски с небольшой сердцевинкой, очистить от кожицы, промыть холодной водой. Бланшировать в кипящей воде 2—4 мин, охладить водой и нарезать кружочками, кубиками толщиной 3—5 мм. Плотно уложить в банки с пряностями, залить горячим маринадом (70°C). Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки — 20—25 мин, литровые — 30—35 мин.

**Огурцы маринованные.** Отобрать молодые, зеленые, свежие плоды с плотной мякотью. Промыть, замочить в холодной воде на 5 ч или выдержать в теплой воде 3—5 мин и быстро охладить (они станут плотными и хрустящими). На дно каждой банки положить специи и пряности, плотно уложить огурцы и залить горячим маринадом. Пастеризовать (85—90°C): полулитровые банки — 5—7 мин, литровые — 8—10 мин, трехлитровые — 15—20 мин.

**Томаты маринованные.** Помидоры сливовидные или круглой формы, розовые, с плотной мякотью отсортировать по величине, тщательно промыть, уложить в банки, на дно к-рых уложены пряности. Залить горячим маринадом. Пастеризовать так же, как огурцы. После укуорки охладить водой.

#### Маринады фруктовые

**Груши и яблоки маринованные.** Фрукты поздних сортов с плотной мякотью тщательно промыть, очистить от кожицы. Мелкие груши маринуют целиком, крупные разрезают пополам, удаляют сердцевину. Плоды бланшировать в кипящей воде 2—3 мин до размягчения, охладить водой, уложить в банки, залить горячим маринадом. Пастеризовать в горячей воде (85°C): полулитровые — 10—15 мин, литровые — 17—25 мин, трехлитровые — 25 мин.

**Яблоки маринованные** со сладким перцем своеобразны по вкусу. Яблоки подготовить, как у яблок выше. Перец крупный промыть, очистить от плодоножек и сердцевинки, нарезать на половинки, бланшировать в кипящей воде 2—3 мин и охладить водой. Яблоки (60%) и перец (40%) уложить в банки слоями, залить горячим маринадом (80°C). Пастеризовать, как груши и яблоки.

**Грибы маринованные.** Можно мариновать белые грибы, подосиновики, подберезовики, моховики, маслята, лисички, опята и др. I-II с п. с. о. б. Грибы перебрать, отсортировать по видам и размерам, отделить шляпки от ножек, у маслят снять кожицу, тщательно промыть, несколько раз меняя воду. Высыпать их в кастрюлю, залить водой, добавить соль, лимонную кислоту, лавровый лист, корицу, гвоздику, душистый перец и др. пряности. Отварить грибы, изредка снимая пену. В конце варки добавить уксусную эссенцию, предварительно смешанную с грибами отваром. Когда грибы начнут оседать на дно, а отвар станет прозрачным, снять кастрюлю с огня, горячие грибы переложить в стерильные банки и залить отваром, в к-ром они варились. Банки прикрыть стерильными крышками и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые — 25 мин, литровые — 30 мин. После стерилизации банки быстро закатать, перевернуть крышкой вниз для охлаждения. II-II с п. с. о. б. Отваренные и охлажденные грибы разложить в стерильные банки, залить охлажденным маринадом, поверх маринада налить небольшой слой растительного масла. Банки закрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить в холодильнике. Маринад: 1 л воды, 3 чайные ложки 80%-ной уксусной эссенции (или 1 граненый стакан 6%-ного уксуса), 2 ст. ложки сахара, 4 чайные ложки соли, 3 лавровых листа.

\*\*\*\*\*

- \* Если вы заметили, что в банке с компотом мутнеет сироп, его надо прокипятить и использовать.
- \* Если же крышка на банке вздулась или сорвалась — консервы употреблять нельзя.
- \* Дробленая масса вишни, малины, яблок, черной смородины и винограда после второго прессования содержит еще много сока и питательных веществ. Она используется для приготовления киселей и пюре.
- \* Поверх засоленных в открытой посуде овощей можно положить небольшой слой нарезанного стружками хрена: овощи не будут плесневеть и вкус их улучшится.
- \* Если появилась плесень на соленьях, ее нужно собрать, стенки посуды тщательно вытереть чистым полотенцем, прибавить немного соли и перемешать рассол несколько раз в течение 3—4 дней.
- \* Перед тем как солить огурцы, обдайте их кипятком, тогда они и соленые сохраняют яркий зеленый цвет.

5—6 горошин душистого перца, 3 гвоздики, 3 кусочка корицы. Салаты, холодная закуска, приготавливаемая из овощей, фруктов или ягод с добавлением соли, сахара, приностей, растительного масла, уксуса или томатного сока. Сырье для салатов должно быть свежим. Масло, используемое в салатах, следует предварительно прогреть до 120—130°C, затем охладить. Салат расфасовать в стеклянные банки, закрыть герметически и стерилизовать. Приготовленные таким образом салаты не требуют дополнительной обработки перед употреблением. Их можно подать в начале завтрака, обеда или ужина, самостоятельно или к мясным, рыбным и др. блюдам.

**Салат из свежих огурцов с луком, зеленью и чесноком.** Огурцы свежие, зеленые с недоразвитыми семенами промыть, удалить плодоножки и чашелистики и нарезать на кружочки толщиной 0,5—1 см. Чеснок очистить, промыть, разрезать на 2—4 части, лук очистить, промыть, разрезать на кружочки диаметром 0,5 см. Зелень укропа и петрушки перебрать, промыть, нарезать мелко. Все овощи и зелень выложить в эмалированную кастрюлю, добавить соль, уксус, перемешать и уложить в банки, на дно к-рых — 2 ст. ложки подсолнечного масла и горький перец (по желанию). Накрыть крышками, стерилизовать при 100°C: поллитровые банки — 12—16 мин, литровые — 20—25 мин. На литровую банку: огурцов — 800 г, лука — 70—80 г, зелени укропа, петрушки — 20 г, уксуса 8%-ного — 20 г, масла подсолнечного — 55 г, перца красного горького — 1/2 шт., перца черного и душистого — 2—3 шт., чеснока — 2 дольки, соли — 1 чайную ложку.

**Салат из сладкого перца, зеленых томатов с луком и морковью** готовят так же, как и предыдущий. Стерилизовать: банки поллитровые — 35 мин, литровые — 45 мин. Соотношение овощей (в %): перец сладкий — 45, томаты — 35, морковь — 10, лук — 10.

**Иблочный уксус** можно приготовить в домашних условиях. Его рекомендуют использовать при консервировании овощей вместо спиртового (винового) уксуса, а также в детском и диетическом питании. Для получения такого уксуса используют перезрелые яблоки или падалицу, а также отходы, оставшиеся от приготвления повидла, сока, сиропа. Плоды тщательно моют в трех водах, мякоти и сочные яблоки раздают, а твердые измельчают. Массу перекладывают в эмалированную посуду с широким дном, заливая горячей водой (65—75°C) и добавляют сахар из расчета 50—100 г на 1 кг массы (в зависимости от содержания сахара в плодах). Вода должна покрывать массу на 3—4 см. Посуду ставят в теплое место (18—22°C), но не на солнце. Массу часто размешивают, чтобы не засохла поверхность. Еще лучше накрыть деревянным кружком, а сверху положить небольшой гнет. Через 10—14 дней жидкость процеживают через марлю, сложенную в 2—3 слоя и переливают для брожения в большие бутылки или трех-, пятилитровые банки, не доливая до верха 5—7 см. В таких бутылках или банках жидкость выдерживают еще 10—15 дней. Уксус готов. Его осторожно переливают, не размешивая, в бутылки, не доливая до верха 3—4 см. Осадок процеживают через плотную ткань. Бутылки укупорируют прокипяченными пробками, а для длительного хранения — пробки заливают сверху парафином. Хранят в темном месте при темп-ре не ниже +4° и не выше +20°C. Можно держать бутылки с уксусом и на свету, предварительно обернув их темной бумагой.

**Ягодный уксус** получают из незрелых или оравших ягод, а также из отходов, оставшихся при переработке земляники, малины, смородины, крыжовника, ежевики. Ягоды и их отходы перекладывают в посуду, заливают водой так, чтобы она покрыла массу на 1—2 см, и добавляют растворенный сахар (140—150 г сахара на 1 кг массы). Массу ставят в теплое, темное место, изредка помешивают. Через 10—15 дней процеживают, сок переливают в бутылки, не доливая до верха 10—12 см. Бутылки закрывают пробками из ваты и оставляют для брожения. Через 10—15 дней уксус готов, его осторожно переливают в бутылки, не доливая до верха 3—4 см. Осадок процеживают через плотную ткань. Хранят плотно укупориные бутылки в холодном, темном месте при темп-ре от +2 до +14°C.

**Соленье, квашение, мочение** — наиболее простые и распространенные способы сохранения плодов и овощей. Консервирующими веществами являются соль и молочная кислота, к-рые задерживают развитие вредных микроорганизмов и предохраняют продукты

от порчи. В заквашенных овощах содержится больше молочной кислоты, а в соленых преобладает соль. Квашение и соленье овощей производится в деревянной таре, в эмалированных кастрюлях, ведрах или в стеклянных банках. Тщательная подготовка тары — одно из обязательных условий получения продуктов хорошего качества. Тару и крышки необходимо хорошо промыть кипятком (особенно бочки) для того, чтобы не было никаких запахов.

**Арбузы, соленные в бочках.** Некрупные, зрелые, с тонкой коркой, без повреждений арбузы промыть водой, плотно уложить в бочки. Бочки укупорить верхними доньями со шпунтовыми отверстиями, через к-рые залить раствор 5%-ной концентрации (на 100 л воды 5 кг соли). Приности не добавлять. Оставить на 2 суток для брожения, долить рассол и забить бочки деревянными пробками с плотными прокладками. Хранить арбузы в погребе или в подвале. Готовы к употреблению через 15—20 суток. Мякоть арбузов должна быть кисло-сладкой, красного или розового цвета, рассол — прозрачным.

**Арбузы, соленные в банках.** Арбузы полуселье, неселые промыть, нарезать ломтиками, уложить в трехлитровые банки (3/4 объема), на дно к-рых положено 2—3 зубчика чеснока. Добавить по 1 ст. ложке соли и сахара, 1/2 чайной ложки сухой горчицы. Залить холодной кипяченой водой, завязать чистой салфеткой, подержать несколько дней в тепле, закрыть пластмассовыми крышками и вынести в прохладное место.

**Баклажаны фаршированные квашеные.** Баклажаны отсортировать: удалить плодоножки, надрезать с одной стороны по длине на 3/4, бланшировать в эмалированной посуде в кипящей воде 20—25 мин; дать стечь воде (разложить на наклонной плоскости, положить сверху доску с грузом, оставить на 8—10 ч). Заполнить их фаршем (на 10 кг баклажанов — 4 кг капусты, 2,5 кг моркови, 2 кг корей петрушки, 1,3 кг корей сельдерея, 0,2 кг чеснока, 0,3 кг соли). Капусту, чеснок, зелень положить в свежем виде мелко нарезанными. Лук и корнеплоды слегка обжарить (пассеровать) в подсолнечном масле. Фарш перемешать, добавить соль и, наполнив баклажаны, перевязать их ошпаренными стеблями сельдерея, плотно уложить в бочки, укупорить верхними доньями со шпунтовыми отверстиями и залить 7%-ным рассолом (на 10 л воды 700 г соли). Держать бочки в тепле 3—4 суток, вынести в холодное место. Брожение заканчивается через 30—40 суток. Если баклажаны уложены в стеклянные трехлитровые банки, следует их простерилизовать 20—25 мин и закатать. Таким же фаршем можно наполнить перец сладкий, к-рый после удаления семян надо бланшировать 5 мин и охладить. Все остальные процессы — как при фаршировании баклажанов.

**Грибы соленные.** 1-й с п о с о б. Очищенные и промытые грибы замочить в подсоленной воде и, меняя ее 2—3 раза в сутки, держать в прохладном месте или холодильнике 2—3 дня (рыжики можно не вымачивать, а только промыть). Вымоченные грибы уложить шляпками вниз в чистую эмалированную посуду или в стеклянные банки слоями по 5—6 см и пересыпать каждый слой солью (на 1 кг грибов — 2 ст. ложки соли). Добавить чеснок, укроп, листья дуба, черной смородины. Грибы закрыть деревянной крышкой, на нее положить груз. Если через 3—4 дня над грибами не появится рассол, груз надо увеличить. Рыжики готовы уже через 5—7 дней, остальные — через 25—30 дней. 2-й с п о с о б. Грибы промыть, отварить в слегка подсоленной воде (грузади — 5—10 мин, валуи, свинушки, опенки — 25—30 мин. Рыжики достаточно обдать кипятком. Далее все как в предыдущем рецепте.

**Капуста квашеная,** вкусный и питательный продукт с высоким содержанием витамина С. Спелые кочаны белокочанной капусты должны быть здоровые, свежие и плотные (масса кочана — 600—700 г). Если квасит капусту целыми головками или разрезанные на половинки, лучше использовать дубовые бочки с верхними доньями со шпунтовыми отверстиями. В нижней части бочки устанавливают маленький край, через который можно слить рассол. В хорошо промытую бочку сложить на дно слой веток сухого укропа с семенами. Уложить плотно головки капусты, с к-рых удалены верхние листья,

\*\*\*\*\*

\* Варят варенье не только на сахаре, но и на меду в тех же пропорциях, что и с сахаром. Медовое варенье очень вкусно и не засахаривается.

\* Компоты из вишен, черной смородины и черники могут приобрести со временем фиолетовый оттенок.

\* Они вполне пригодны в пищу, цвет же изменился от взаимодействия олова крышек с красящим веществом ягод. Чтобы этого не происходило, закупоривайте такие консервы только лакированными крышками.

\* Иногда варка варенья затягивается, оно долго остается жидким. Добавьте в него немного лимонного сока или чуть-чуть яблочного желе — оно быстро загустеет.

\* «Прессовое хозяйство» должно быть изготовлено из неокисляющегося металла. Материалы и посуду перед отжимом следует тщательно вымыть и ошпарить.

вырезаны кочерыжки, голые места заполнить солью. Каждый слой капусты пересыпать горстью соли. Если в бочке 50 головок капусты, требуется 2,5—3 кг крупной соли. Между рядами можно посыпать несколько зерен кукурузы (они придадут капусте красивый желтый цвет) и дольки хрена (они сделают капусту хрустящей). Полную бочку накрыть ветками укропа, залить водой доверху, уложить сверху дощечки, на них — гнет. Через 2—3 дня, если головки капусты уложились плотно и воды стало меньше, добавить несколько головок капусты (снять кочерыжки, голые места заполнить солью), долить воды. Через 2—3 дня открыть нижний кран, выпустить воду и залить ее капусту через шпунтовое отверстие. Эта процедура повторяется через каждые 2 дня, пока капуста станет кислой. В конце пробуют: достаточно ли соли (если мало, можно добавить). Выпустить воду последний раз, залить, забить пробку.

**Капуста квашеная (дистья).** Если надо заквасить быстрее, разорвать капусту на листья, уложить плотно в стеклянную банку, дно к-рой покрыть слоем веток укропа с семенами. Добавить несколько зерен пшеницы, несколько долек хрена. Залить водой с солью (на 1 л воды — полторы ложки соли), сверху положить накрест две чистые дощечки. Завязать банку целлофаном или пергаментной бумагой. Через 2—3 дня открыть, добавить несколько листьев, опять завязать. Через 3 дня слить воду из банки в чистую посуду и залить заново (повторить несколько раз). Через каждые 2 дня повторить слив воды, пока капуста станет кислой. Завязать туго и вынести на холод.

**Капуста квашеная (шинкованная).** Крупные, очень свежие, спелые кочаны очистить от верхних зеленых листьев и нашинковать мелко. Нарезать стружкой морковь. Можно добавить яблоки — целыми или нарезанные дольками (удалить сердцевину). Подготовленные капусту, морковь, яблоки перемешать, пересыпать солью и положить в хорошо промытую посуду (кадушку, кастрioлю, ведро, стеклянную банку и др.), плотно утрамбовать, накрыть деревянной крышкой, сверху — гнет. В начальной стадии, когда выделяется сок, газы, образуется пена, следует протыкать капусту чистым деревянным колышком или деревянной ложкой до дна для равномерного выделения газов, иначе может появиться горчинка. Пену нужно снять. Брожение при тем-ре 20°C длится 3—4 суток. Затем вынести капусту в сухое, прохладное помещение. Через 2—3 недели капуста будет готова. На 10 кг капусты — 1 кг яблок (антоновки), 750 г моркови, 250 г соли. Можно добавить несколько зерен душистого перца, несколько гвоздичек. Капусту можно квасить и целыми кочанами, перекладывая их шинкованной капустой (в соотношении 1:1), равномерно смешанной солью, приправами, пряностями. Залить 4%-ным раствором соли (на 1 л воды 2 столовые ложки соли). Вместо воды можно использовать свекольный сок.

**Капуста сладкая.** Посолить нашинкованную капусту из расчета 1—1,5% соли от массы капусты. Заложить ее в ведро, перемежая через каждые 10 см тонким слоем фруктов — яблок, груш, слив, разрезанных на дольки. Верхний слой капусты должен быть 15 см. Положить груз. Когда капуста закиснет и даст сок, слить рассол. На каждый 1 л рассола/высыпать 170 г сахара, вскипятить его, отстоять и вновь залить им капусту. Если рассола окажется мало, можно добавить немного воды.

**Огурцы соленные.** Отобрать некрупные и не полностью созревшие огурцы, с плотной мякотью и недозревшими семенами. Выдержать в течение 4—5 ч в холодной воде. Зеленые тщательно перебрать, промыть, нарезать кусочками. На дно бочки, эмалированной кастрioли, ведра или стеклянных банок положить одну треть зелени и пряностей, рядами уложить огурцы до половины, положить еще одну треть пряностей, снова огурцы, сверху — оставшуюся зелень и пряности. Залить рассолом, накрыть крышкой, сверху — гнет. Первые три дня держать при тем-ре 15—20°C, затем поместить в сухое холодное помещение. Хранить при тем-ре 1—4°C. На 50 кг огурцов — 750 г укропа, 150 г корей хрена, 150 г листьев хрена, 100 г чеснока, 30 г свежего (или 7 г сушеного) стручкового красного перца, 250 г листьев петрушки и сельдерея, 250 г листьев черной смородины. В качестве пряных добавок можно использовать дубовые, черносмординовые, вишневые листья, эстрагон, майоран, чабрец и др. Рассол: на 10 л воды — 600—700 г соли.

**Огурцы малосольные** готовят так же, как соленные, но заливают горячим соленным раствором. Они будут готовы через сутки. На 20 свежих огурцов — 70—100 г соли, 1,5 л воды, 20 г укропа, 2—3 дольки чеснока, 2 листа хрена.

**Помидоры (томаты) соленные** готовят так же, как и огурцы. Для заготовки пригодны мелкоплодные томаты разной степени зрелости. Более вкусны и питательны розовые и бурые. Тщательно промытые, отобранные по величине помидоры уложить вместе с пряностями и залить раствором соли: зеленые, бурые и розовые плоды — 6%-ным раствором (6 чайных ложек соли на 1 л воды), красные и

крупные бурые — 7%-ным (7 чайных ложек соли на 1 л воды). После заливки рассолом выдержать при тем-ре 18—20°C не более суток, затем перенести в холодное место. Припосы: укроп, горький стручковый и черный душистый перец, чеснок, корень и лист хрена, листья вишни, петрушки и сельдерея, эстрагон, майоран, корица, лавровый лист и др.

**Помидоры соленные в собственном соку.** На дно тары выстелить свежие листья черной смородины и хрена, затем заполнить красными помидорами, пересылая их изредка листьями смородины и хрена и посылая солью (5% к массе плодов). После заполнения посуды залить помидоры доверху протертой томатной массой (без семян). Оставить на 6—7 суток при комнатной тем-ре для брожения, затем вынести в холодное помещение. Поверх засоленных в открытой посуде овощей можно положить небольшой слой нарезанных стружками хрена: овощи не будут плесневеть и вкус их улучшится.

Если появилась плесень на соленых, ее нужно тщательно собрать, стенки посуды тщательно вытереть чистым полотенцем, прибавить немного соли и перемешать рассол несколько раз в течение 3—4 дней.

**Приправы на зиму, соленные.** Овощи и зелень промыть, обсушить, нарезать мелко, перемешать все с солью и плотно уложить в банки (лучше в литровые), накрыть пергаментной бумагой или пластмассовой крышкой и хранить в холодном месте. Перед употреблением промыть в ситечке или марле под струей холодной воды. В борщи и супы приправу кладут за 5 мин до готовности, в мясные — за 15 мин (1 ст. ложку приправы на 5 порций).

**Смесь № 1:** на 1 кг соли — по 1 кг моркови, помидоров, репчатого лука, по 300 г сладкого перца, укропа, петрушки, сельдерея. **Смесь № 2:** на 1 кг соли — по 1 кг моркови, красного сладкого перца, капусты, цветной капусты, по 200 г петрушки, сельдерея, лука-порея, репчатого лука.

**Мочение фруктов.** Перебранные и тщательно промытые фрукты (яблоки, груши или сливы) уложить в посуду (бочки, эмалированные кастрioли, стеклянные банки) 2—3 слоями, переложить их листьями вишни или черной смородины. Сверху — тоже слой листьев. В 5 л воды добавить 1 стакан сахара и 1,5 ст. ложки соли, прокипятить, охладить и залить фрукты доверху. Бочку накрыть деревянной крышкой, на крышку положить гнет, обвязать пергаментной бумагой, оставить для брожения: бочки — 8 суток, банки — 1—2 суток, затем вынести на холод. Через 20—25 дней можно снять пробу.

**Сушка плодов и овощей.** При правильной ее технологии сохраняются основные питательные вещества, невелики потери витаминов. Сушить можно абрикосы, вишни, груши, сливы, яблоки, морковь, белый корень, пряную зелень и др. Для каждого вида существуют оптимальные режимы обработки. Сушат зрелые, свежие плоды и овощи. Отсортировать их, тщательно промыть (кроме малины), удалить несъедобные части, бланшировать в кипящей воде или над паром, чтобы они высушились быстрее и незначительно меняли цвет. После высушивания плоды и ягоды сыпать в закрывающийся деревянный ящик для «потения», т. е. выравнивания влажности.

**Сушка солнечная** производится на решетчатых подносах с бортами, на фанерных листах, на брезенте, плетенках из новых прутьев и др. Сырые разложить ровным слоем (разрезанные плоды и овощи — срезами вверх), сушить в солнечных местах, защищенных от пыли; часто осматривать, переворачивать. Сушку прекращают, когда плоды и овощи становятся сухими, но эластичными и при сжатии или реке не выделяют сока.

**Сушка искусственная** производится в духовках или в металлических сушильных шкафах с решетчатыми полками, используя тепло от кухонных плит и печей. Темп-ра воздуха в сушилке должна быть не выше 75°C. При сушке сырые временами переворачивать, менять места подносы, отбирать высушенные плоды.

**Сушка овощей.** Баклажаны. Зрелые, неповрежденные, с недоразвитыми семенами плоды промыть, удалить нержавеющим ножом чашеистки (кожицу можно не удалять), разрезать по длине на дольки до плодоножки и уложить на противни. Сушить в духовом шкафу или на нитках и подвесить на солнце или над плитой. В духовке сушить первые два часа при тем-ре 67—70°C, затем снизить темп-ру и сушить до готовности.

**Горох.** Выбрать свежие, мелкие зерна, насыпать их в дуршлаг и пробланшировать в подсоленной кипящей воде 4—6 мин. Вынуть, дать стечь воде, высыпать тонким слоем на противень или на доску, покрытую сухим, чистым полотенцем. Сушить в духовке или в духовом шкафу, изредка перемешивая.

**Зелень (смесь)** для заправки борща, супа. Промытую подсушенную зелень петрушки, сельдерея, укропа разрезать мелко, как для

\*\*\*\*\*

\* Огурцы квасятся быстрее, если держать посуду на солнце. Тепло ускоряет процесс брожения.

\* Сушеные плоды и ягоды следует оберегать от влаги. Хранить их лучше всего в фанерных или картонных коробках, выстланных парафинированной бумагой. Можно использовать мешки из плотной бумаги или ткани. Оптимальная температура хранения сухих фруктов — около 0°C. Шиповник хранить обязательно в темном месте.

\* В процессе сушки баклажан их следует переворачивать, отбирать сухие и укладывать в матерчатые или бумажные мешочки. Хранить в прохладном месте.



борща, сушить в тени, хранить в бумажных мешочках или в стеклянных банках в прохладном месте.

**Морковь.** Свежую, интенсивной окраски морковь очистить, промыть, нарезать тонкими дольками. Залить их кипящей подсоленной водой, выдержать 6—8 мин. Вынуть их, дать стечь воде и разложить на металл. Противень для просушивания в духовом шкафу. Так же можно сушить корень петрушки, сельдерея, пастернака.

**Перец сладкий.** Некрупные, свежие, зеленые или красные перцы очистить от семян, вырезать крышечку вокруг хвоста, промыть: уложить отверстием вниз, чтобы стекала вода. Ошпарить их кипящей подсоленной водой, вынуть, сполоснуть холодной водой, разложить для сушки на солнце или в духовом шкафу. Изредка переворачивать, чтобы высушить равномерно.

**Фасоль стручковая.** Стручки в стадии восковой зрелости, без грубых волокнистых нитей и выпуклостей от зерен, отсортировать, срезать острые концы, промыть, пропаривать 2—3 мин в кипящей воде, охладить, дать стечь воде. Нарезать на кусочки 2 см шириной или ланшой и расстелить в один слой на решетку, деревянный столик или противень. Сушить на солнце или в духовой печи при темп-ре 50—60°C. Хранить в укуренной таре в сухом помещении.

**Сушка фруктов и ягод.**

**Абрикосы.** В дуршлаг опустить их на 10 с в кипящий содовый раствор (на 1 л воды половину чайной ложки пищевой соды) или 1—3 мин подержать над паром, затем промыть чистой холодной водой, уложить на металлические сита и поместить в духовку. Сушить 8—10 ч при темп-ре 65°C, приткрытой дверцу. К концу сушки темп-ру в духовке следует снизить до 55—50°C. Высушенные абрикосы должны быть гибкими, но не клейкими. При сгибании дольки не должны выпускать сок. Период «потения» — 3—4 недели.

**Виноград.** Можно сушить виноград любого сорта без косточек или с косточками в стадии полной спелости. Ягоды в дуршлаг опустить на 5—7 с в кипящий содовый раствор (на 1 л воды — половину чайной ложки пищевой соды — для тонкокожих сортов и 1 ст. ложку — для мясистых сортов) или 1—2 мин подержать над паром. Затем разложить на металл. сита. Начальная темп-ра сушки 90°, последние 10 ч — 70°C. Дверца духовки должна быть приткрыта. Время сушки — 20—30 мин. «потения» — 3—4 недели. Желательно, чтобы процесс сушки был непрерывным, но если такой возможности нет, то на ночь духовку выключить, дверцу оставить приткрытой.

**Вишня, черешня.** Ягоды в дуршлаг опустить на 7 с в кипящий содовый раствор (на 1 л воды — половину чайной ложки пищевой соды) или 1—3 мин подержать над паром. Затем обдать холодной водой, уложить на металл. сита и поместить в духовку при темп-ре 50°C. К концу сушки темп-ру надо повысить до 75°C. Дверца духовки все время приткрыта. Сушка длится 8—10 ч. Время «потения» — 3—4 недели.

**Слива.** Опустить ягоды в дуршлаг на 7 с в кипящий содовый раствор (на 1 л воды половину чайной ложки пищевой соды) или 1—3 мин подержать над паром, обдать холодной водой, уложить на металл. сита. Сушить в духовке с приткрытой дверцей при темп-ре 40—45°C. Через 10 ч повысить темп-ру до 55°C, а к концу сушки довести ее до 70—75°C. Время сушки — 12—14 ч. Время «потения» — 3—4 недели.

**Шиповник.** Плоды для заготовки впрок рекомендуется собирать в сентябре—октябре, когда в них накопилось наибольшее кол-во аскорбиновой кислоты. Плоды перебрать, но не мыть, а сразу начать сушить в духовке, разложив на металл. сита. Начальная темп-ра — 40°C, постепенно ее следует повысить до 60°C. Дверцу духовки надо держать приткрытой. Время сушки — 8—10 ч, «потения» — 2—3 дня.

**Яблоки, груши.** Нарезать кружочками, бланшировать паром в течение 10 мин, обсушить на чистой ткани 10 мин, затем разложить тонким слоем на металл. сита, поставить их на решетку в духовку и сушить при темп-ре 60—75°C. Дверцу духовки чуть приткрыть. Время сушки — 8—12 ч, «потения» — 10—14 дней.

**Ягоды.** Малину уложить на металл. сита и поместить в духовку, темп-ра 55—60°C. Дверца приткрыта. Время сушки — 5—7 ч. Смородину и чернику сушить при темп-ре 40—45°C в течение 6—8 ч. Время «потения» ягод — 1—2 недели.

**Сушка грибов.** Белые, подосиновики, подберезовики, опята, лисички можно сушить на солнце (хорошо очищенные грибы нарезать на крепкие нити и развесить так, чтобы они не соприкасались

один к другому) или в духовке, в печи (сначала их провялить в течение 2—3 ч при темп-ре 40—50°C, а затем досушить при темп-ре 60—70°C. Духовку, печь не надо закрывать.

**ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ В СВЕЖЕМ ВИДЕ.** Более длительно можно хранить в свежем виде капусту, картофель, лук, чеснок, корни петрушки и сельдерея, морковь, перец сладкий, помидоры и др. Капусту белокачанную выбирают целую, с верхними зелеными листьями и с длинным кочаном. Хранить можно в погребе на полках с небольшими расстояниями между кочанами или в подвешенном состоянии. Изредка следует проверять: если почернели верхние листья, их надо удалить. Можно хранить капусту свежей и закопать ее в огороде. В яме головки капусты уложить на небольшом расстоянии одну от другой корнями вверх и засыпать землей. Сохраненная таким образом капуста в ферале—марте будет белой и хрушкой.

Картофель выбрать целый, без повреждений и болезней, просушить на воздухе 2—3 дня, затем сложить в деревянные ящики и хранить в погребе или в сарае, где сухо, прохладно и темно. Ящики сложить на 15—20 см над полом, подложив кирпичи или деревянные рейки и на таком же расстоянии от стенки для доступа воздуха. Изредка проверять ящики, удаляя испорченные картофелины и срывая с них отростки. Если же появились уже большие отростки, также клубни, употреблять в пищу нельзя, т. к. у них под кожурой образовалось отравляющее вещество — соланин. В сильные морозы ящики укрыть от замерзания, т. к. замерзший картофель утрачивает вкус и после размораживания сразу портится. Рекомендуется использовать вначале картофель со дня ящика (сделать отверстие в нижней части). Верхние слои скатятся на дно, меняя положение и прорастут не так скоро.

Лук и чеснок можно хранить, заплетя в длинные венки и подвесив их на чердаке (лук), в сарае (лук, чеснок) или в погребе (чеснок). Можно их сохранить, расстелив ровным слоем на картон, соку или фанеру. Если лук промерз, его можно использовать. Изредка надо перебирать, выбрасывая испорченные.

**Морковь и коренья** петрушки, сельдерея, пастернака, а также редька и свекла хранятся хорошо в ящике с чистым, слегка влажным песком. Складывают их вертикально, корнями вниз, на некотором расстоянии, оставляя снаружи только часть около листьев. Перец сладкий и горошины свежие, неповрежденные можно хранить в небольших деревянных ящиках, складывая их рядами и пересыпая каждый ряд хорошо просушенной стружкой. Хранить в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

**Помидоры** можно хранить длительное время, если выбрать поздней осенью зеленые или слегка спелые, неповрежденные плоды. Каждый помидор завернуть в бумагу, сложить на полки, чтобы не прикасались друг другу. Изредка надо проверять их, выбирая спелые, которые можно употреблять в пищу.

**ХРАНЕНИЕ ФРУКТОВ** в свежем виде возможно в том случае, когда снятые вручную плоды тщательно отобраны, проверены и разложены в соответствующих помещениях. Более длительно можно хранить в свежем виде айву, виноград, грецкие орехи, груши, яблоки. Помещения для длительного хранения фруктов (чердак, сарай, кладовка, погреб и др.) должны быть темными, сухими, чистыми, с хорошей вентиляцией, оборудованы стеллажами или полками.

**Айву** рекомендуется хранить некрупную, покрытую пушком. Уложить плоды на стеллажи хвостиками вверх, на небольшом расстоянии один от другого. Проверять изредка, отбирая плоды, на которых появились темные пятна.

**Виноград** лучше всего хранить в подвешенном виде или на полках на чердаке или в сарае. Выбирают спелые гроздья с плотными ягодами. Изредка проверять, удаляя испорченные.

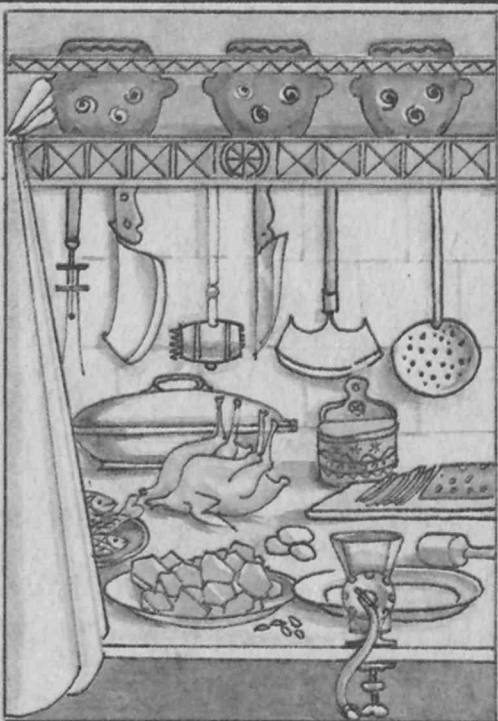
**Грецкие орехи** собирать зрелые (когда начинают падать с дерева и легко очищаются от зрелой кожуры). Разложить на воздухе, чтобы хорошо просушились. Сложить в полотняные мешки и хранить в сухом месте.

**Груши и яблоки** поздних сортов, не совсем спелые, без изъянов, сложить на полочки или стеллажи, соблюдая интервалы. Можно хранить и в решетчатых ящиках, обернув каждый плод в бумагу или же пересыпав их стружкой или опилками. Ежедневно проверять, отбирая спелые и пятнистые (если появились). Фрукты, отобранные для хранения в свежем виде, нельзя мыть. Их моют перед употреблением.

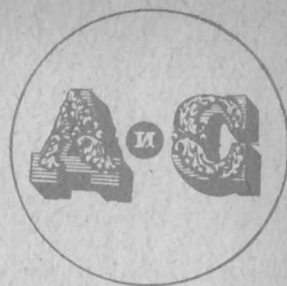
\*\*\*\*\*  
\* Яблоки сохнут неравномерно, поэтому их сначала укладывают в ящики и выдерживают там 2 недели, чтобы они приобрели одинаковую влажность, и уже потом упаковывают в небольшие ящики для длительного хранения.

\* Место для солнечной сушки должно быть открытым для солнечных лучей, защищенным от ветра, и пыли, но не совсем закрытым, так как для сушки необходимо движение воздуха.

\* В случае появления личинок сухофрукты необходимо промыть 1%-ным раствором поваренной соли с последующей сушкой в духовых печах или на солнце.



# Питание и кулинария



*Та еда хороша, что своими руками приготовлена.*

*Пословица.*

«Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоразумие, и истина здесь, как и всюду, лежит в середине: не увлекайся, но оказывай должное внимание». Эти слова, принадлежащие академику И. П. Павлову, дают исчерпывающую характеристику места питания в нашей жизни.

Жизнь человека немыслима без питания. Оно решающим образом влияет на нее. Количество, качество и ассортимент потребляемых нами продуктов питания — это то, на удовлетворение чего направлена значительная доля усилий всего общества. Ведь конечной целью Продовольственной программы СССР, как и всей аграрной политики партии и государства, является не что иное, как обеспечение населения полноценными продуктами питания. Планируется значительная прибавка душевого потребления мяса, молока, овощей и плодов. Однако, исследования показывают, что полноценность потребляемой человеком пищи не определяется ее обилием. Суточный, недельный рационы должны быть сбалансированы по элементам питания и по калорийности, что обычно приводит к тому, что при значительном сокращении расхода продуктов полноценность питания все же резко возрастает.

В предлагаемом разделе даны описания основных продуктов питания (мяса, жиров, макаронных изделий, муки, овощей, рыбы, сахара, фруктов, хлеба, яиц), характеризующие их пищевую ценность, а также многих блюд, технологии их приготовления и рецептуры. Помещены статьи о приготовлении закусок, первых и вторых и десертных блюд. Значительное внимание уделено вопросам рационального питания.

**АРБУЗ.** Известны 3 вида А.: дикорастущий, столовый и кормовой. Плоды столового А. имеют массу от 600 г до 16 кг, содержат в среднем ок. 7% сахара, 89,5% воды, витамины и др. вещества. В семенах имеется ценное по вкусовым качествам масло. А. употребляют в свежем и засолочном виде, из него варят варенье, приготавливают мед, цукаты, холодные и сладкие блюда. А. используется также в диетическом питании при почечных заболеваниях и отложении солей. Спелость А. определяется по засохшей плодоножке, потрескиванию при сжатии, а также постукиванием согнутым пальцем: у спелого А. звук звонкий.

**БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ** являются необходимой составной частью ежедневного меню, способствуют лучшему усвоению мяса, рыбы и др. продуктов. Готовятся из свежих, квашеных, маринованных овощей, а также с добавлением фруктов. Сочетание их может быть самым разнообразным, с обязательным использованием зелени петрушки, укропа, сельдерея.

#### Салаты

**Помидоры с творогом и укропом.** В протертый через сито творог добавить сметану, нарезанные кубиками, очищенные от кожуры свежие помидоры, мелко нарезанную зелень укропа, соль и все перемешать. В салатницу положить несколько листочков зеленого салата, выложить на них горкой полученную смесь, полить сметаной. Перед подачей украсить веточками укропа и розочкой из помидора.

На 3 помидора (300 г) — 1/2 пачки творога, 3—4 листика салата, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа. Соль — по вкусу.

**Салат «Весенний».** Очищенный и помытый репчатый лук нарезать тонкой соломкой, сложить в дуршлаг и ошпарить кипятком. В охлажденный лук добавить мелко нарезанные: шавель, крутые яйца, укроп, соль, перец. Заправить майонезом или раст. маслом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью и украсить ломтиками яйца.

На 2—3 головки репчатого лука — 1—2 яйца, 2—3 ст. ложки измельченного шавеля, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки или укропа, 2 ст. ложки майонеза. Соль, перец — по вкусу.

**Салат «Витаминный».** Очищенную и промытую белокочанную капусту шинковать тонкой соломкой, посыпать сахаром, слегка растереть и выложить в салатницу. Протереть через крупную терку яблоки (очищенные от кожуры и семян) и морковь, выложить их (сначала яблоки, потом морковь) поверх капусты. Все это залить сметаной и посыпать сахаром. Украсить ломтиками яблока. Можно добавить немного ванильного сахара.

На 1/4 кочана капусты — 2 моркови, 2 яблока. Сметана и сахар — по вкусу.

**Салат «Здоровье».** Очищенную и промытую морковь натереть на крупной терке. Очищенные от кожуры и семена яблоки нарезать соломкой. Очищенные и промытые корни петрушки и сельдерея натереть на мелкой терке. Дыню нарезать соломкой, помидоры — ломтиками. Все это соединить, добавить соль «Экстра», лимонный сок или сок ревеня, сахар или сахарную пудру. Вылить в салат сметану с натертой цедрой лимона, осторожно перемешать и выложить в салатницу. При подаче полить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея, украсить ломтиками фруктов и овощей, входящих в состав салата.

На 1 морковь — 2 яблока, 2—3 ст. ложки нарезанной дыни, по 1/2 корня сельдерея и петрушки, 1 помидор, 4 ст. ложки сметаны. Сок лимона или ревеня, цедрa, соль, сахар, нарезанная зелень — по вкусу.

**Салат из белокочанной капусты и моркови с яблочным соком и хреном.** Очищенную и промытую капусту шинковать мелкой соломкой. Морковь натереть на крупной терке, перемешать с капустой, посолить (капуста не любит много соли), растереть, добавить натертый на мелкой терке хрен, резаный укроп, соль, перец, заправить соком кислых яблок, полить раст. маслом. Можно добавить 2 листика кудрявой мяты.

На 1/4 кочана капусты — 2 моркови, 3—4 ст. ложки яблочного сока, 1/4 корня хрена, 2 ст. ложки резаного укропа, 1—2 ст. ложки раст. масла. Соль, перец — по вкусу.

**Салат из картофеля.** Очищенный и вымытый сырой картофель положить в кипящую воду, посолить, отварить до готовности, слить воду и обсушить под крышкой на огне. Охлажденный картофель нарезать небольшими кубиками, заправить солью, черным перцем, раст. маслом, мелко нарезанной зеленью. По краям салатницы положить несколько листочков салата или веточек сельдерея, выложить горкой салат, сверху оформить зеленым луком, веточками петрушки, вареным яйцом.

На 5—6 картофелин — 1 чайная ложка измельченного зеленого лука, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа и петрушки, 1 яйцо, 1—2 ст. ложки раст. масла, 5—6 листочков салата или сельдерея. Соль, перец — по вкусу.

**Салат из краснокочанной капусты.** Очищенную и промытую капусту шинковать тонкой соломкой, перетереть с солью до выделения сока и мягкости капусты. Выложить в салатницу, добавить сахар, раст. масло, сок кислого винограда или ревеня, измельченную зелень, осторожно перемешать. Перед подачей украсить листиками петрушки или сельдерея.

На 400 г краснокочанной капусты: 2—3 ст. ложки раст. масла, 3—4 ст. ложки виноградного сока, 1—2 ст. ложки рубленой зелени. Соль, сахар, перец — по вкусу.

**Салат из свежих помидоров с чесноком.** Вымытые помидоры нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Кружочки уложить на блюдо двумя-тремя слоями. Слегка посолить. Сверху равномерно распределить протертый на мелкой терке чеснок и полить майонезом. При подаче украсить веточками зелени, листьями салата, розочкой из помидора.

На 4 помидора — 1—2 зубца чеснока, 2—3 ст. ложки майонеза. Соль, зелень — по вкусу.



Салат из редиса

**Салат из свеклы с квашеной капустой.** Отварную свеклу нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке. Квашеную капусту промыть (если очень кислая или соленая), порубить (если крупно шинкованная), добавить нарезанную зелень лука или лук-порей, сахар, черный перец, раст. масло, нарезанные соломкой яблоки (очищенные от кожуры и семечек), измельченную зелень петрушки и укропа. Перемешать перед самой подачей. Выложить в салатницу горкой и украсить хризантемой из лука, розой из свеклы, веточками петрушки, сельдерея или укропа. Свеклы в салате должно быть 1/2 или 1/3 от общего объема. Подается как закуска или гарнир к мясу.

На 2 свеклы — 150 г квашеной капусты, 3 ст. ложки раст. масла, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука. Соль, сахар, перец, зелень — по вкусу.

**Салат овощной.** Очищенные и промытые капусту, морковь, зеленый лук, сладкий перец (очищенный от семян) шинковать тонкой соломкой. Морковь можно натереть на крупной терке. Отдельно посолить капусту, соединить ее с морковью и перетереть. Добавить измельченную зелень укропа, сладкий перец, зеленый лук, заправить раст. маслом, сахаром, уксусом или салатной заправкой (уксус, раст. масло, соль, молотый перец, мелко нарезанный укроп, сахар) и осторожно перемешать. Перед подачей посыпать нарезанной зеленью петрушки и укропа.

На 1/4 кочана белокочанной капусты — 2 моркови, 2—3 шт. сладкого перца, 3—4 ст. ложки раст. масла, 1—2 ст. ложки уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок зеленого лука, 2—3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки и укропа. Соль, перец — по вкусу. На 100 г заправки — по 3 ст. ложки уксуса и раст. масла, 1—2 листика мяты кудрявой. Сахар, соль, измельченная зелень укропа — по вкусу.

**Салат «Пикантный».** Вымытые свежие огурцы нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Сыр также натереть на крупной терке. Сваренное вкрутую яйцо, репчатый или зеленый лук и зелень укропа мелко нарезать. Добавить по вкусу соль, черный перец, несколько капель лимонного сока или лимонной кислоты и все перемешать. Положить по краям салатницы несколько листочков сельдерея или салата, выложить горкой салат, сверху полить майонезом, перемешанным с рубленой зеленью укропа и посыпать тертым сыром. Этот салат можно дополнить нарезанным соломкой редисом и ароматической зеленью.

На 2—3 огурца — 50 г сыра, 1 головка лука репчатого, 2 вареных яйца, 5—7 редисок, 4 ст. ложки майонеза, 2—3 ст. ложки нарезанной зелени, 3—4 листика сельдерея или салата. Лимонная кислота, соль, перец — по вкусу.

#### Первые блюда

**Борщ зеленый.** Шавель, шпинат, листья молодой свеклы и зеленый лук перебрать, удалить стебли, промыть, дать стечь воде и мелко нарезать. В кастрюлю с холодной водой опустить нарезанную в виде короткой лапши свеклу и варить ее до готовности. Добавить нарезанный дольками картофель и слегка отваренный рис варить 20 мин, затем опустить подготовленную зелень и варить еще 5—7 мин. В конце варки положить нарезанные тонкой соломкой и пассерованные лук, морковь, корень петрушки,





Овощное рагу

дать закипеть и сдвинуть кастрюлю на край плиты. Заправить солью, перцем, лимонной кислотой. Сырое яйцо взбить, добавить сметану, немного готового борща и, хорошенько перемешав, влить в борщ. При подаче в тарелку положить ломтики крутого яйца, сметану, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Борщ можно заправить не сырым яйцом со сметаной, а мелко нарубленным крутым яйцом, растертым с солью и сметаной.

На 1,5 л воды — 6—8 картофелин, 1 пучок шавеля и шпината, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, по 1/2 моркови и корня петрушки, 1 молодая свекла, 2 ст. ложки риса, 1 луковичка, 5 ст. ложек сметаны. Соль, перец, лавровый лист, лимонная кислота, зеленый лук, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

**Борщ детский.** Подготовленные и нарезанные соломкой лук, морковь, корень петрушки и сельдерея, молодую свеклу спассеровать. В конце пассеровки добавить мелко нарезанный зеленый лук, тертые помидоры и тушить 5—7 мин. В готовый мясной или овощной бульон положить нарезанный ломтиками картофель, перебранную и промытую зелень, связанную в пучок, соль. После 7—10 мин варки добавить тушеные овощи, мелко нашинкованные листья свеклы и ревеня. За 5—10 мин до конца варки положить лавровый лист, перец, припиченный отдельно квас домашний, уксус или лимонную кислоту, нарезанную зелень, соль и перец. Подавать со сметаной и нарезанным укропом.

На 2 пучка свеклы с ботвой — 4 картофелины, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2—3 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1 головка репчатого лука, по 2—3 ст. ложки резаного ревеня и укропа, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки сметаны, лавровый лист. Соль, перец — по вкусу.

**Борщ постный.** Лук нарезать кубиками и положить в кастрюлю, залить холодной подсоленной водой. Когда вода закипит, бросить в нее нарезанный дольками картофель. Лук, очищенные и промытые морковь, свеклу и капусту нарезать тонкой соломкой (каждый овощ отдельно). На разогретую сковороду налить раст. масло, спассеровать лук, затем к нему добавить морковь и свеклу и спассеровать вместе, постоянно помешивая. Влить тертые помидоры и, когда жидкость выкипит, положить нашинкованную капусту. Тщательно перемешать, не гася огонь под сковородкой. Струнные таким образом овощи опустить в кипящий бульон, добавить тертые помидоры или томатный сок и варить на слабом огне 10 мин. В конце варки положить лавровый лист, нарезанный соломкой свежий сладкий перец, зелень. Готовому борщу нужно дать настояться. Подается со сметаной и зеленью. В борщ можно добавить отваренную фасоль, зеленый горошек (отваренный или консервированный). Такой борщ можно приготовить и с квашеной капустой и с маринованной свеклой. В этом случае нужно в борщ при варке положить немного сахара. В жаркую погоду этот борщ можно есть в холодном виде.

На 1—2 свеклы — 3—4 картофелины, 1/3 кочана белокачанной капусты, 1 морковь, по 1/2 корня петрушки и сельдерея, 3 ст. ложки раст. масла, 2 головки репчатого лука, 6—7 помидоров, 1—2 шт. сладкого перца, 4 ст. ложки резаной зелени. Соль, перец, сметана — по вкусу.

**Бульон с овощами.** Морковь, корень петрушки, сельдерея и репчатый лук очистить, разрезать вдоль на 2 части и одну из них поджечь на огне, промыть и отварить в подсоленной воде. Полученный бульон процедить, досолить, заправить взбитыми желтками со сливочным маслом, прогреть, не доводя до кипения. Другую часть корней и лука нарезать в виде лапши и выложить в сотейник. Влить овощной бульон, добавить ложку сливочного масла и под крышкой тушить на слабом огне до готовности. В подсоленной воде отварить зеленый горошек и цветную капусту. При подаче на стол положить в тарелки тушеные овощи, отваренные зеленый горошек и цветную капусту, залить бульоном из овощей, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Можно заправить сметаной.

На 1,5 л воды — 2 моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1/2 головки цветной капусты, 1/4 стакана зеленого горошка, 1 желток, 2 ст. ложки сливочного масла. Соль, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

**Бульон из овощей с профитролями.** Приготовить бульон из овощей (см. предыдущий рецепт), процедить, заправить солью, взбитыми желтками со сливочным маслом и прогреть, не доводя до кипения. Приготовить профитроли: в 1/2 стакана просеянной муки в сорта добавить одно сырое яйцо, 1/4 стакана молока, соль и взбить вилкой, чтобы получилось однородное вязкое тесто. Из пергаментной бумаги сделать кулек, срезать немного конец, наполнить кулек тестом и на смазанный маслом лист выдвигать шарики величиной с вишню. Выпечь в духовом шкафу (в течение 10 мин). Перед подачей на стол в тарелки с бульоном положить по 7—10 шт. профитролей, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки (по вкусу). Вместо профитролей к бульону можно подать сваренные вкрутую яйца (по 2 половинки на тарелку).

**Рассольник.** Соленые огурцы очистить от кожицы и семян (если огурцы перезрелые), нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить воды или бульона (чтобы не пригорели) и припустить до мягкости. Спассеровать корни и часть их с нашинкованной зеленью и лавровым листом добавить к огурцам. В кипящий овощной или мясной бульон засыпать хорошо промытый рис (или перловку) и отварить на слабом огне до полуготовности, затем положить нарезанный ломтиками картофель, оставшийся спассерованный корень, огурцы и часть зелени и довести до готовности. В конце варки рассольник заправить процеженным огуречным рассолом, добавить лавровый лист и перец. Вместо огуречного рассола можно использовать лимонную кислоту. Соль (если будет необходимо) добавить в конце варки. К рассольнику подаются ватрушка с творогом, сметана, зелень. Так же можно приготовить рассольник с сухими грибами. В этом случае он готовится на грибном бульоне, грибы при этом отвариваются и обжариваются.

На 2—3 соленых огурца (150—200 г) — 4—5 картофелин, 1—2 ст. ложки риса или перловки, 1/2 моркови, по 1/2 корня петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка нашинкованного лука-порея, 3 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки нарезанной зелени, лавровый лист. Сметана, огуречный рассол или лимонная кислота, соль, перец — по вкусу.

**Суп из овощей.** Морковь, петрушку, сельдерея, лук-порея обработать, нашинковать соломкой, спассеровать на слабом огне с раст. маслом, сложить в кастрюлю, добавить соль, немного овощного бульона и тушить. Зеленый горошек отварить отдельно до полуготовности. В овощной или мясной бульон положить тушеные корни, нарезанную соломкой белокачанную или цветную капусту, горошек, измельченную зелень и все варить на слабом огне под закрытой крышкой. В конце варки заправить сливками, при подаче посыпать зеленью.

На 400 г белокачанной или цветной капусты — 1 морковь, по 1/2 корня петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки нарезанного лука-порея, 2 ст. ложки раст. масла, 3 ст. ложки зеленого горошка. Соль, сливки, зелень — по вкусу.

**Суп из свежих помидоров.** Нарезанные ломтиками корни спассеровать, положить в кастрюлю, добавить отваренный до полуготовности рис, соль, налить воды и варить на слабом огне 5 мин. Затем положить очищенные и нарезанные ломтиками помидоры, зеленый горошек, черный перец, 2 ложки мелко нарезанной зелени, лавровый лист и варить до готовности. Подать со сметаной или сливками, посыпать мелко нарезанной зеленью.

На 4 помидора — 1 ст. ложка риса, 2 ст. ложки смеси раст. и сливочного масла, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 3 ст. ложки нарезанной зелени. Сметана, соль, перец — по вкусу.

**Суп-пюре из тыквы.** Очищенную и промытую тыкву нарезать небольшими кусочками, добавить хорошо промытый рис, соль, сахар, воду и варить до готовности. В конце варки добавить сливочное масло. Все протереть через сито, влить молоко, размешать до получения однородной массы, заправить киплящими горячими сливками. К супу подать гренки. Суп-пюре из тыквы можно приготовить без сливок, увеличив при этом количество молока и сливочного масла. Такой суп можно приготовить и из кабачков или из смеси кабачков и тыквы.

На 700 г тыквы — 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сливок, 2 стакана молока, 2 ст. ложки риса. Соль, сахар — по вкусу.

**Суп из цветной капусты.** Морковь, петрушку, сельдерея и лук очистить и испечь на огне, промыть, нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде, бульон процедить. Отдельно спассеровать репчатый лук сладких сортов и нарезанный кубиками корень петрушки. В кипящий подсоленный бульон положить нарезанный кубиками картофель, веточки цветной капусты, отварить до полуготовности, добавить спассерованные корни и все довести до готовности. В конце варки положить отварной или консервированный зеленый горошек, сливочное масло. Суп заправить сливками или сметаной, посыпать зеленью.

На 400 г цветной капусты — 3 головки репчатого лука, 3—4 картофелины, 1 морковь, 2 корня петрушки, 1/2 корня сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, по 2 ст. ложки зеленого горошка и нарезанной зелени. Соль, сливки или сметана — по вкусу.

**Суп картофельный с молодой кукурузой.** Очищенные морковь, корень петрушки, сельдерея и лук разрезать на 2 части. Одну часть поджечь на огне и отварить в подсоленной воде. Получен-

ный бульон процедить. Другую часть приготовленных овощей нарезать соломкой и спассеровать на сливочном масле. В бульон положить зерна отварной кукурузы (молочной спелости), часть спассерованных корней и зелени. Через 5 мин медленного кипячения добавить нарезанный кубиками сырой картофель, остальные корни, спассерованные с луком. В конце варки положить лавровый лист, нарезанную зелень. Этот суп можно приготовить и на курином бульоне.

На 5–6 картофелин — 1 стакан вареной кукурузы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, один лавровый лист. Соль, зелень — по вкусу.

**Суп картофельный со стручками фасоли.** Зеленые стручки фасоли обработать: снять жилки и промыть. Затем нарезать ромбиками и варить 5 мин в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг. Очищенный и промытый картофель залить холодной водой, добавить спассерованные с луком корни и варить до полуготовности. Отваренные стручки фасоли слегка обжарить на сливочном масле, добавить к картофелю, посолить и варить до готовности. За 5 мин до окончания варки положить очищенный и нарезанный кубиками помидор, нарезанную зелень и лавровый лист, дать настояться под закрытой крышкой.

На 5–6 картофелин — 1 стакан нарезанных стручков фасоли, 1 головка репчатого лука, 1–2 помидора, по 1/2 корня петрушки и сельдерея, по 1 ст. ложке сливочного и раст. масла, лавровый лист, 1 ст. ложка нарезанной зелени. Соль — по вкусу.

**Щи из квашеной капусты.** Можно готовить как вегетарианские, так и на мясном бульоне. Квашеную капусту перебрать, промыть холодной водой (если это требуется), отжать и мелко нарезать. Спассеровать корни с луком. Положить капусту в кастрюлю, добавить часть спассерованных корней с луком, нарезанную зелень, немного воды и тушить под закрытой крышкой 1–1,5 часа, перемешивая, чтобы не подгорело. За полчаса до конца тушения положить обжаренную на масле и разведенную бульоном или водой муку, а за 10 мин — остальные спассерованные корни, отдельно спассерованные томат-пюре или тертые помидоры, зелень, лавровый лист и довести до готовности. Подать со сметаной. Щи можно приготовить с грибами, ветчиной или с мясом. В щи по-уральски добавляется перловая крупа.

На 1/2 кочана квашеной капусты — 1 морковь, по 1/2 корня петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томат-пюре или 5–6 помидоров, 1 чайная ложка муки, 2 ст. ложки раст. масла, 2 ст. ложки зелени. Соль, сметана — по вкусу.

**Щи ленивые с картофелем.** Свежую капусту, картофель, ревен, корни, свежие очищенные помидоры крупно нарезать. Часть корней спассеровать. В подготовленный кипящий овощной или мясной бульон положить часть спассерованных корней, ложку зелени и крупно нарезанных сырых корней, дать закипеть, затем добавить капусту и молодой картофель (мелкий можно не нарезать). После 10 мин варки положить остальные спассерованные корни, подготовленные ревен и помидоры, довести щи до готовности. В конце варки добавить тертый чеснок, зелень, лавровый лист, черный перец и заправить толченым отварным картофелем. Подавать со сметаной. Такие щи можно приготовить и с цветной капустой.

На 1/2 среднего кочана (500 г) капусты — 4–5 картофелин, 2 моркови, по 1/2 корня петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки нарезанного ревеня, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки нашинкованного зеленого лука, 3 помидора, 2 ст. ложки жира, 3 ст. ложки нарезанной зелени. Соль, черный перец, чеснок, сметана — по вкусу.

**Вторые блюда.**  
**Баклажаны фаршированные, запеченные.** Очищенные от кожицы и вымывшие баклажаны разрезать вдоль на 2 части, посолить и оставить на 25–30 мин, затем слегка отжать, ложкой вынуть из середины часть мякоти. Половинки баклажанов запанировать в луке и обжарить на раст. масле. Мякоть мелко нарубить, поджарить на раст. масле, добавить нарезанный мелкими кубиками спассерованный лук, замоченный в сливках или молоке мякиш черствого белого хлеба, яйцо, соль, все обжарить 2–3 мин и добавить резаную зелень. Полученным фаршем заполнить обжаренные половинки баклажанов, положить на смазанную маслом сковородку, посыпать тертым сыром, сбрызнуть распущенным сливочным маслом и запечь. В конце запекания полить слегка подсоленными сливками.

На 2–3 баклажана — 1 головка репчатого лука, 3–4 ложки раст. масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 кусочка белого хлеба, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 сырое яйцо, 3/4 стакана сливок, 1 ст. ложка нарезанного укропа, 2 ст. ложки муки. Соль, перец — по вкусу.

**Вареники с капустой.** Замесить некрутое тесто (2 стакана муки и 1 яйцо). Вместо воды можно использовать холодное молоко (1/2 стакана). Тесто накрыть тканью и дать ему «отдохнуть» 15–20 мин. Приготовить фарш: белокочанную капусту мелко нарезать, обжарить, добавить мелко нарезанный слегка обжаренный лук, соль, перец и потушить на слабом огне до готовности. В конце тушения добавить несколько капель лимонного сока или уксуса и мелко нарезанную зелень. Фарш остудить. Раскатать тесто достаточно тонко. Разрезать корж на квадратики или вырезать стаканом кружочки. На них положить фарш небольшими порциями, защипать края и уложить вареники на доску или поднос, посыпанный мукой. Можно приготовить их и другим способом: на один корж положить фарш небольшими порциями, сверху

накрыть другим коржом и выемкой вырезать вареники. До варки вареники хранить в прохладном месте. Сварить в подсоленной воде. Подать со сливочным маслом или со сметаной. Вареники можно приготовить и с квашеной капустой, и с картофельным пюре.

На 1/2 головки капусты (300–400 г) — 1–2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки раст. масла. Соль, перец, сметана, сливочное масло — по вкусу.

**Голубцы «Букет весны».** Приготовить мясной или овощной фарш с рисом. Из молодых виноградных листьев, листьев свеклы, молодого хрена, белокочанной капусты, больших листьев шавеля вырезать грубые места, слишком большие листья разрезать на части. Подготовленные листья опарить. Положить на листья фарш, завернуть треугольниками, голубцы слегка обжарить (можно и не обжаривать) и сложить в сотейник или казанок рядами (1–й ряд — голубцы из белокочанной капусты, 2–й ряд — из листьев винограда и т. д.). Дно посуды выложить листьями капусты, сверху голубцы также накрыть листьями капусты. Добавить немного бульона или воды, тертые помидоры, нарезанную зелень и тушить на медленном огне при закрытой крышке до готовности. При подаче полить соусом, в к-ром голубцы тушились, посыпать зеленью. Подать отдельно сметану. Норма продуктов произвольная.

**Голубцы из белокочанной капусты, фаршированные творогом.** Рис перебрать, промыть и отварить в большом количестве воды до готовности (рис должен быть рассыпчатым), откинуть на дуршлаг или сито и заправить распущенным сливочным маслом. Творог протереть через сито, добавить взбитое яйцо, мелко нарезанную зелень укропа, соль, сливочное масло, соединить с рисом и осторожно перемешать. В фарш можно положить и мелко нарубленное крутое яйцо. На подготовленный капустный лист положить фарш, завернуть его квадратиком, обжарить, сложить в сотейник или казанок (дно выстелить капустными листьями), добавить 1/2 стакана бульона, протертые свежие помидоры, резаную



Фаршированные помидоры

зелень, соль и тушить до готовности. В конце тушения добавить сметану и 1 ст. ложку обжаренных сухарей. При подаче полить соусом, в к-ром голубцы тушились, посыпать зеленью. Аналогично голубцы можно готовить с листьями свеклы, винограда, хрена, шавеля.

На 500 г капусты — 300 г творога, 1/2 стакана риса, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 3–4 помидора, 2–3 ст. ложки нарезанного укропа. Соль — по вкусу.

**Запеканка из картофеля с яйцом, зеленым луком и укропом.** В картофель, отваренный как для пюре, добавить кипящие сливки, сырое яйцо, соль, все вымешать. Картофельную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковородку, сверху положить фарш: мелко рубленое крутое яйцо, перемешанное со слегка спассерованным зеленым луком, резаным укропом и лимонным соком. Фарш покрыть еще одним слоем картофеля. Поверхность выровнять, сделать узоры ложкой, сбрызнуть маслом, посыпать просейными панирочными сухарями и запечь в духовке. Запеканку можно перед выпеканием смазать яичным желтком. Подать со сметаной. Запеканку из картофеля можно готовить с любым (мясным, рыбным, овощным, грибным и др.) фаршем.

На 8–10 картофелин — 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1–2 ст. ложки сливок, 2/3 стакана сметаны. Фарш: 2 яйца, 4 ст. ложки резаного зеленого лука, 3 ст. ложки резаного укропа, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты. Соль, перец — по вкусу.

**Кабачки, фаршированные мясом и рисом.** Кабачки очистить от кожицы, промыть, разрезать поперек на куски длиной в 6–7 см, ложкой удалить семена и часть мякоти, оставив дыночку. Подготовленные кабачки заполнить фаршем (см. Наचना), положить на сковородку, смазанную маслом, сверху сбрызнуть маслом, добавить протертые помидоры, немного сметаны и запечь в духовке. В конце запекания добавить остальную сметану, резаную зелень и соль. Для густоты соуса при запекании можно добавить 1 ст. ложку молотых сухарей. При подаче полить соусом, в к-ром кабачки запекались, посыпать зеленью. Кабачки можно фаршировать также овощами, грибами, рисом с овощами или с грибами, сыром и др. Их можно не только запекать, но и тушить. Норма продуктов произвольная.



Голубцы с виноградными листьями

**Капуста цветная, жаренная в тесте с орехами.** Цветную капусту отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Разделить на веточки, каждую обмакнуть в кляр и обжарить в большом количестве разогретого раст. масла до образования румяной корочки. Готовую капусту уложить на блюдо, украсить листиками салата и веточками сельдерея, посыпать мелко нарезанными обжаренными орехами.

На 1 кочан цветной капусты — 3—4 ст. ложки раст. масла; 1—2 ст. ложки измельченных орехов.

**Картофель молодой отварной с маслом сливочным, свежими помидорами и брынзой.** Очищенный и промытый молодой картофель залить горячей подсоленной водой и сварить до полуготовности. Воду слить, оставив немного, добавить сливочное масло и довести до готовности под закрытой крышкой. В почти готовый картофель добавить немного нарезанной зелени, перемешать, встряхивая кастрюлю, чтобы зелень равномерно распределилась. Помидоры целые или нарезанные и нарезанную ломтиками брынзу подать отдельно. Отварной молодой картофель можно подать со сливочным маслом, с жареным луком и посыпать укропом. К нему можно подать сельдь, кильку или салаку, заправленную мелко нарезанным репчатый или зеленым луком, сбрызнутым лимонным соком или винным уксусом.

На 8—10 картофелин (600 г) — 3—4 ст. ложки нарезанной зелени укропа и петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 4—6 помидоров, 100 г брынзы.

**Картофель-фри.** Картофель очистить, помыть, обтереть досуха, нарезать соломкой или ломтиками, опустить в казанок с кипящим раст. маслом и жарить 10—15 мин. Посолить, вынуть шумовкой. Подать с соевыми или как гарнир к мясным или рыбным блюдам. Нормы продуктов произвольны.

**Картофельное пюре.** Очищенный картофель залить горячей водой и варить в подсоленной воде под закрытой крышкой до полуготовности, затем слить воду, добавить 2—3 ст. ложки горячего молока и варить на очень слабом огне до готовности. Картофель растолочь, добавить кипящее молоко с маслом, вымешать или взбить до однородной пышной массы, следя за тем, чтобы масса не охлаждалась. Пюре можно подать с жареным луком и укропом как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Если его пропустить через мясорубку на смазанный маслом противень (передвижной противень), чтобы картофель укладывался красивыми рядами, затем, смазав сверху взбитым желтком, запечь в духовке, получится оригинальный гарнир к праздничному блюду. Из пюре можно готовить рулеты и пирожки с различными начинками, тефтели и др.

**Картофельные зразы с грибами.** В приготовленное и охлажденное картофельное пюре добавить яйцо, масло и сделать лепешки овальной формы. На середину лепешки положить грибной фарш, загибая края как у пирожка, запанировать в муке или сухарях и обжарить с двух сторон. Подать со сметаной и мелко нарезанной зеленью. Картофельные зразы можно приготовить с мясным или луковым фаршем, с зеленью и яйцом и др. начинкой.

На 10 картофелин — 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1—2 ст. ложки муки или молотых сухарей (для панировки), 1—2 ст. ложки жира (для обжаривания), 2—3 ст. ложки сметаны (при подаче). **Фарш:** 2—3 ст. ложки сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка толченого масла. Соль — по вкусу.

**Картофельные оладьи.** Очищенный и промытый сырой картофель натереть на терке, добавить муку, соль, питьевую соду или немного дрожжей (можно и пропущенную через мясорубку колбасу),

мелко нарезанный слегка спассерованный лук, все перемешать и дать постоять 10—15 мин. Затем ложкой выкладывать на раскаленную сковороду с раст. маслом и жарить, как обычные оладьи. При подаче полить топленым сливочным маслом или сметаной. Такие оладьи можно приготовить и из кабачков, только в них не кладется лук.

На 10 картофелин — 5 ст. ложек муки, 100—200 г вареной колбасы, 1—2 головки репчатого лука, 4—5 ст. ложек жира. Соль, питьевая сода или дрожжи, сметана — по вкусу.

**Котлеты морковные.** Очищенную и промытую морковь нарезать крупными кубиками, добавить воды, соли, сахара, варить до готовности под закрытой крышкой, помешивая, чтобы не подгорела, в конце положить немного сливочного масла. Горячую морковь растолочь или протереть через сито. В пюре добавить немного сливок, довести до кипения, затем, постоянно помешивая, всыпать тонкой струйкой манную крупу и варить ее до готовности. В конце варки добавить сливочное масло и сырое яйцо. Из охлажденной массы сделать котлеты, запанировать их в муке или сухарях и обжарить. Подать со сливочным маслом, подогретой сметаной или сметанным соусом. Аналогично котлеты можно приготовить из свеклы, капусты, тыквы и др.

На 7—8 шт. моркови (700 г) — 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана сметаны или 1 стакан сметанного соуса.

**Кукуруза отварная с зеленым горошком в сливках.** Кукурузу молочной спелости отварить при медленном кипении до мягкости зерен (около 2 ч). Зерна снять с початков, сложить в кастрюлю, добавить консервированный зеленый горошек, соль, сахар, сливки или сметану и варить на слабом огне 5—7 мин, добавив молотые сухари, а в конце варки положить сливочное масло.

На 4 початка кукурузы — 1 банка консервированного зеленого горошка (350 г), 1 стакан сливок или сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 чайные ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка сахара. Соль — по вкусу.

**Морковь тушеная с зеленым горошком в соусе.** Нарезанную кубиками морковь положить в кастрюлю, добавить соль, сахар, сливочное масло. После 10 мин тушения на слабом огне положить свежий лущеный зеленый горошек и под закрытой крышкой довести до готовности. В конце тушения добавить соус на сливках.

На 6—8 шт. моркови — 1 стакан зеленого горошка, 1 ст. ложка сливочного масла. Соус — 1 чайная ложка сахара, 3/4 стакана сливок, 1 ст. ложка муки.

**Плов со сладким перцем и помидорами.** Перцы вымыть, удалить плодоножки с семенами и хорошо промыть внутри. Нарезать кубиками, обжарить на раст. масле, сложить в кастрюлю, добавить воду или бульон, отваренный до полуготовности в большом количестве подсоленной воды рис, спассерованный репчатый лук с морковью (нарезанной кубиками), все посолить и тушить при медленном кипении. В конце тушения добавить нарезанные кубиками очищенные помидоры, мелко нашинкованную зелень укропа и петрушки, сливочное масло.

На 8 шт. сладкого перца — 1 луковица, 3 ст. ложки нарезанного лука-порея, 3/4 стакана риса, 2 ст. ложки раст. масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 5 помидоров, 2 ст. ложки резаной зелени. Соль, перец — по вкусу.

**Помидоры, фаршированные луком, рисом и яйцом.** У вымытых спелых и твердых помидоров средней величины срезать верхушку, чайной ложкой удалить часть мякоти, слегка отжать сок, посолить и поперчить внутри. Приготовить фарш: зеленый лук мелко нарезать, слегка спассеровать на сливочном масле, добавить отваренный рис, заправленный сливочным маслом, рубленое крутое яйцо, нарезанные зелень и мякоть помидоров, соль, перец. Заполнить фаршем помидоры, накрыть их срезами верхушек, положить помидоры на смазанную маслом сковороду, сверху налить сливки или сметану и запечь в духовке. При подаче полить соусом, в котором помидоры запекались. Фаршировать таким образом можно сладкие перцы, гогошары, баклажаны, причем начинка может быть самая разнообразная. Фаршированные овощи можно не только запекать, но и тушить.

На 8—10 помидоров — 3—4 ст. ложки резаного зеленого лука, 1 крутое и 1 сырое яйцо, 1/2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки измельченной зелени. Масло, сливки, соль, перец — по вкусу.

**Рагу из овощей (гивеч).** Очищенные от кожицы баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5—2 см, посолить и оставить на 10—15 мин, затем отжать, нарезать кубиками, слегка запанировать в муке и обжарить. Подготовленные морковь, капусту, коренья, петрушку, сладкий перец, лук-порей, репчатый лук нарезать кубиками, стручки зеленой фасоль — ромбиками. Все обжарить по отдельности. В овощной отвар положить обжаренные овощи, свежий зеленый горошек, нарезанные кубиками или протертые очищенные помидоры, соль, 1 ст. ложку резаной зелени, дать быстро закипеть, затем тушить при медленном кипении 10—15 мин. В конце тушения добавить лавровый лист, резаную зелень и чеснок (по желанию).

На 2 баклажана — 1 морковь, 1/2 кочана белокочанной капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки резаного лука-порея, 2—3 ст. ложки свежего зеленого горошка, 1/2 стакана резаных стручков фасоли, 4—5 помидоров, 1 сладкий перец, 1 корень петрушки, 1/2 стакана раст. масла, 1—2 чайные ложки муки, лавровый лист. Соль, перец, зелень — по вкусу.

**Рулет из капусты с творогом и черносливом.** Листья капусты отварить до полуготовности в подсоленной воде. Можно отварить целый кочан, предварительно вырезав кочерыжку. Грубые части



листьев отбить тупой. Промытый чернослив отварить в воде с добавлением сахара до мягкости и, вынув косточки, мелко нарезать. Творог протереть, смешать с черносливом и молотыми обжаренными орехами, добавить сметану, протертое сливочное масло, взбитое яйцо, все перемешать. Подготовленный фарш положить на листья капусты, свернуть небольшими рулетиками, запанировать их в муке и обжарить в масле. Рулетики уложить на смазанную маслом сковороду, залить сметаной со взбитым яйцом и запечь в духовке.

На 1 небольшой кочан капусты — 400 г творога, 1/2 стакана чернослива, 2 ст. ложки сметаны в фарш и 4 ст. ложки — для запекания, 2 яйца, 1—2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молотых орехов, 1 ст. ложка муки. Соль, сахар — по вкусу.

Рулетики картофельный с мясом. Приготовленное картофельное пюре выложить прямоугольником тонким слоем на смоченную водой салфетку. На середину прямоугольника положить в виде колбаски фарш и все завернуть рулетом. С салфетки рулет осторожно скатить на смазанный маслом лист, смазать взбитым яйцом со сметаной, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом, проколоть вилкой в нескольких местах (чтобы не потрескался) и запечь в духовке. Приготовление фарша: сырое мясо нарезать небольшими кусочками, выложить его на сковороду, добавить масло, разрезанную на 4 части луковицу и запечь в духовке. Охладить, пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, нарезанный укроп, немного бульона, сырое яйцо и все перемешать.

На 7—9 картофелин — 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1/4 стакана сливок, 1 ст. ложка молотых сухарей. Фарш: 300—400 г мяса, 2 луковицы, 1/2 яйца, 2—3 ст. ложки маргарина, 1—2 ст. ложки резаного укропа, соль, черный перец — по вкусу. Свекла, фаршированная яблоками и орехами. Свеклу испечь, охладить, очистить, ложкой вынуть середину мякоти и заполнить фаршем, приготовленным из нарезанных небольшими кубиками яблок, перемешанных с цедрой 1 лимона, лимонным соком, жареными измельченными грецкими орехами, сахаром и сливочным маслом. Зафаршированную свеклу уложить на смазанную маслом сковороду, посыпать сухарями, побрызгать маслом и запечь в духовке. Перед подачей обсыпать сахарной пудрой; отдельно подать сливки или сметану. Свеклу можно зафаршировать яйцами, овощами, рисом с изюмом, черносливом и др. начинкой.

На 4 свеклы — 2 яблока, 1 1/2—2 ст. ложки измельченных орехов, 1 лимон, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры, 4 ст. ложки сливок или сметаны.

Стручки фасоли и горошка, запеченные с яйцом. Обработанные стручки фасоли и горошка разрезать на ромбики, слегка обжарить. Замоченную заранее сухую фасоль отварить до мягкости. Нарезанный репчатый лук спассеровать. Все продукты соединить, добавить соль, черный перец, укроп, перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду, залить взбитым яйцом со сметаной и запечь. При подаче посыпать нарезанной зеленью. Стручки фасоли и горошка можно готовить с картофелем, с мясом, с помидорами и просто в сметане.

На 500 г стручков фасоли и горошка — 1/2 стакана сухой фасоли, 2 луковицы, 2—4 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана сливок или сметаны, 3 чайные ложки резаного укропа. Соль, перец — по вкусу.

Шницель из капусты. Капусту варить в подсоленной воде почти до готовности. Охладить. Нарезать вдоль ломтиками толщиной 1 см. Посолить по вкусу. Каждый ломтик обвалить в муке, обжарить во взбитом яйце, затем запанировать в сухарях. Обжарить на сковороде на смеси раст. масла со сливочным. Подавать со сметаной и мелко нарезанным укропом.

На 2 небольших кочана капусты — 2 яйца, 3—4 ст. ложки муки, 3—4 ст. ложки молотых сухарей, 5 ст. ложек жира. Соль, сметана, укроп — по вкусу.

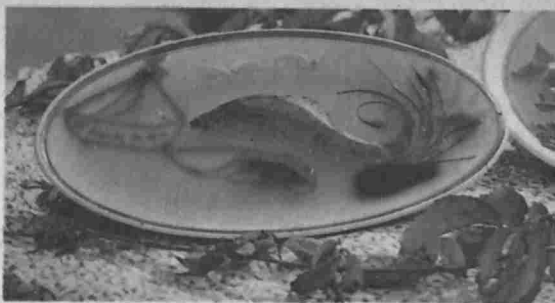
**БЛЮДА ИЗ РЫБЫ** вкусны и питательны; по калорийности и содержанию полезных веществ не уступают мясным и молочным; являются украшением любого праздничного стола.

**Холодные закуски.**

Рыба жареная под соусом «хрен» или «муждей». Рыбу разделить на чистое филе или на куски, посолить, поперчить, обвалить в пшеничной или кукурузной муке, обжарить до готовности на раст. масле. Выложить на блюдо и залить соусом «хрен» или «муждей» (см. Соусы). При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

На 1 кг рыбы — 2—3 корня (200 г) хрена, 6 ст. ложек уксуса, 1/2 чайной ложки сахара, 1 стакан (гранный) воды, 5 ст. ложек раст. масла; перец, соль, зелень — по вкусу.

Рыба фаршированная заливная. Очищенную от чешуи, жабер и внутренних рыб промывать, осторожно снять с нее кожу, начиная от разреза на животе (сохранив хвостовой плавник и голову). Снять с костей мясо и дважды пропустить через мясорубку вместе с предварительно замоченным и отжатым хлебом и тушеным луком. В полученную массу добавить сырое яйцо, сливочное масло, соль (чтобы было слегка пересолено), молотый черный перец, воду и взбить до образования пышной массы. Фаршем заполнить снятую с рыбы кожу, зашить и придать форму рыбы. На дно посуды, в которой будет вариться рыба, положить



Рыба заливная

хребты, плавники, нарезанный кружочками лук (в кожуре), морковку (нарезанную вдоль на пластинки), на все это уложить фаршированную рыбу, добавить корни сельдерея и петрушки, лавровый лист, перец горошком и залить слегка подсоленной водой. Варить на медленном огне не менее полутора часов. Остудить, осторожно переложить рыбу на овальное блюдо. Бульон процедить, растворить в нем желатин. Рыбу, уже нарезанную на порции (не нарушив ее формы), украсить яйцом, маслинами, лимоном, зеленью, залить бульоном с желатином и поставить на холод для застывания. Это блюдо можно подать с майонезом (см. Соусы).

На 1 кг рыбы — 0,5 кг репчатого лука, 50 г белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки раст. масла, 1 яйцо, 3 чайные ложки сухого желатина, по 1 корню петрушки и сельдерея, лавровый лист, перец черный горошком (по вкусу), соль. Сельдь по-домашнему. Сельдь очистить от кожицы и костей, филе слегка отбить, придать форму пласта. Пласты смазать с обеих сторон горчицей, уложить в банку, залить раст. маслом и поставить на холод. Перед подачей свернуть пласты в трубочку, уложить их на селедочницу, украсить зеленью и яйцом. В качестве гарнира можно подать картофель (горячий или холодный), посыпанный зеленью укропа и петрушки.

На 0,5 кг сельди — 1 1/2 ст. ложки горчицы, 7 ст. ложек раст. масла, 1 крутое яйцо.

#### ПЕРВЫЕ БЛЮДА.

**Рыбная окрошка.** Чистое филе рыбы отварить в пряном бульоне. Осторожно вынуть, охладить и нарезать кубиками. Горчицу и желтки вареных яиц растереть с солью, развести охлажденным кислым квасом. Вареный картофель, яйца и свежие огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нашинковать. Мелко нарубленную зелень растереть с солью. Все подготовленные продукты перемешать и залить кипяченым и охлажденным квасом. Заправить сметаной. Перед подачей окрошку охладить. Это блюдо можно приготовить на трески, толстолобика, хека, судака.

На 1 кг рыбы — 2 картофелины, 2 огурца, 3 ст. ложки репчатого зеленого лука, 1 л кваса хлебного или из отрубей, 1 ст. ложка горчицы, 3 яйца. Укроп, петрушка, соль, специи — по вкусу.

**Рыбная чорба по-молдавски.** Морковь, корень петрушки и лук нарезать соломкой и выложить в кастрюлю с подсоленной водой, добавить очищенную рыбу или только головы, хвосты и плавники (тушку можно поджарить на второе) и варить 15 мин. Положить перебранный и промытый рис и варить до готовности. За 5—7 мин до конца варки добавить домашний квас, или рассол от квашеной капусты, или лимонную кислоту и посыпать рубленой зеленью.

На 1 кг рыбы или голов, хвостов и плавников — 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1—2 ст. ложки риса, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты. Квас, рассол, соль, зелень — по вкусу.

**Свекольник с рыбой.** Подготовленные куски рыбы отварить в пряном бульоне, осторожно вынуть, освободить мякоть от костей и нарезать мелкими кусочками. Очищенную и промытую сырую свеклу нарезать соломкой, залить водой, добавить уксус и тушить; за 10—15 мин до конца тушения можно добавить мелко нарезанные молодые листья свеклы. Готовую свеклу охладить в отваре и соединить с морковью, тушеной отдельно, залить квасом, добавить нарезанные соломкой свежие огурцы, мелко нашинкованные зеленый лук и зелень, нарезанную рыбу. При подаче в тарелку положить половину крутого яйца. Сметану подать отдельно. Это блюдо можно готовить из судака, трески, хека, морского окуня, толстолобика.

На 1 кг рыбы — 3—4 средних свеклы, 2 огурца, 5 ст. ложек репчатого зеленого лука, 1/2 моркови, 2 яйца, 1 1/2 стакана кваса, 5 чайных ложек уксуса. Зелень укропа и петрушки, соль, сметана — по вкусу.

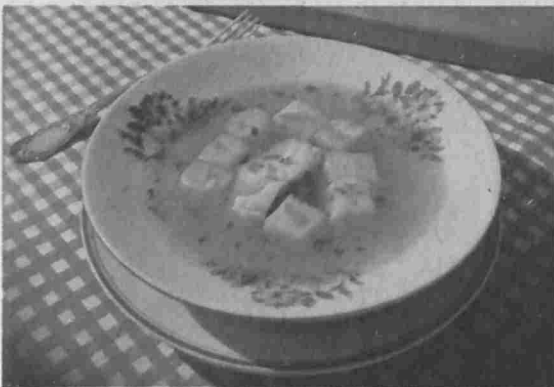
**Солянка домашняя из рыбы.** Свежую рыбу обработать, залить холодной водой и варить до готовности. Куски рыбы вынуть, освободить от костей или хрящей (если это осетр или стерлядь). Хрящи продолжать варить до полного размягчения. Бульон процедить и поставить на огонь. В кипящий бульон опустить нарезанный кубиками картофель, довести его до полуготовности,



добавить спассерованные лук, коренья, томат-пасту, маслины и нарезанные кубиками предварительно стуженные соленые огурцы. За 2—3 мин до окончания варки в бульон положить куски рыбы (измельченные хлябцы). Подать с зеленью и ломтиками лимона. Солянку можно приготовить из любой крупной свежей рыбы, но не очень костлявой. Хорошая солянка получается из осетрина, севрюги, белуги, стерляди.

На 1 кг рыбы — 0,5 кг картофеля, 2 соленых огурца, 50 г сливочного масла, 4 луковицы, 2 ст. ложки томат-пасты, 1 лимон, по 1 корню петрушки и сельдерея, лавровый лист. Перец черный горошком, соль, маслины, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

**Уха рыбацкая «двойная».** Почищенную от жабер и внутренностей и хорошо промытую мелкую рыбу залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену и варить до полного разваривания рыбы. Бульон процедить, добавить мелко нарезанный лук, корень петрушки, соль, лавровый лист и варить 5 мин. В пряный отвар положить куски чистого филе подготовленной крупной рыбы и варить в течение 25—30 мин на медленном огне, периодически снимая пену. Перед подачей на дно тарелки уложить куски крупной рыбы, залить бульоном, посыпать зеленью. Можно положить ломтики лимона. Уха приобретает своеобразный вкус, если перед



Рыбный суп с кусочками вареной рыбы

закладыванием крупной рыбы в бульон добавить протертые свежие помидоры или томатный сок. Для приготовления бульона можно использовать и мороженую мелкую рыбу, но вкус ухи будет хуже. Из крупной рыбы, кроме толстолобика, хороши также карп, лещ, щука, сазан.

На 1 кг мелкой рыбы — 0,5 кг толстолобика, 1—2 луковицы, 1 корень петрушки или сельдерея, лавровый лист, 2—3 помидора или 1/2 стакана томатного сока. Черный перец, соль, зелень — по вкусу.

#### ВТОРЫЕ БЛЮДА.

**Биточки из рыбы.** Филе из рыбы без кожи и костей нарезать на куски, посыпать солью и перцем, добавить мелко нарубленный репчатый лук и зелень петрушки, перемешать и пропустить через мясорубку (решетка с крупными отверстиями). Приготовленную массу разделить на тонкие лепешки овальной или круглой формы, смочить во взбитом яйце, запанировать в хлебной белой крошке и поджарить на подсолнечном или топленном масле. В фарш можно добавить (по желанию) замоченный белый хлеб. Подать с фасолью в томате, отварным или жареным картофелем или с отварными макаронами, заправленными томатом. Это блюдо можно приготовить из трески, камбалы, ледяной рыбы, хека.

На 1 кг рыбы — 8—9 больших луковиц, 2 яйца, 4 ст. ложки раст. масла, 5—6 ст. ложек крошек белого хлеба. Соль, зелень петрушки, специи — по вкусу.

**Жаркое рыбное (молдавское).** Рыбу разделить на филе без костей и обжарить на раст. масле, добавив лук и томат-пасту. Картофель нарезать ломтиками, слегка обжарить, залить бульоном, заправить специями и тушить до полуготовности; рыбный бульон (если надо) посолить, поперчить и поставить на огонь. За 5—7 мин до готовности жаркое заправить толченым чесноком и рубленой зеленью. Подать со свежими овощами.

На 1 кг рыбы — 1 кг картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки томат-пасты, 2 1/2 ст. ложки раст. масла, 5 зубцов чеснока; соль, зелень, специи — по вкусу.

**Камбала отварная с соусом по-матросски.** Камбалу, разделанную на куски, уложить в посуду белой кожей вверх, залить пряным рыбным бульоном и варить 15—20 мин. Готовые куски осторожно вынуть и уложить на блюдо. Гарнировать отварным картофелем и залить соусом по-матросски, к-рый готовится следующим образом: спассерованный лук залить томатным соусом и варить 10—15 мин. Добавить отваренные и нарезанные шампиньоны, красное вино и довести до готовности. Готовый соус заправить кипяченым или седелочным маслом, молотым перцем. Подать блюдо можно с маслинами без косточек, с ломтиками лимона и с грекками.

На 1 кг камбалы — 3 кг картофеля, 0,5 кг соуса по-матросски, 100 г маслин, 1 лимон, 1/4 белого батона на гренки.

**Ледяная рыба в масле.** Подготовленную рыбу нарезать на куски, посолить, поперчить, сложить в кастрюлю. Взбить яйца, добавить муку и холодное кипящее молоко, размешать, чтобы не было комков. Полученной смесью залить куски рыбы, кастрюлю закрыть и поставить на 2—3 ч в холодильник. Затем каждый кусок рыбы обжарить с двух сторон на раст. масле. Подавать с картофельным пюре, посыпать мелко нарезанной зеленью. Аналогичным способом можно приготовить любую свежую или мороженую рыбу.

На 1 кг рыбы — 3 яйца, 3 ст. ложки муки, 3/4 стакана молока. Соль, зелень — по вкусу.

**Поджарка на трески.** Филе трески нарезать на мелкие кусочки, посыпать солью и перцем. Лук тонко нашинковать и поджарить на раст. масле, положить нарезанную треску и жарить до готовности. Гарнировать жареным картофелем. При подаче посыпать зеленью.

На 1 кг трески — 2 луковицы, 2 ст. ложки муки, 5 ст. ложек раст. масла. Черный перец, зелень, соль, специи — по вкусу.

**Рыба, запеченная в крошках белого хлеба.** Филе рыбы без костей нарезать по 2—3 кусочка на порцию, запанировать в муке, обмакнуть во взбитые с раст. маслом белки и запанировать в крошках белого хлеба. Положить рыбу на сковороду, сбрызнуть раст. маслом и запечь в очень горячей духовке. Подать с жареным картофелем и томатным соусом (см. Соусы), посыпать зеленью. Это блюдо можно приготовить из любой малокостистой рыбы.

На 1 кг рыбы — 2 ст. ложки муки, 7 ст. ложек раст. масла, 2 яйца, 1/2 белого батона для крошек, 1 стакан томатного соуса. Соль, перец, зелень — по вкусу.

**Рыбные филе фаршированные.** Порционные куски рыбного филе с кожей распластать. Приготовить фарш: 1/4 часть мякоти рыбы припустить, затем пропустить через мясорубку, добавить спассерованный лук, рубленые крутые яйца или соленые грибы, соль, перец, зелень петрушки и все смешать с густым молочным соусом (см. Соусы). Фарш положить на куски филе и завернуть, придав форму голубца, уложить на противень, смазать жиром, долить немного бульона, накрыть и припустить до готовности. Гарнировать овощами, посыпать мелко нарубленной зеленью. Перед подачей полить томатным соусом.

На 1 кг рыбного филе — 2 яйца, 2 луковицы, 5—6 соленых грибов, 3/4 стакана молочного соуса, 2 ст. ложки маргарина, 1 стакан томатного соуса. Соль, специи, зелень — по вкусу.

**Салака, тушенная в масле.** Разделанную и присоленную салаку уложить в сотейник или в кастрюлю спинками вниз не больше чем в 3 ряда, поливая каждый ряд уксусом и подсолнечным маслом. Закрывать посуду крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности. Подать в горячем виде с отварным картофелем или в холодном с винегретом или салатом из картофеля.

На 1 кг салаки — 2 ст. ложки подсолнечного масла, 3 чайные ложки 3%-ного уксуса. Соль, специи — по вкусу.

**Толстолобик отварной под лимонным соусом.** Подготовленные куски рыбы уложить в кастрюлю, залить пряным бульоном или кипящей подсоленной водой и варить 15—20 мин. Во время варки положить коренья, специи. Готовую рыбу выложить на тарелку или блюдо, гарнировать отварным картофелем, украсить зеленью. Соус (см. Соусы) подать отдельно.

На 1 кг толстолобика — по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 морковь, 1 стакан лимонного соуса. Зелень, соль, специи — по вкусу.

**Треска, запеченная с яйцом и молоком.** Порционные куски трескового филе посыпать солью и перцем, запанировать в муке и поджарить на топленном масле, уложить на смазанную жиром сковороду, вокруг положить поджаренный картофель, добавить спассерованный лук, залить смесью из яиц, муки и молока и запечь. При подаче украсить листиками зелени. Подобным образом можно приготовить любую малокостистую рыбу.

На 1 кг рыбы — 4 ст. ложки муки, 4 ст. ложки топленного масла, 3 головки репчатого лука, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1 кг картофеля. Соль, перец, зелень — по вкусу.

**БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ,** в большинстве случаев употребляются как десерт, тем не менее из фруктов, помимо десерта, как и из овощей, можно приготовить салаты, первые и вторые блюда. Подаются охлажденными.

**Айва «Загадка».** Айву очистить, нарезать небольшими кусочками, добавить немного воды, сахар, цедру и тушить до мягкости. Готовую айву протереть, а после охлаждения добавить белок, сахарную пудру, затем взбить на холоде до пашной однородной массы, постепенно вливая сливки. Готовую массу выложить в вазочки и хорошо охладить.

На 2 айвы (400 г) — 1/4 стакана сахара, 1/2 чайной ложки цедры лимона, 3 белка, 3 ст. ложки сахарной пудры, 3/4 стакана сливок.

**Желе «Корзиночка с фруктами».** Целые апельсины вымыть, вырезать из них корзиночки с ручкой, вычистив ложкой сердцевину. По бокам внутри оставить немного мякоти. Из мякоти апельсинов приготовить желе: в кастрюлю с горячей водой положить мякоть и нарезанную цедру апельсина (полученную при вырезании корзиночек), лимонную кислоту, сахар, довести до кипения, дать

настаются под крышкой 10—15 мин и процедить. В процеженный сироп положить замоченный желатин, поставить на огонь и, периодически помешивая, довести до кипения (за это время желатин должен раствориться), влить лимонный сок и охладить до 40—50°C. Корзиночку из апельсинов заполнить (не до краев) полустывшимся желе, дать застыть, сверху положить ягоды (вишню, клубнику и т. д.) и залить полустывшимся желе. Желе «Корзиночка с фруктами» можно готовить также из крупных мандаринов и яблок, из айвы. Подать можно со взбитыми сливками.

На 4 апельсина — 6 чайных ложек желатина, 3 стакана воды. Сахар, лимонная кислота, ягоды, сок лимона — по вкусу.

Желе многообразие готовят из молочного, двух-трех фруктовых или агондных желе, различных по окраске. Охлажденное желе (вишневое, клубничное, малиновое, молочное и т. д.) налить в формочку, дать застыть, но не полностью, затем налить второй слой — прозрачное желе, напр., лимонное и т. д., чередуя слои, к-рые должны «приклеиваться» один к другому. Высота заливки каждого слоя должна быть не менее 3 см, иначе слои сольются. Слои заливаются полуставшим желе. При желании в первый слой можно положить фрукты: при выкладывании на тарелку готового желе они будут сверху, что украсит его. Подать желе со взбитыми сливками.

На 200 г фруктов или ягод — 3—4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка желатина, 2 стакана воды, 1/2 стакана сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Мусс фруктовый на манной крупе. Вишни, яблоки, абрикосы протереть и поставить на холод в фаянсовой или стеклянной посуде. Выжимки протертых фруктов залить водой, добавить сахар, нарезанную цедру, прокипятить 10—15 мин и процедить. Процеженный сироп довести до кипения, всыпать просеянную манную крупу и варить до готовности кашу, все время помешивая. В конце варки добавить фруктовое пюре и прокипятить. Массу охладить до 30—35°С, забить на холоде до получения пышной пены, разлить в формочки и охладить. При подаче мусс выложить из формочки на тарелку, полить ягодным сиропом.

На 3/4 стакана подготовленных фруктов — 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 1 стакан воды. *Сироп*: 1/4 стакана вишни, 2 ст. ложки сахара, 1–2 ст. ложки сухого вина.

**Салат из фруктов.** Очищенные от кожуры и семечек яблоки и груши нарезают дольками. Абрикосы и сливы также нарезают дольками. Фрукты смешать и сбрызнуть лимонным соком. На тарелку положить несколько листиков салата, на них горкой фрукты и полить слегка подсолненной сметаной. Сверху посыпать натертой цедрой лимона и украсить домиками фруктов. По желанию можно посыпать сахаром.

На 2 яблока — 1 груша, 4 абрикоса, 6 слив, 4 ст. ложки сметаны, 1/2 чайной ложки цедры. Лимонный сок, соль, сахар — по вкусу.

### Многослойное желе



### Корзиночки из айвы

Салат из яблок, черноплодной и дыни. Яблоки без кожуры и сердцевинки нарезать небольшими кубиками. Обработанную дыню также нарезать кубиками. Сушеный черноплод промыть, залить водой, дать настояться и отварить в этой воде до мягкости. Охладить, вынуть косточки, черноплод нарезать и соединить с яблоками и дыней. Добавлять лимонный сок или разведенную лимонную кислоту и нарезающие цукаты. При подаче выложить в салатницу горкой, полить сметаной, оформить веточками зелени и фруктами.

На 2 яблока (200 г) — 1/2 стакана чернослива, 100 г дыни, 1 ст. ложка цукатов, 4 ложки сметаны. Лимонный сок, сахар — по вкусу.

«Снежная горка» из яблок или груш. Небольшой величины яблоки или груши очистить от кожуры и сердцевин, нарезать на дольки, положить в кипящий сироп, добавить лимонную кислоту, быстро довести до кипения, затем варить при медленном кипении до готовности. Яблоки (или груши) выложить в дуршлаг, дать стечь сиропу, а в него положить яблочную кожуру и уварить. Сливки 35%-ной жирности (охлажденные и процеженные) взбить в пыльную массу, добавив в конце взбивания просеянную сахарную пудру. Можно взбить хорошо охлажденную сметану 30%-ной жирности. Охлажденные яблоки (груши) уложить в вазочки, влить 2 ст. ложки сиропа в каждую из них, сверху горкой забить сливки (лучше отсадить с помощью кондитерского мешка с фигурной трубкой или бумажного кулечка). «Снежную горку» можно обсыпать обжаренными измельченными орехами.

На 4 яблока или груши — 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка вина, 3/4 стакана сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры, 2 ст. ложки измельченных орехов. Лимонная кислота — по вкусу.

**Суп из вишни.** Рисом. Вишню перебрать, целые, крепкие ягоды перебрать отдельно и очистить от косточек, остальные залить горячей водой, добавить 1 ст. ложку сахара, варить на слабом огне под закрытой крышкой 10—15 мин, затем ягоды протереть через дуршлаг. Вишневое пюре в фаянсовой или стеклянной посуде поставить на холод. В процеженный отвар положить отваренный рассыпчатый рис, протертую вишню, сахар, кусочек цедры и варить при медленном кипении 3—5 мин. Добавить очищенную от косточек вишню, довести до кипения, затем добавить лимонный сок или сок кислого винограда. Из готового супа цедру удалить. Суп подается как в холодном, так и в горячем виде с печеньем, сухариками или кекса, сухим бисквитом.

На 2 стакана вишни — 3 ст. ложки риса, 5 стаканов воды, 4 ст. ложки сахара, 1 кусочек цедры лимона или апельсина. Лимонный сок или сок винограда — по вкусу.

Смешать со свежими фруктами. Срезать кожуру, сердцевину от яблок и груш, несколько кусочков фруктов залить водой, добавить сахар, лимонную кислоту, кусочек цедры от апельсина или лимона и варить на слабом огне 10–15 мин под закрытой крышкой. Дать настояться, процедить, всыпать сахар и прокипятить, затем положить нарезанные ломтиками яблоки и груши и варить до готовности фруктов. Перед концом варки добавить разведенный холодной водой крахмал, тертую цедру, лимонную кислоту, осторожно перемешать и довести до кипения. К охлажденному супу добавить сметану или сливки.

На 400 г яблок и 400 г груш — 1 ст. ложка крахмала, 4—5 ст. ложек сахара, 3 ст. ложки сметаны или сливок. Лимонная кислота — по вкусу.

**БОВОВЫЕ** овощные культуры, однолетние растения, выращиваемые почти повсеместно для получения овощей (бобы, горох, фасоль и др.). Плоды

бобовых богаты белками, углеводами, витаминами, минеральными солями калия, фосфора, кальция и магния. По мере созревания содержащийся в зернах сахар превращается в крахмал. Зеленые бобы овощные и фасоль (в стручках), а также горох используются для приготовления супов, салатов, гарниров, различных овощных блюд, а также как самостоятельное блюдо (отварные или поджаренные со сливочным маслом) и для консервирования. Зрелые зерна употребляют как крупу — для заправки супов, приготовления каш, гарниров к отварному и жареному мясу. Вареную зрелую фасоль употребляют целыми зернами (для приготовления винегрета, как гарнир) или в виде пюре. (См. Блюда из овощей).

**БУТЕРБРОДЫ**, ломтики хлеба с коркой или без нее, на которые кладутся самые разнообразные продукты: масло сливочное, мясная и рыбная гастрономия, колбасы, сыры, сырковая масса, масляные смеси, яйца, различные пасты, соусы, овощи, фрукты, повидло, джемы и др. Б. бывают открытыми — простыми, закусочными (канапе, тартинки, тосты), ассорти и закрытыми — сандвичи. Их можно подать к завтраку, ужину, к чаю, они (особенно ассорти, канапе) могут украсить любой праздничный стол. Толщина ломтика хлеба для Б. около 1 см. Жирные продукты (сало, ветчину, окорок) укладывают на ржаной хлеб, не смазанный маслом. Для Б. с продуктами, имеющими острый (кильки, сельдь, шпроты) или слабо выжаренный (яйцо, неострые плавленые сыры и пасты) вкус, используют ржаной и пшеничный хлеб, для всех остальных Б. — пшеничный. Простые бутерброды обычно готовят с одним — двумя видами продуктов: с маслом, с колбасой, с маслом и колбасой или с повидлом, с маслом и сыром и т. д. Б. ассорти готовятся из нескольких видов продуктов, салатов и украсаются овощами, зеленью лука, петрушки, укропа, сельдерея, яйцом, лимоном, маслинами, майонезом.

**Канапе** — маленькие закусочные Б., для приготовления к-рых пшеничный хлеб нарезается фигурными ломтиками (кружками, звездочками, ромбиками, прямоугольниками, овалами) толщиной 0,5 см, размером 5×6 см. Слегка обжаривают на сливочном масле, после остывания его смазывают таким же маслом или масляными смесями и укладывают сверху продукты. Для канапе можно также выпекать различные фигурки, вырезанные из тонко раскатанного слоеного теста выемкой для печенья или ножом. **Тартинки** — маленькие Б., для приготовления к-рых ломтики хлеба сначала поджариваются. На поджаренный хлеб укладывается горячий гарнир — жареные ветчина, бекон, корейка, колбаса с яичницей-глазуньей или с жареным луком, горячая вареная говядина с соусом, горячие котлеты, омлет с зеленым луком, сыр, запеченный с ломтиками помидоров и др.

**Тосты** — Б., запекаемые в электрогриле или в духовке. На ломтики хлеба, смазанные маслом, укладывают ломтики буженины, вареного мяса, окорока, ветчины, колбасы, сыра и т. д., сверху посыпают тертым сыром или смазывают взбитым яйцом, после этого тосты запекают. Перед подачей можно украсить тонко нарезанной зеленью петрушки.

**Сандвич** — закрытый Б. С батона белого хлеба срезают корочку и нарезают в длину ломтики толщиной 0,5 см. Хлеб смазывают сливочным маслом, на него укладывают слой начинки, затем накрывают другим ломтиком со сливочным маслом, слегка прижимают и нарезают на кусочки длиной 7—8 см.



Открытые бутерброды

Начинка такая же, как и для открытых Б. Вместе с продуктами можно положить кусочки свежего или маринованного сладкого перца или гогошара, перья зеленого лука, зелень петрушки или укропа и др. Сандвичи могут быть двух- или трехслойными. Их удобно брать на работу, экскурсию, в дорогу; для дорожных сандвичей ломтики хлеба могут быть несколько толще. Сандвичи можно подать и к праздничному столу. В этом случае их смазывают слегка взбитым сливочным маслом и заправляют горчицей или хреном.

**Канапе с брынзой.** Прямоугольные или квадратные ломтики обжаренного хлеба смазать сливочным маслом, сверху посыпать протертой брынзой и украсить полосками красного сладкого перца или гогошара.

На 300 г хлеба — 100 г брынзы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1—2 сладких перца или гогошара (свежих или маринованных).

**Тост «Олимпиада».** Мясо нарезать на тонкие полоски и смешать с мякотью персиков, нарезанной в виде лапши. Полученную смесь равномерным слоем намазать на ломтики хлеба, сверху намазать майонезом, посыпать протертой брынзой или сыром и запечь в электрогриле или в духовке.

На 450 г пшеничного хлеба — 400 г вареного куриного мяса, 8—9 консервированных или свежих персиков, 50 г брынзы или сыра, 1/2 банки майонеза.

**ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА**, блюда из продуктов растительного происхождения. Содержат много витаминов, минеральных солей, быстро готовятся и отличаются высокой калорийностью. В. б. разнообразят пищу и способствуют лучшему усвоению других блюд. Вегетарианское питание применяют и с лечебной целью, при некоторых заболеваниях (гипертонич. болезнь, атеросклероз, болезни сердца и сосудов, острые и хронич. заболевания почек, подагра и др.). В этих случаях, да и вообще, к растительной пище полезно добавлять молоко, сметану, яйцо.

**Холодные закуски**

**Салат из свежих огурцов, яиц и лука.** Часть промытых и отжатых от воды листьев салата овощного уложить целыми по краям блюда, другую — нарезать в виде лапши и выложить на его середину. Очищенные и промытые свежие огурцы и крутые яйца нарезать кружочками и уложить их, чередуя, нарезанные листья салата, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, посолить, поперчить, залить сметаной и посыпать измельченной зеленью. Такой же салат можно приготовить из свежего редиса, помидоров и др. свежих овощей.

На 2 огурца — 2 куста салата, 2 яйца, 2 стебля зеленого лука, 4 ст. ложки сметаны. Соль, перец черный, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

**Икра на баклажанах.** Баклажаны испечь, очистить от кожицы, удалить плодоножку, промыть под струей холодной воды, уложить

на слегка наклонную доску и накрыть второй доской с небольшим грузом, чтобы отжать сок. После этого нарубить деревянным секачом или пожом (от металла, ножа икра чернеет), переложить в глубокую тарелку, добавить мелко нарубленный лук, раст. масло, соль, молотый черный перец, уксус (масло и уксус можно заменить майонезом) и хорошо взбить деревянной ложкой. Готовую икру выложить на блюдо, украсить свежими помидорами, посыпать измельченной зеленью. Подобную икру можно приготовить из кабачков, патиссонов, только их нужно не печь, а отварить.

На 2—3 средних баклажана — 1 луковица, 4 помидора, 3 ст. ложки раст. масла, 1 ст. ложка уксуса. Соль, молотый черный перец, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

#### Первые блюда

**Борщ молдавский.** Свеклу испечь или отварить в воде с уксусом, очистить, нарезать соломкой, сложить в кастрюлю и залить квасом (для получения свекольного настоя). В кипящую воду опустить нарезанные соломкой и спассерованные на масле морковь, корень петрушки, лук репчатый и лук-порей, и дать покипеть 10 мин. Свеклу вынуть из кваса и положить в борщ, заправить его солью, перцем, лавровым листом, квасом, дать закипеть и погасить огонь. Влить свекольный настой и перемешать. Желток взбить вместе со сметаной и влить в борщ. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки, мелко нарубленным чесноком.

На 1,5 л воды — 1 свекла, по 1/2 моркови и корня петрушки, 1 луковица, 1/2 стакана кваса хлебного или из отрубей, 5—8 картофелин, 4 ст. ложки раст. масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 желтка. Соль, перец, лавровый лист, лук-порей, чеснок, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

**Суп молдавский из овощей.** Очищенные и промытые морковь, корень петрушки и лук разрезать вдоль на две части, подпечь на огне, сварить в подсоленной воде, бульон процедить. Следующую порцию этих же овощей нарезать соломкой и спассеровать на сливочном масле. Стручки зеленого горошка и цветную капусту промыть, горошек нарезать на ромбики, капусту измельчить, опустить их в процеженный бульон и дать вскипеть. Положить спассерованные овощи, прокипяченный квас, дать закипеть и, добавив соль, перец-горошек и лавровый лист, варить 5 мин. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью. Подобные супы можно приготовить с картофелем, свежими и сушеными грибами, с кабачками, фасолью, их можно заправлять лапшой, клецками, макаронами и др.

На 1/2 кочана цветной капусты — 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 15 стручков зеленого горошка, 3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана кваса хлебного или из отрубей. Соль, перец-горошек, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

#### Вторые блюда

**Зразы картофельные с яйцом и рисом.** Картофель отварить в мундире, очистить, протереть через сито, вбить сырое яйцо, добавить соль, черный перец, пшеничную муку и хорошо вымесить. Полученную массу раскатать батном толщиной в 5 см, нарезать поперек ломтики толщиной в 1,5 см, слегка приплюснуть, чтобы получилась лепешка. На ее середину положить фарш из мелко нарубленных яиц и вареного риса с пассерованным луком. Лепешки загибать, придав им форму яйца, и обжарить со всех сторон на раст. масле. Готовые зразы уложить по 2—3 штуки на тарелку, сбоку положить ломтики помидоров. При подаче полить томатным, луковым или грибным соусом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

На 15—20 картофелин — 1 стакан муки, 6 яиц, 1/2 стакана раст. масла, 4 помидора, 1/2 стакана риса, 4 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана соуса. Соль, молотый черный перец, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

**Капуста, запеченная с яблоками.** Очищенную и промытую белокочанную свежую капусту нашинковать в виде лапши и стухнуть на сливочном масле. В конце тушения добавить очищенные от кожицы и семени шинкованные яблоки и сливочное масло. Сметану взбить с двумя ст. ложками муки, влить в капусту и перемешать. Форму смазать сливочным маслом и обсыпать молотыми сухарями, выложить в нее подготовленную капусту, сверху смазать яичным желтком, побрызгать топленным маслом и запечь до румяного цвета. При подаче полить топленным маслом.

На 1 кочан капусты — 4—6 яблок средней величины, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки пшеничной муки в с., 1 желток, 1 ст. ложка молотых сухарей, 4 ст. ложки сливочного масла. Соль — по вкусу.

**ВТОРЫЕ БЛЮДА мясные, горячие блюда,** приготавливаемые из парного, охлажденного, мороженого, соленого мяса домашних и диких животных (см. *Дичь*). Вареное, жареное, тушеное, запеченное (в духовке, на григате) мясо подают с *гарниром* из овощей, круп, с соленьями и маринадами, с различными *соусами* и *салатами*. Для молдавской кухни характерно употребление в мясных блюдах лука, чеснока, зелени петрушки, укропа и др.

**Баранина с капустой.** Баранину обмыть, нарубить небольшими кусочками и обжарить на раст. масле до образования румяной корочки. Залить горячей кипяченой водой так, чтобы она только покрывала мясо, и тушить 30—40 мин. Нашинкованную капусту положить в чугунок с мясом. Добавить томатный сок или наре-



Мясо с гарниром

занные помидоры, зелень петрушки, укропа, сельдерея, посолить, поперчить, залить двумя стаканами горячей воды и тушить на слабом огне. Когда мясо будет почти готово, чугунок поставить на 10—15 мин в духовку.

На 1 кг мяса — 1/2 стакана раст. масла, если мясо не жирное, или 2—3 ст. ложки, если мясо жирное, 1 средний кочан капусты (или 1 кг квашеной), 1 стакан томатного сока (или 5—6 зрелых помидоров, или 1 ст. ложка томата-пасты). Соль, перец, зелень — по вкусу.

**Бефротганов.** Мясо обмыть, очистить от сухожилий, разрезать на небольшие ломтики, отбить их и нарезать соломкой. Нашинковать репчатый лук и поджарить на раст. масле. К луку добавить мясо, посыпанное солью и перцем, и жарить 5—6 мин, помешивая вилкой. Затем мясо посыпать мукой, размешать и жарить еще 2—3 мин, заправить тертыми помидорами или соусом «Южный» и солью, влить сметану и бульон, размешать и проварить еще 5—7 мин. При подаче посыпать зеленью петрушки и укропа.

На 0,5 кг говядины — 200 г сметаны, 2 головки лука, 5—6 помидоров (или 1 ст. ложка соуса «Южный»), 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки раст. масла, 1 стакан бульона (или горячей воды). Соль, перец — по вкусу.

**Говядина по-уст-лабиски.** Мякоть нарезать кусочками по 100 г и хорошо отбить, посыпать перцем, посолить. Приготовить фарш: измельчить шпик и чеснок, растолочь орехи, нарезать очень мелко корень петрушки, все перемешать. Разложить фарш поровну на каждый кусочек мяса и свернуть его рулетиком. Каждый рулетик обмакнуть во взбитое яйцо, посыпать панирочными сухарями или крошками белого хлеба. Жарить во фритюре. Подавать с гарниром из любых овощей.

На 0,5 кг мяса — 100 г шпика, 40 грецких орехов, головка чеснока, 2 корня петрушки, одно яйцо, панирочные сухари. Соль, молотый черный перец — по вкусу.

**Говядина с грибами.** Промытое мясо нарезать порционными кусками по 100 г, поджарить на сковороде в кипящем масле с двух сторон. Нарезанные кружками морковь, картофель, лук и предварительно отваренные грибы подрумянить на сковороде в масле. Мясо и овощи положить в чугунок чередуясь слоями: половину картофеля, на картофель — мясо, потом грибы, морковь, лук, сверху — остальной картофель. На сковороде с маслом насыпать муку, слегка обжарить ее, разбавить грибным отваром, добавить томат, соль, перец, сметану. Полученным соусом залить мясо и картофель. Чугунок поставить в духовку и тушить до готовности мяса. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

На 1 кг говядины — 1/2 стакана раст. масла, 2 ст. ложки томата-пасты, 100 г сметаны, 1 большая луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 0,5 кг картофеля, 1/2 стакана сухих грибов. Соль, перец, зелень — по вкусу.

**Говядина с овощами.** Говядину нарезать на куски, отбить, посыпать солью, обвалять в муке, слегка обжарить на сковороде и переложить в сотейник. Добавить нарезанные дольками морковь, кольраби, брюкву, сельдерея, петрушку и тушить на слабом огне. На оставшемся в сковороде масле поджарить нарезанные кружками кабачки и баклажаны, затем выложить их на мясо и влить вино. Спассеровать лук с мукой, разбавить горячим бульоном (или водой), добавить протертые помидоры, соль, сахар, перец и варить до готовности мяса. Мясо с овощами выложить на глубокое блюдо и посыпать зеленью.

На 800 г говядины — 1/3 стакана раст. масла, 2 моркови, 1/2 кольраби, 1/2 брюквы, по 1/2 корня петрушки и сельдерея, 1 средний кабачок, 1 баклажан, 1 луковица, 2 ст. ложки пшеничной муки (для соуса), 4 помидора, 1/2 стакана бульона, 4 ст. ложки сухого вина. Соль, сахар, перец, зелень — по вкусу.

**Гуляш.** Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде с разогретым жиром, затем переложить в сотейник, посолить, залить водой и тушить до готовности. Мелко наре-



занный лук обжарить в оставшемся на сковороде жире, добавить муку, томат, жидкость, в к-рой тушилось мясо, лавровый лист, перец, сметану и прокипятить. Полученным соусом залить мясо и тушить его до готовности. В соус можно добавить немного толченого чеснока.

На 0,5 кг мяса — 2 ст. ложки жира, 2 небольшие луковицы, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка томата-пасты, 2 лавровых листика. Соль, перец, чеснок — по вкусу.

**Жаркое из маринованной баранины, говядины.** Приготовить маринад, прокипятить его 10 мин и охладить. Мясо уложить в неметаллическую посуду, переложив нарезанным луком, залить маринадом и поставить в холодильник на 1—2 дня, затем обмыть, нашинковать шинком, натереть солью и жарить до готовности в духовке на противне с разогретым жиром, изредка переворачивая и поливая образовавшимся соком. В сок, в к-ром жарилось мясо, добавить сметану и прокипятить. Жаркое нарезать на ломти, уложить на блюдо, полить соком со сметаной и подать с жареным или вареным картофелем, салатами, соленьями. Кусочки жаркого из говядины можно запечь в глиняных горшочках, вместе с ва-



Мясо с варениками, запеченное в горшочке

ренниками, с картофелем или с капустой (см. *Мучные изделия и блюда*), залитыми смесью сока от жаркого со сметаной.

На 1 кг мяса — 100 г шпика, 2—3 ст. ложки жира, 2 головки лука, 100 г сметаны. Соль — по вкусу.

**Маринад для мяса.** На 1 кг мяса — 0,5 л воды, 0,5 л столового уксуса, несколько горошин черного перца, несколько лавровых листиков. Прокипятить и охладить.

**Запеканка картофельная с мясом.** Подготовить картофельное пюре: в протертый вареный картофель добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать. Вареное или тушеное мясо мелко нарезать (можно пропустить через мясорубку), добавить поджаренный лук, соль, перец и все смешать. Отделив половину картофельного пюре, положить его ровным слоем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху положить мясной фарш, на него — оставшееся пюре, разровнять, смазать яйцом и запекать в духовке 20—30 мин.

На 0,5 кг мяса — 1 кг картофеля для пюре, 2 яйца, 3 головки лука, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сливочного масла, панировочные сухари. Соль, перец — по вкусу.

**Запеканка фальшивый.** Говядину вместе с замоченным в молоке белым хлебом пропустить два раза через мясорубку. Добавить нарезанный мелкими кусочками шпик, нашинкованный лук, картофельную муку, соль, перец, бульон (или воду). Все тщательно перемешать. Приготовленную массу разделить на продолговатые батончики, обвалять их в сухарях и зажарить в духовке на противне с разогретым жиром. Остудить немного, нарезать ломтиками и уложить на мелкое блюдо. Подать с отварным картофелем, томатным соусом, овощными салатами, соленьями.

На 0,5 кг говядины (или фарша) — 100 г копченого шпика, 100 г белого хлеба, 1 ст. ложка картофельной муки, 1/2 стакана бульона (или воды), 1 большая луковица, 3—4 ст. ложки жира, панировочные сухари. Соль, перец — по вкусу.

**Котлеты «Норек».** Мясо несколько раз пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, в последний раз вместе с луком, чесноком и ломтем замоченного в молоке хлеба. Затем добавить к этой массе сырые яйца, щепотку соли, щепотку черного молотого перца и хорошо вымешать. Отдельно приготовить начинку. Мелко нарезать сваренные вкрутую яйца, сыр натереть на терке, смешать со сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Разделать мясной фарш на лепешки, на середину к-рых положить начинку, загибать края, обвалять в сухарях и придать лепешкам овальную форму. Жарить котлеты на свином жире, затем уложить в эмалированную посуду, полить несколькими ложками куриного бульона и поставить на 15—20 мин в духовку. Подать с картошкой фри, солеными огурцами, зеленым горошком, украсить зеленью петрушки и укропа, перьями лука.

**Для фарша:** свинины — 500 г, курятины — 500 г, 3 яйца, 2 луковицы, 3—4 дольки чеснока, соль, молотый черный перец, ломтик замоченного в молоке хлеба. **Для начинки:** 100 г сыра голландского, 2 ст. ложки масла сливочного, 2 яйца, зелень укропа и петрушки.

**Котлеты отбивные из свинины (телятины, говядины).** Мясо нарезать поперек волокон толщиной в 1,5 см, отбить, посыпать солью, перцем, запанировать в сухарях (можно окунуть в клар) и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. В оставшемся жире припустить несколько толченых зубчиков чеснока, сверху положить мясо, добавить немного воды и тушить на слабом огне до полной готовности. Говяжье мясо предварительно выдержать в маринаде (см. *Жаркое из маринованной баранины, говядины*). Отбивные котлеты из свинины и телятины можно приготовить на гратаре (не панировать!).

**Котлеты рубленые.** Очищенное от сухожилий мясо (лучше говядину пополам со свининой) пропустить через мясорубку вместе с сырым луком, чесноком и предварительно замоченным в молоке (или в воде) и отжатым белым хлебом. Добавить спассерованный лук, сырое яйцо, соль, черный перец, мелко нарезанный укроп и хорошо перемешать. Если мясо тощее и котлетная масса получается слишком густой, надо добавить воду или молоко, в к-ром замачивался хлеб. Фарш разделить на порции, обвалять их в панировочных сухарях и придать овальную форму. Жарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире до образования румяной корочки, затем уменьшить огонь и жарить до полной готовности. Подавать с любым гарниром. Готовность котлет определяется по цвету сока, к-рый выделяется, если в жарящуюся котлету воткнуть вилку — из недожаренной котлеты выходит мутный сок розового цвета, из готовой — прозрачный, бесцветный.

На 500 г мяса (или фарша) — 100 г белого хлеба, 3/4 стакана молока (или воды), 2 головки лука, 2—3 зубчика чеснока, 1 яйцо. Соль, перец, укроп — по вкусу.

**Мусака.** Сырые баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружками толщиной в 1—1,5 см, разложить на столе, круто посолить и оставить на время. На сковороде спассеровать 2 нарезанные луковицы, положить сырой мясной фарш, обжарить все вместе, добавляя 5—6 раз по ложке воды, затем пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, измельченную зелень, соль, перец и хорошо перемешать. Кружочки баклажанов обмыть, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на раст. масле. Нарезать кружками и обжарить морковь, помидоры, лук. На дно смазанного



Котлеты отбивные на гратаре

раст. маслом сотейника уложить половину овощей следующим образом: ряд баклажанов, ряд моркови, ряд лука, ряд помидоров. Сверху положить весь фарш, а затем оставшиеся овощи (последними уложить баклажаны и помидоры). Каждый ряд овощей чуть-чуть посолить. Влить бульон и поставить сотейник в духовку на раскатель. Муку размешать с молоком, сырым яйцом, солью, молотым перцем и влить в сотейник, когда там не останется совсем жидкости. Подрумянить и подать на стол, стараясь сохранить слои продуктов. Лучше всего готовить мусаку в посуде из жаростойкого стекла и подавать к столу, не выкладывая на блюдо.

На 0,5 кг фарша — 4—5 средних баклажанов, 3—4 луковицы, 2 яйца, зелень петрушки и укропа, 3—4 средних моркови, 5—6 крупных зрелых помидоров, 1/2 стакана раст. масла, 1/2 стакана бульона (или воды), 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка муки. Соль, перец — по вкусу.

**Мясо под майонезом.** Мякоть очистить от сухожилий и пленок, нарезать кусочками поперек волокон, отбить, посолить и слегка обжарить. В сотейник положить немного жира и мясо, каждый кусочек мяса покрыть слоем обжаренного лука, полить майонезом и сверху посыпать тертым сыром (типа голландского), закрыть крышкой и запекать в духовке 20—30 мин при умеренной темп-ре. Говядину предварительно выдержать в маринаде (см. *Жаркое из маринованной баранины, говядины*).

На 1 кг мяса — 2—3 ст. ложки жира или раст. масла, 3 больших головки лука, 100 г майонеза, 200 г сыра. Соль — по вкусу.

**Огурчики по-тираспольски.** Мясо свиное (мякоть) нарезать поперек волокон на куски круглой или овальной формы (по два куса на порцию), отбить деревянным молотком до толщины 0,5 см, натереть тертым чесноком, посыпать солью, молотым черным перцем и завернуть в виде огурчиков. Жарить огурчики в разогретом жире на сковороде. Подавать горячими с жареным картофелем, зеленым горошком, соленой капустой.

На 600 г свинины — 4—5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки свиного жира, соль, молотый черный перец, зелень петрушки. Плов с мясом. Рис перебрать, хорошо промыть, залить холодной водой и оставить для набухания. Жирное мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в чугунке в сильно разогретом жире до образования корочки. Затем вместе с мясом обжарить нашинкованный кольцами лук и нарезанную соломкой морковь. Добавить горячий бульон (или воду), посолить, поперчить, довести до кипения. Слить воду из риса, положить его в чугунок с мясом и разровнять. Не перемешивать! Жидкость должна на 2—3 см превышать уровень риса. Минут через 10—15 сделать в толще риса несколько углублений (до дна чугунка), плотно закрыть чугунок крышкой и варить еще 25—30 мин на очень слабом огне. Чугунок с готовым пловом перевернуть на блюдо.

На 500 г жирного мяса — 3 большие моркови, 2 большие луковицы, 200 г жира или раст. масла, 3 стакана бульона (или воды), 2 стакана риса. Соль, перец — по вкусу.

**Рагу из свинины.** Сало мелко нарезать и обжарить, прибавить нарезанную на порционные куски свинину, черный перец, лавровый лист, соль и головки репчатого лука, воткнув в нее 2—3 шт. гвоздики. Когда мясо обжарится, влить вино, бульон (или воду) и варить до готовности. Вынуть мясо. Оставшийся соус процедить. Спассеровать муку, развести процеженным соусом, варить 10 мин, снять с огня и заправить яичными желтками и сливочным маслом.

На 0,5 кг мяса — 100 г сала, 2 луковицы, 1 стакан белого сухого вина, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки жира, 2 яичных желтка, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 лавровый листик, 2—3 шт. гвоздики. Соль, перец — по вкусу.

**Свинина вареная нашингованная.** Сырое мясо нашинговать кусочками сала, моркови и горошинками черного перца. Залить подсоленным кипятком, довести до кипения, снять пену шумовкой, добавить лук, петрушку, сельдерей, морковь, лавровый лист и варить до готовности, затем мясо охладить, нарезать домиками и подавать с гарниром и соусом-хреном.

На 0,5 кг мяса — 100 г сала, 2 моркови, 10 горошин черного перца, 1 луковица, 2 корня петрушки, ломтик сельдерея, 1 лавровый листик, соль.

**Тефтели.** Котлетный фарш (см. *Котлеты рубленые*) мокрыми руками разделить на небольшие шарики, обжарить на раст. масле или отварить, залить сметанным или томатным соусом, прокипятить 5—7 мин, посыпать зеленью и подать с вареным картофелем, макаронами или рассыпчатой кашей.

**Тефтели пикантные.** Мясо пропустить через мясорубку вместе с очищенной от внутренностей и костей килькой (или сельдью), замоченным и отжатым белым хлебом и луком, добавить сырое яйцо, мелко нарезанный соленый огурец и хорошо перемешать. Из полученной массы мокрыми руками скатать шарики и сварить их в кипящей подсоленной воде до готовности. Тефтели выложить в глубокое блюдо. Полить сметанным соусом и посыпать зеленью.

На 500 г мяса (или смешанного фарша) — 100 г хлеба, 1 небольшая сельдь (или 10 клек), 1 небольшой соленый огурец, 1 луковица, 1 яйцо. Соль, зелень — по вкусу.

**В блюда, приготовленные в сковороде.**

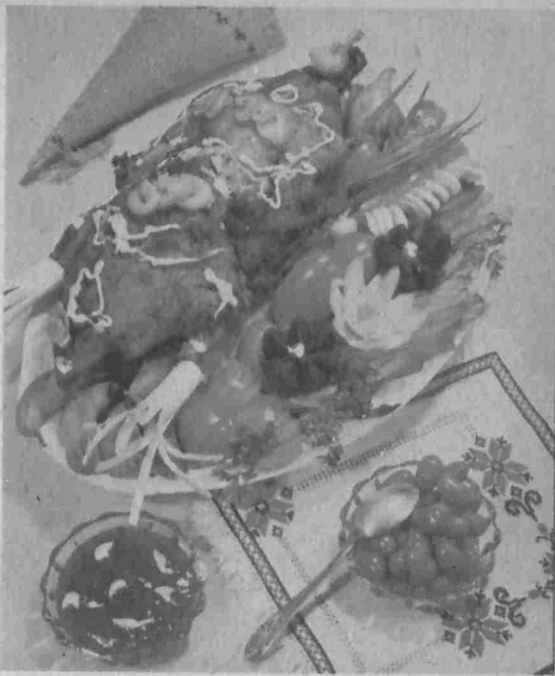
**Баранина жареная.** Кусок баранины (ложку, почечное место), обмыть, зачистить, посыпать солью, нашинговать чесноком (можно и шпиком), обвязать толстой ниткой в нескольких местах. В открытой сковороде растопить маргарин, обжарить мясо до образования румяной корочки, поперчить и закрыть сковородку. На сильном огне довести до шипения, затем уменьшить огонь и тушить 30 мин.

**Норма продуктов произвольная.**

**Бигус.** Растопить на сковороде кусочек сала и обжарить на нем нарезанные кусочками мясо, луковицу и томат-пасту. Оставшееся сало нарезать полосками и положить на дно сковородки (можно заменить кусочками свиной шкурки от копытности, уложив их жирной стороной на дно). Если капуста кислая, следует добавить немного сахара. Часть капусты положить в сковородку, сверху — нарезанную вдоль на 4 части морковь, целую очищенную луковицу, обжаренное с луком мясо, нарезанные кубиками копытности и колбасу, лавровый лист, затем — оставшуюся капусту, чуть-чуть поперчить, залить водой и пятью ложками красного сухого вина. Закрывать сковородку и поставить на сильный огонь до начала шипения, затем убавить огонь и тушить 30 мин. Готовое блюдо при необходимости досолить.

На 600 г свинины — 1,5 кг квашеной капусты, 100 г сала, 2 моркови, 2 луковицы, 300 г копченой грудинки (ребра), 300 г колбасы, 2 ст. ложки томат-пасты, 5 ст. ложек красного сухого вина, 1 1/2 стакана воды, 2 лавровых листика, молотый черный перец. Сахар, соль — по необходимости.

**ГАРНИР**, составная часть мясных и рыбных вторых блюд, а также закусок. Г. повышают питательную ценность блюд, разнообразят их вкус, дают возмож-



Сложный гарнир к жареной утке

ность их красиво оформить, т. е. сделать их аппетитными. Для приготовления Г. используют различные продукты: овощи, крупы, макаронные и мучные изделия, грибы, плоды, ягоды. Особенно широко применяются овощные гарниры, для приготовления к-рых используют свежие, соленные, квашенные, маринованные, отварные, припущенные, жареные, запеченные и тушеные овощи в самом разнообразном ассортименте. Важно, чтобы продукты второго блюда и гарнир правильно сочетались, т. к. одни сочетания усваиваются хорошо и быстро, другие — плохо. Так, картофель (отварной, в виде пюре, жареный, тушеный) хорош как Г. почти ко всем мясным и рыбным блюдам. Картофельным пюре гарнируют отварной язык, отварное и жареное мясо домашней птицы, котлеты и тефтели, гуляш, бефстроганов, отварные или поджаренные сосиски и сардельки, жареную рыбу. Отварной картофель хорошо сочетается с отварной рыбой, отварным мясом. Жареный картофель подходит к жареному мясу домашней птицы, к жаркому (картофель фри, нарезанный соломкой или брусочками), натуральным или отбивным котлетам, бифштексам, к мясу, зажаренному целым куском (телятина, баранина, свинина). Тушеный картофель можно подавать к жареному и тушеному мясу; часто его тушат вместе с мясом.

Белокочанная капуста в тушеном виде чаще всего подается к блюдам из свинины, к жареной утке или гусю; цветная (вареная или затем поджаренная в сухарях) — к блюдам из кур и цыплят. Жареную курицу и рубленые котлеты рекомендуется подавать с отварной или тушеной морковью, с зеленым горошком. Зеленый горошек подходит также к отварной ветчине, отварному языку, к сосискам и сарделькам. Такие отварные овощи, как репа, стручки фасоли, кукуруза молочной спелости также могут служить Г. к любому отварному мясу. Г. из круп (рассыпчатые

каши), макаронных и мучных изделий сочетаются не со всяким мясным или рыбным блюдом. Так, рисовая каша подходит к отварной баранине, курице; гречневая — к жареному и тушеному мясу, иногда — к рыбе. Г. из макаронных и мучных изделий, запавленные томатом или маслом, подходят ко всем мясным блюдам. Г. можно подразделить на простые, состоящие из одного к.-л. продукта, и сложные — из 2—3 разновидностей продуктов. Сложные Г. обычно подают к закускам (отварная свекла, отварной картофель, соленья, репчатый лук, маслины и лимоны и т. п.) и к порционным блюдам (жареный картофель, зеленый горошек, соленья, отварные свекла или морковь).

**ГРИБЫ**, ценный питательный продукт, обладающий высокими ароматическими и вкусовыми качествами. По содержанию белков и жиров Г. не уступают картофелю и др. овощам. Особенно высокой концентрацией белков и жиров отличаются сушеные грибы (белые, трюфели, шампиньоны, сморчки и маслята). Белки, содержащиеся в белых грибах, шампиньонах и лисичках, имеют наивысшую усвояемость. В Г. содержатся витамины А, В, РР, С, Д, углеводы, соли и гликоген, идентичный гликогену животного происхождения. Г., особенно молодые, содержат кальций, натрий, железо, медь, цинк, йод, примерно такое же кол-во минеральных веществ, как и фрукты, как и некоторые продукты животного происхождения. Содержащиеся в Г. ароматические вещества возбуждают аппетит, повышают выделение желудочного сока, способствуют лучшему обмену веществ, перевариванию и усвоению пищи, укрепляют нервную систему. В Г. содержится хитин, поэтому в рацион детей, больных и пожилых людей грибные блюда следует рекомендовать осторожно, а при язвенной болезни, гастритах, холецистите, гепатите и заболеваниях почек они противопоказаны. Опасны отравления, к-рые могут вызвать ядовитые Г. — мухомор вонючий, бледная поганка (смертельно ядовитые), мухомор пантерный, розовопластинник, волоконница (очень ядовитые), мухомор красный (слабо ядовитый). Существуют Г., ядовитые лишь в сыром виде: после отваривания содержащиеся в них ядовитые вещества растворяются в воде и Г. становятся пригодными для употребления. К ним относятся: строчок обыкновенный, волнушка розовая, груздь желтый, груздь черный, сыроежка жгучеядкая. Отравление могут вызвать и съедобные грибы: опасны слишком старые, а также залежавшиеся в свежем или приготовленном виде. Употреблять в пищу следует только свежие и молодые съедобные Г. Они должны быть подвергнуты тщательному осмотру, сортировке и холодной обработке: очистить от листьев, хвои и земли, удалить загрязненную нижнюю часть ножки и поврежденные места, тщательно промыть холодной водой (кроме предназначенных для сушки и маслят). Чтобы шампиньоны и подосиновки не потемнели, их следует промыть в воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты. Для удобства необходимо рассортировать Г. на мелкие, средние и крупные. Мелкие с ножками Г. и шляпки средних можно использовать целыми, шляпки крупных — нарезать. Ножки средних и крупных Г. (за исключением белых, рыжиков и груздей) из-за низкой питательной ценности в пищу употреблять не следует. Со шляпок шампиньонов, маслят, сыроежек желательно снять кожицу, предварительно ошпарив их кипятком. После холодной обработки белые грибы и шампиньоны следует 2—3 раза обдать

кипятком, другие трубчатые и пластинчатые Г. — отварить. Специфический горьковатый привкус у рыжиков можно удалить, проварив их 2—3 мин. Трюфели — в кастрюле с закрытой крышкой в малом кол-ве вина, чтобы оно прикрывало Г. наполовину, сморчки — 10—15 мин, строчки — дважды по 10—15 мин. После каждого отваривания воду выливают, а Г. промывают горячей водой. Сушеные Г. промывают несколько раз в теплой воде и замачивают в холодной (0,7 л воды на 100 г грибов) для набухания (2—4 ч). Сушеные Г. необходимо варить 40—60 мин без соли в воде, в к-рой они набухали. При использовании соленых или маринованных Г. их необходимо отделить от рассола (маринада) и удалить специй. Избыток соли или уксуса устраняется промыванием в холодной кипяченой воде. Для повышения усвояемости Г. их лучше готовить мелко нашинкованными или пропущенными через мясорубку. Из свежих и заготовленных впрок Г. можно готовить разнообразные закуски, первые и вторые блюда: овощные, мясные, крупяные, бобовые, мучные блюда, а также блюда из яиц, рыбы и рыбных продуктов, домашней птицы и дичи. Г. можно использовать как приправу к блюдам из отварного горячего и холодного, а также жареного мяса, к картофельным и рисовым котлетам, зразам и запеканкам. Жареными и тушеными Г. (можно с рисом) хорошо гарнировать блюда из птицы, молодого мяса, молодого отварного картофеля. Приготовленные грибные блюда можно хранить лишь на холоде в эмалированной или стеклянной посуде. Не рекомендуется оставлять на второй день блюда из грибов, приготовленные вместе с картофелем.

**Белые грибы** — самые ценные. Вкусны, ароматны, питательны. Высоко ценятся молодые белые грибы — боровички, из к-рых готовят супы, соусы. Маринованные белые грибы — деликатесная закуска.

**Грузди** — сравнительно крупные грибы (диаметр шляпки достигает 20 см.). Употребляют только для соленья и маринования, вымачивая перед обработкой, чтобы удалить горькие раздражающие вещества. Рыжики, так же как и грузди, лучшие Г. для соленья и маринования. Соленые рыжики по калорийности превосходят маринованные боровики и лучше, чем др. Г., усваиваются в организме. Рыжики легко отличить от др. грибов по ярко-оранжевой окраске.

**Подберезовики и подосиновки** — самые распространенные Г. Появляются они в конце июня и растут до конца сентября. Их едят жареными, тушеными, сушеными, солеными и маринованными. В жареном и вареном виде мало уступают по вкусу белым грибам. Нижнюю половину ножки подберезовика надо срезать; при сушке и кулинарной обработке подберезовики становятся черными.

**Маслята** хорошо варить и жарить. Кожицу со шляпки надо снимать. Маслята можно мариновать и солить; сушат их редко, т. к. они от этого становятся тонкими и ломкими.

**Шампиньоны** — прекрасные на вкус и высокопитательные деликатесные Г. У них белая или серовато-бурая шляпка с загнутым вниз краем, белая плотная ножка, с кольцевидной манжеткой. Растут с мая по ноябрь, возможно выращивание на искусственной среде в течение года. Из шампиньонов готовят супы, икру, их жарят и тушат. Для маринования и соленья пригодны лишь молодые шампиньоны.

# СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ



Белый гриб



Дубовик



Моховик  
зеленый



Подберезовик



Подосиновик



Масленок  
обыкновенный



Моховик



Белянка



Рыжик



Груздь  
настоящий



Сыроежка  
зеленая



Валуй



Подвишенник



Лисичка



Сыроежка  
пищевая



Сыроежка  
красная



Сыроежка  
ломкая



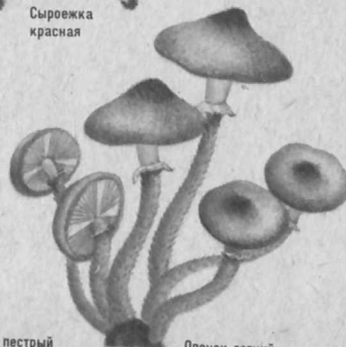
Шампиньон



Белый трюфель



Дождвик  
шиповатый



Гриб  
зонтик пестрый

Опенок  
летний



Опенок  
осенний



## УСЛОВНО СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ



Волнушка розовая



Шампиньон  
буреющий



Скрипица



Сморчок  
конусовидный



Сморчок  
настоящий



Боровик несъедобный



Желчный гриб

## НЕСЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ



Ложная лисичка



Млечник  
серо-розовый



Рядовка серая

## ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ



Бледная поганка



Сатанинский гриб



Мухомор  
пантерный



Мухомор красный



Мухомор  
белый вонючий



Ложный опенок  
серно-желтый



Ложный опенок  
кирпично-красный



Строчок  
обыкновенный



Ложнождевик  
обыкновенный

Опенки — самые поздние Г., растут с августа до самых заморозков на шпях или корнях срубленных деревьев. Они урожайны, их легко собирать. Опенки вкусны в любом виде: соленные, маринованные, жаренные и тушеные.

Лисички — весенние Г., появляющиеся после первых теплых дождей. Имеют ярко-желтую окраску, растут семействами. Особенно вкусны жаренные лисички в сметане. Их можно также солить и мариновать, варить и тушить.

Трюфели — подземные Г., растут на глубине 10—20 см. Бывают белые (растут на севере, в березовых рощах) и черные (на юге). По величине и форме напоминают картофель. Трюфели можно варить, жарить, они хороши для заправок и соусов. Валуи, шляпки от желтого до светло-коричневого цвета, блестящие, будто лакированные. Хороши в засолке. Чтобы не горчили, перед засолкой промыть в нескольких водах, затем отварить, а отвар слить. Для сохранения запаха солить без приправ.

**Холодные блюда.**

**Грибной винегрет.** Грибы и лук нашинковать, отварные морковь, свеклу, картофель, а также огурец нарезать кубиками, смешать. Маслом, перемешанным с уксусом или соком и приправами, залить салат. Сверху посыпать зеленью.

На 150 г маринованных или соленных грибов — 1 луковица, 1 морковь, 1 небольшая свекла, 2—3 картофелины, 1 небольшой соевый огурец, 3 ст. ложки раст. масла, 2—3 ст. ложки уксуса или лимонного сока, соль, сахар, перец, горчица, укроп и зелень петрушки.

**Икра грибная.** Свежие сваренные и хорошо промытые соленные Г. мелко нарезать или пропустить через мясорубку; мелко нарезанный лук слегка поджарить на раст. масле, добавить к нему подготовленные грибы и жарить еще 10—15 мин, периодически встряхивая. Посолить, поперчить, полить уксусом. Подать в остывшем виде, посыпав укропом и зеленым луком. Такую икру можно приготовить на одних сушеных грибах. Более вкусная икра получается из молодых грибов.

На 75 г сушеных грибов — 300—400 г соленных грибов, 2 луковицы, 5—6 ст. ложек раст. масла, 1—2 чайные ложки 3%-ного уксуса. Перец, соль, укроп — по вкусу.

**Корзиночки с грибами.** Из муки, тертого сыра, маргарина, яичного желтка приготовить однородное тесто, выдержать в холодильнике не менее 30 мин, раскатать. Дно и стенки маленьких формочек покрыть тестом, выложить до светло-золотистого цвета, дать остыть. Грибы, яйца, репчатый лук и яблоко или огурец мелко нашинковать, смешать со сметаной. Остывшие корзиночки наполнить фаршем, украсить зеленью, кусочками помидора или стручкового перца.

**Тесто:** на 1 стакан муки — 100 г подсолнечного сыра, 4 ст. ложки маргарина, 1 яичный желток, соль. **Фарш:** на 1 стакан маринованных или тушеных грибов в собственном соку — 2 крутых яйца, 1 луковица, 1 яблоко или небольшой огурец, 2—3 ст. ложки сметаны, соль, сахар, зелень, помидор, перец.

**Помидоры, фаршированные маринованными грибами.** У свежих помидоров удалить плодоножку, срезать верхнюю часть на 1—1,5 см, отжать сок, удалить семена и слегка посолить. Маринованные грибы вынуть из рассола, перебрать и промыть, нарезать кубиками. Зеленый укроп и лук перебрать, промыть, мелко нашинковать, соединить с нарезанными грибами, заправить раст. маслом, посолить. Помидоры нафаршировать грибами, посыпать измельченным укропом.

На 500 г грибов — 6—7 помидоров, 3—4 головки зеленого лука, 1 ст. ложка укропа, 3—4 ст. ложки раст. масла.

**Первые блюда.**

**Борщ с сушеными грибами.** Грибы перебрать, промыть, залить молоком или водой на 2—3 ч, затем отварить в подсоленной воде до мягкости. Бульон процедить. Отваренные грибы и лук нарезать соломкой и спассеровать со сливочным маслом. В кипящий грибной бульон положить нарезанную соломкой капусту, мелко нарезанный картофель. После 10—15 мин варки добавить свеклу, тушенную с кореньями и тертыми помидорами. В конце варки в борщ положить спассерованные с луком грибы, лавровый лист, лимонную кислоту, нарезанную зелень. Сметану подать отдельно. Борщ можно приготовить и со свежими грибами. В этом случае грибы не замачиваются, а просто отвариваются.

На 1—1½ стакана сушеных грибов — 3 небольшие свеклы, 300 г капусты, 1—2 моркови, по 1/2 корня петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 5—6 помидоров или 1 ст. ложка томата-пюре, 2—3 ст. ложки жира, лавровый лист. Лимонная кислота или сок кислого винограда, соль, перец, зелень, сметана — по вкусу.

**Грибной холодец.** Очищенные и промытые грибы тушить в собственном соку или сварить до готовности. Отвар процедить, грибы нарезать брусочками. Масло, огурец и яйцо нарезать кубиками, зеленый лук нашинковать. Все продукты смешать со сметаной и охлажденным отваром или хлебным квасом. Посыпать рубленным укропом. Вместо мяса или в дополнение к нему в суп можно положить нарезанную колбасу или ветчину.

На 250 г свежих грибов — 4 стакана грибного отвара, хлебного кваса или их смеси, 150—200 г вареной говядины или телатины, 1 свежий и 1 соевый огурец, 1 крутое яйцо, зеленый лук, соль, сахар, лимонный сок, 1/2 стакана сметаны, укроп.

**Вторые блюда.**

**Грибной гуляш.** Грибы и лук нарезать продолговатыми кусочками, слегка поджарить в жире, добавить измельченный кусочек стручкового перца и тушить до готовности. Посыпать мукой, прибавить томат-пюре и сметану, немного воды или отвара. Посолить, поперчить и тушить до готовности. На гарнир подать горячий отварной картофель или пюре, салат из сырых овощей.

На 500 г свежих или 300 г соленных грибов — 2—3 луковицы, 2—3 ст. ложки жира или раст. масла, 1 стручок зеленого или красного перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 стакан сметаны, соль.

**Грибной омлет.** Очищенные грибы и натертый корень петрушки тушить в масле, охладить. Яичные желтки смешать с грибами и мукой, посолить. В последнюю очередь добавить взбитые яичные белки. Смесь вылить на смазанную жиром сковороду, запечь. Подавая к столу, на омлет положить кусочки ветчины или тонкие кружочки сосисок и покрыть их загнутыми к середине краями омлета.

На 350 г свежих грибов — 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 яйца, 4 ст. ложки муки, 2—3 ст. ложки грибного отвара, соль, жир.

**Котлеты грибные.** Свежие грибы отварить в подсоленной воде (4 мин), отцедить, слегка отжать и мелко порубить. Добавить сырые яйца, мелко нарубленные лук и зелень петрушки, молотые сухари, черный перец, соль и хорошо перемешать. Из подготовленной массы выделывать котлеты, обвалить в молотых сухарях или муке и жарить 15—20 мин на сильно разогретом раст. масле.

На 450 г грибов — 2 головки лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сухарей, 2 ст. ложки раст. масла.

**Пирог с грибами.** Свежие грибы отварить в малом кол-ве подсоленной воды, процедить, нарезать мелкими ломтиками и обжарить на сливочном масле. Добавить свежее молоко, черствую тертую булку, сырые яйца, масло, соль и все хорошо перемешать. Грибную массу выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник, разровнять, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке. Готовый пирог нарезать на порции, осторожно переложить в тарелки и подавать горячим.

На 400 г грибов — 500 г булки, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сухарей.

**ДЕСЕРТ, сладкие блюда, фрукты, блюда из фруктов, кондитерские изделия и напитки,** подаваемые к столу в конце обеда. Десерты приятны на вкус, питательны,

- \*\*\*\*\*
- \* Если вам попался незрелый арбуз, не выбрасывайте его, а засолите в банке (см. Консервирование).
  - \* Из корок арбуза можно приготовить цукаты (см. Консервирование). Людям с избыточным весом рекомендуется периодическое, но не чаще одного раза в неделю, устраивать разгрузочные арбузные дни: съедать можно до 3 кг арбуза.
  - \* Овощи кладите не в холодную, а в кипящую воду — так сохраняется больше витаминов. Много витаминов переходит в отвар, поэтому не выливайте его, старайтесь использовать для супов, соусов.
  - \* Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке.
  - \* Обычно фасоль перед варкой долго вымачивают. Можно этого не делать, если при варке каждые 5—7 мин подливать в кастрюлю столовую ложку холодной воды.
  - \* Чтобы не «плакать», нарезая лук, нацепите на кончик ножа кусочек хлебного мякиша.
  - \* Рыбу не следует пережаривать — она становится жесткой и невкусной.

вызывают чувство насыщения, усиливают деятельность пищеварительных желез и способствуют улучшению пищеварения. Для приготовления сладких блюд помимо сахара обычно используют фрукты, ягоды и продукты их переработки, яйца, шоколад, молоко, сливки, некие виды круп, орехи, какао, кофе, жиры, пшеничную муку, картофельный крахмал и др. продукты. Сладкие блюда из свежих плодов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, содержащих значительное количество сахара в виде глюкозы и фруктозы, органические кислоты, минеральные соли, витамины, представляют собой особую пищевую ценность. Ассортимент десертных блюд и напитков очень разнообразен: кисели, желе, муссы, самбуки, суфле, кремы, пудинги, мороженое и др. Кисели, желе, муссы готовят из свежих, быстрозамороженных, сушеных, стерилизованных плодов и ягод, плодово-ягодных экстрактов, соков, сиропов, пюре, варенья, повидла, джема, конфитюра, меда, молока, кваса, ревеня и др. продуктов. Для киселей из свежих плодов и ягод желательно предварительно отжать из них сок или приготовить пюреобразную массу, а из мякоти сварить отвар. Весь отжатый сок или пюре надо добавлять в кисель после заваривания крахмала, что способствует большому обогащению киселей витаминами, сохранению цвета, вкуса и аромата. Картофельный крахмал разводят охлажденным отваром, соком, сиропом, молоком или водой, при этом одну часть крахмала разводят 4—5 частями жидкости и процеживают. Для молочных киселей и киселей с медом лучше применять кукурузный крахмал, тогда кисель получится вкуснее и более нежной консистенции. К киселям можно подать холодное молоко, холодные сливки или сметану, взбитые с сахаром, мороженое, фруктово-ягодные соки, коктейли.

Желе по сравнению с киселем обладает более плотной консистенцией, его заваривают желатином. Для приготовления раствора желатина пищевой желатин надо залить холодной водой (на 1 часть желатина — 8—10 частей воды). Через 40—60 мин разбухший желатин поставить в водяную баню и нагревать до полного растворения желатина. Процедить и ввести, помешивая, в закипевший сироп. Желе подают охлажденным, сверху поливают фруктово-ягодным сиропом или взбитыми сливками с сахаром. Мусс имеет пышную пенистую консистенцию, благодаря взбиванию желированной смеси свежих или свежемороженых ягод и фруктов, соков и сиропов, натурального вина или варенья металлическим спиральным венчиком или миксером. Перед взбиванием смесей их следует охладить до комнатной температуры, затем посуду, в которой содержится смесь, поставить в таз с холодной водой или льдом.

Хорошо взбитая смесь держится на венчике. Муссы, как и желе, при подаче поливают сиропом, при этом желательно, чтобы сиропы были приготовлены из тех же плодов и ягод, из которых приготовлен сам мусс. Самбука — разновидность мусса, но с более плотной консистенцией. Готовят его из плодово-ягодного пюре, для придания большей пышности в его состав вводят сырые яичные белки.

Суфле — кулинарное изделие из отваренных и протертых фруктов, смешанных со взбитыми белками и затем запеченных. Наиболее часто готовят десертное суфле из фруктов, ягод, шоколада с ванилью, джема, конфитюра и т. п. Суфле, как правило, подается в горячем виде сразу же после выпечки в той же посуде, в которой запекалось. Перед подачей его посыпают сахарной пудрой. Отдельно к суфле подают холодное молоко или сливки, коктейли.

Кремы чаще всего готовят из густых сливок или сметаны. В состав крема помимо сливок или сметаны могут входить яйца, молоко, сахар, желатин, ароматические вещества, орехи, ягоды, шоколад и др. продукты. Можно приготовить крем из пастеризованного творога. Готовый крем разливают в порционную посуду — в креманки (специальные круглые узкие формы) или в бокалы на высокой ножке и охлаждают. Крем подают целиком или нарезанным на порции в десертных тарелках, полив фруктово-ягодным сиропом или соусом из свежих ягод и украсив кусочками свежих фруктов. Отдельно к кремам можно подать горячий шоколад, кофе. Кремы служат основой для мороженого.

Мороженое представляет собой замороженную смесь из молока, сливок или др. молочных продуктов, ягод и различных вкусовых и ароматических веществ. Приготовленную для мороженого смесь замораживают в специальных или самодельных мороженицах; можно в холодильнике (морозильнике). Пудинги относятся к легкоусвояемым сладким блюдам нежной, пышной консистенции, компонентами которых являются: крупа, белый хлеб, сухари, творог, овощи, фрукты, яйца, цукаты, изюм и т. д. Для их выпекания рекомендуется применять формы с отверстием посередине, не следует выпекать пудинги в сильно разогретых духовках. Сначала пудинг следует поместить в слабо разогретый шкаф, затем температуру постепенно довести до 200—225°C. При подаче пудинг посыпают сахарной пудрой; отдельно к нему подать варенье, конфитюр, джем, сладкий соус.

Айва, фаршированная орехами. Айву тщательно промыть, удалить сердцевину и отварить в небольшом количестве воды. На отваре айву сварить густой сироп. Орехи истолочь, смешать с частью сиропа и заполнить ими отверстия в айве. При подаче айву полить остальным сиропом. Айву можно нафаршировать отваренным до полуготовности рисом, смешанным с изюмом (запаренным горячей водой) и измельченными орехами и, поместив на смазанный маслом

- \*\*\*\*\*
- \* Жареная рыба получается особенно вкусной, если ее предварительно подержать в молоке, а затем обвалить в муке и жарить в кипящем растительном масле.
  - \* Для образования хрустящей корочки рыбу перед жаркой нужно запанировать в муке с добавлением крахмала.
  - \* Рыба не подгорит на сковороде, если в масло, на котором она жарится, добавить щепотку соли.
  - \* Если вы собираетесь жарить или тушить рыбу, посолите и поперчите ее в сыром виде..
  - \* Чтобы жареная треска была сочнее, ломтики рыбы следует посолить заранее, перед жаркой обвалить в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, а затем обвалить в сухарях.
  - \* При тушении рыбы, и особенно филе, не следует добавлять много жидкости, так как ее достаточно в самой рыбе.
  - \* Фаршированная рыба будет вкуснее, если в фарш и бульон добавить немного сахара.

противень, запечь при умеренной темп-ре. Такая айва подается в горячем виде со сливочным маслом, вареньем из вишни или князля.

На 4 айвы — 2 стакана сахара, 1—2 стакана грецких орехов, 2 стакана воды. Для запеченной айвы: 4 айвы, 3 ст. ложки риса, 2—2½ ст. ложки сахара, ¾ стакана изюма, 4 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана ядер грецкого ореха.

**Вишневое мороженое.** Ягоды вишни промыть, вынуть косточки (косточки сохранить). Вишни слегка отварить и охладить. Косточки раздробить и залить молоком (для его ароматизации). Вишни процедить, отмерить 0,5 л сока и в нем растворить сахар. В сироп добавить молоко, настоянное на косточках и процеженное, сливки и лимонный сок, постоянно помешивая. Смесь вылить в эмалированную посуду, поставить в морозильник. Энергично размешивая (от стенок посуды к середине) через каждые 20—30 мин, довести до полного замораживания. Подать в фужерах, украсив сливками. К мороженому подать пирожные.

На 1 кг вишен — 300—400 г сахарной пудры, 0,5 кг сливок или 0,5 л кипяченого и охлажденного молока, сок одного лимона, 3/5—4/5 стакана молока.

**Воздушный пирог из яблок.** Яблоки обмыть в холодной воде, разрезать на 4 части, удалить семечки, положить на сковороду, подлить немного воды и испечь. Печенье яблоки протереть с сахаром, всыпать сахар и, помешивая, варить, пока пюре не загустеет. Охлажденные яблочные белки взбить в крепкую пену и влить в них горячее яблочное пюре, быстро размешивая венчиком. Полученную массу выложить горкой на смазанную маслом сковороду и поставить на 10—15 мин в духовку, чтобы пирог поднялся и подрумянился. Готовый пирог подать в той же посуде, в к-рой он выпекался, сверху посыпать сахарной пудрой. Вместо яблок можно взять готовое яблочное пюре или соус.

На 6 яичных белков — 1 стакан сахара, 3 больших яблока, 2 ст. ложки сахарной пудры.

**Кисель из консервированного абрикосового сока** с мякотью с добавлением сырого яичного желтка. В горячую воду влить половину нормы абрикосового сока, добавить сахар, довести до кипения. Помешивая, влить разведенный в холодной кипяченой воде картофельный крахмал, вновь довести до кипения, снять с огня. Сырой желток растереть с сахаром, развести остальным количеством абрикосового сока, смесь влить в теплый кисель, размешать, охладить.

На 600—700 г воды — 1 стакан сахара, 4 ст. ложки сахара, 1 яичный желток, 3—4 ст. ложки крахмала.

**Кисель из тыквы.** Мякоть тыквы нарезать, положить в кипящую воду, сварить до мягкости и протереть. Полученное пюре положить в горячее молоко, всыпать сахар, довести до кипения, заварить разведенным в молоке картофельным крахмалом. В готовый кисель положить измельченные ядра ореха, вымешать, охладить. К киселю хорошо подать вишню или клюкву, растертую с сахаром.

На 250—300 г тыквы — 3 стакана молока, 4—5 ст. ложек сахара, 3—4 чайные ложки крахмала, 1—2 ст. ложки ядер орехов.

**Крем с растворимым кофе.** Целое яйцо или яичные желтки растереть с сахаром, смесь постепенно развести горячим молоком и, помешивая, проварить на водяной бане до загустения (консистенция сливок). Влить предварительно растворенный желатин, проварить и охладить. В небольшом количестве горячего молока развести растворимый кофе, соединить его с яично-молочной смесью. Помешивая смесь, влить в нее взбитые сливки. Крем разлить в порционную посуду и охладить.

На 250—300 г сливок — 4 ст. ложки сахара, 3/5 стакана молока, 1 яйцо или 2 желтка, 1 ст. ложка желатина, 2—3 чайные ложки кофе.

**Мороженое «Великоленное».** Клубничное пюре побрызгать лимонным соком, засыпать двумя стаканами сахара и поставить на 1 ч в холодильник. Остальной сахар и соль растворить в очень холодных сливках. Соединить обе смеси в эмалированной посуде, размешать и поставить в морозильник. Когда смесь начнет замораживаться, быстрыми движениями перемешать ее деревянной ложкой. Помешивание повторить через каждые 20—30 мин до готовности мороженого. Подавать в вазочках. При подаче украсить взбитыми сливками. К мороженому можно подать маленькие пирожные.

На 4 стакана сливок — 3 стакана сахарной пудры, на кончике ножа соли, 4 стакана клубничного пюре (клубника, протертая через сито), сок одного лимона.

**Ореховое мороженое с изюмом.** Орехи пропустить через орехомолку или мясорубку, а изюм мелко посечь ножом. Сложить в кастрюлю, залить теплым молоком, чтобы только покрыть, и поставить в теплое место для набухания. В остатке молока растворить сахар, добавить сливки (невзбитые), ванильный сахар и замоченные в молоке орехи и изюм. Смесь залить в неглубокую посуду и поставить в морозильник. Время от времени помешивать смесь, пока она не загустеет. Готовое мороженое выложить в вазочки. При подаче можно украсить взбитыми сливками или маленькими беизе.

На 2 стакана сливок — 4 стакана молока, 2 стакана сахара, 1 стакан ядер фундука или грецкого ореха, 1 стакан изюма, 2 пакетика ванильного сахара.

**Палочки с засахаренными фруктами.** Сливочное масло растереть добела с сахаром, щепоткой соли и ванильным сахаром. Затем добавить поочередно (не переставая взбивать) желтки, изюм, тонко нарезанные засахаренные корочки цитрусов и муку. В конце осторожно влить взбитые в крепкую пену белки. Смесь выложить в смазанную сливочным маслом и присыпанную мукой сковороду. Испечь при умеренной темп-ре в течение 20—25 мин. Охладить и, не вынимая из сковороды, нарезать палочки длиной 7—8 см и шириной 1½ см.

На 300 г муки — 200 г сливочного масла, 200 г сахарной пудры, 4 яйца, 150 г изюма, 150 г засахаренных апельсиновых, лимонных или грейфрутовых корочек, щепотка соли, 1 пакетик ванильного сахара.

**Персики в креме.** Аккуратно надрезать кожуру зрелых вымытых персиков и опустить их в кипяток на 1—2 мин, после чего кожуру снять, разрезать персики пополам и вынуть косточку. Приготовить сахарный сироп на воде и варить в нем персики до тех пор, пока они не станут прозрачными. Приготовить крем: желтки растереть с сахаром, смешать с мукой, сливочным маслом и молоком. Смесь проварить до загустения, непрерывно помешивая. Готовый крем уложить в огнеупорную посуду, чередуя его слои с измельченными поджаренными орехами и персиками и запечь в духовке. Подавать блюдо горячим в этой же посуде. Украсить свежими фруктами.

На 6—8 персиков — 4 ст. ложки грецких орехов, 1 стакан сахара. Для крема: 1½ стакана молока, 6 желтков, 1/2 стакана сахара, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, ванилин. **Персиковое мороженое.** Очистить от кожуры и косточек 500—700 г очень спелых персиков, протереть через сито, отмерить 4 стакана пюре. Отдельно взбить целиком яйца, добавить сахар, перемешанный с мукой и, помешивая, влить теплое молоко. Смесь взбить венчиком, посуду со смесью поместить на кастрюлю с кипящей водой (над паром) и, постоянно помешивая, довести до загустения. Охладить, добавив охлажденную сметану и персиковое пюре. Полученную массу выложить в эмалированную посуду и поставить в морозильник. Помешивать через каждые 20—30 мин до полного замораживания.

На 4 стакана персикового пюре — 2 яйца, 1½ стакана сахара, 1 ст. ложка (без верха) муки, 3 стакана молока, 2 стакана густой сметаны.

**Пудинг с порошком какао.** Яичные желтки смешать с размягченным сливочным маслом или маргарином, сахаром, порошком какао. Растереть до получения однородной массы, добавить молоко и размешать. Смесь соединить с просеянной пшеничной мукой и снова размешать, следя за тем, чтобы не было комочков, затем в два приема добавить взбитые белки, массу осторожно перемешать, выложить в смазанную маслом и обсыпанную мукой форму и запечь.

На 6 яиц — 2—3 ст. ложки порошка какао, 6—7 ст. ложек сахара, 2—3 ст. ложки масла, 4 ст. ложки муки, 4—5 ст. ложек молока.

**Пудинг яблочный с орехами и манной крупой.** Ядра орехов (фундук, грецкие, арахис, миндаль) подсушить в духовке и пропустить через мясорубку 2—3 раза. В горячее молоко, помешивая, всыпать манную крупу и сварить полужидкую кашу.







Чернослив с орехами

Яичные желтки растереть с сахаром, соединить с остывшей до 50—60°C кашей, добавить очищенные от кожицы и нарезанные кубиками яблоки, щепотку соли, перемешать, добавить (в 2 приема) взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Массу выложить в смазанную маслом форму, закрыть крышкой, поставить в кастрюлю с горячей водой и сварить до образования плотной массы.

На 1 стакан ядер орехов — 4—5 яблок, 0,5 л молока, 4—5 ст. ложек сахара, 4 яйца, 1½—2 ст. ложки манной крупы.

**Самбук из свежих абрикосов.** Абрикосы без косточек сварить в небольшом количестве воды, измельчить в миксере до пюреобразной массы или протереть через сито, добавить сахарную пудру, лимонную кислоту, взбить и охладить. Взбить белок в пышную однородную массу (до увеличения объема в 2—3 раза), соединить с абрикосовым пюре и, продолжая взбивать, тонкой струей влить растворенный желатин, быстро разлить в формы и охладить. Готовый самбук выложить в тарелочки или вазочки, полить ягодным сиропом или подать со сливками, взбитыми с сахаром.

На 600 г свежих абрикосов — 5 ст. ложек сахара, на кончике ножа лимонной кислоты, 1 ст. ложка желатина, 3 яичных белка. Сладкий пирог с кремом. Из охлажденного рубленого теста (см. в ст. Тесто) раскатать корж и уложить его в круглую форму, тщательно прижав тесто к ее бортам. Лишнее тесто обрезать. Корж испечь до полуготовности. Приготовить крем: яйца (целиком) взбить с сахаром, добавить молоко, щепотку соли, затем ванильный сахар и корицу. Смесь вылить в подготовленный корж и поместить в разогретую духовку, печь при сильном пламени 10—15 мин, затем при слабом пламени. Лезвием ножа проверить готовность: если оно останется сухим, пирог нужно сразу же вынуть из духовки.

**Тесто:** 1½ стакана муки, 100 г жира, ¾ чайной ложки соли, 4—5 ст. ложек очень холодной воды. **Крем:** 3 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 стакана молока, 1 пакетик ванильного сахара, соль, корица — по вкусу.

**Чернослив с орехами.** Чернослив перебрать, промыть в теплой воде, залить на 30 мин горячей водой, вынуть из воды, промыть и поставить вариться в малом количестве воды. Варить 7—10 мин на слабом огне. Налить в чернослив раст. масло, насыпать сахар, перемешать, дать постоять 3—4 ч, после чего вынуть косточки и вместо них вставить поджаренные ядра грецкого ореха. Чернослив выложить на блюдо. Сверху полить сметаной или 30%-ми сливками, взбитыми с сахаром. В сливки можно добавить порошок какао или растопленный шоколад. Перед подачей слегка охладить.

На 2 стакана чернослива — 4 ст. ложки сахара, 1 стакан ядер грецкого ореха, 1—2 ст. ложки раст. масла, 1 стакан воды (для варки). **Для крема:** 1 стакан взбитых сливок или сметаны, 1 стакан сахара, 1—2 ст. ложки какао или шоколада.

**Яичные шарики.** Желтки взбить при помощи миксера, влить в небольшую смазанную маслом форму и запечь в духовке. Из сахара, воды и корицы сварить густой сироп. С помощью чайной ложки сформовать из запеченной яичной массы шарики и положить их в горячий сироп. Когда сироп остынет, добавить коньяк. Готовому блюду дать настояться в течение 2 ч.

На 5 яичных желтков — 3 стакана сахара, 1—2 ст. ложки коньяка, 2 стакана воды, корица — по вкусу.

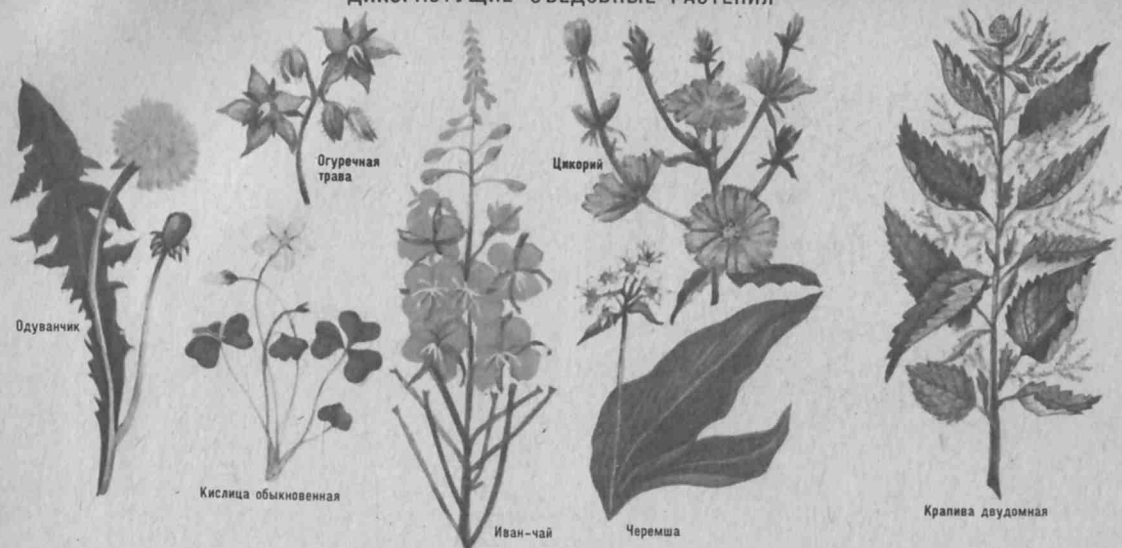
**ДИКОРАСТУЩИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ**, богатые микроэлементами и витаминами, не теряют витаминной активности при переработке, могут быть использованы в диетическом и лечебном питании, для создания более полноценного рациона. Свежие

и высушенные зверобой, иван-чай, молодые побеги заячьей капусты содержат витамины С, РР, рутина, холин, дубильные вещества и фитонциды. Их используют для приготовления салатов, супов, горьких настоек, а зверобой — как приправу для рыбных блюд; из них готовят чай и др. напитки, оказывающие благотворное влияние на организм. Свежие корни иван-чая в сыром и вареном виде употребляют вместо спаржи и капусты. Из сушеных корней готовят муку, из которой выпекают хлеб, оладьи, лепешки, а поджаренные корни используют для приготовления кофе. Молодые побеги и листья заячьей капусты можно квасить. Листья молодой крапивы и лебеды используют для приготовления супов, борщей, рассольников и салатов, лебеда хороша в ботвинье. Плотные белые корнеплоды лопуха, напоминающие сахарную свеклу, могут заменить морковь, петрушку, пастернак. Из молодых листьев, стеблей и побегов цикория готовят салаты с яблоками, красным перцем, зеленым горошком, соленой и свежей капустой. Подают в тушеном виде с яйцом, жареным картофелем, тертым сыром, а также запекают в тесте. Корень цикория используют для приготовления заменителя кофе.

Во всех видах мяты содержится эфирное масло, каротин и органические кислоты. Мята, положенная в посуду с квашеной капустой, способствует ее длительному хранению, придает высокие вкусовые качества. Приятный аромат и освежающее действие напитка из мяты делают его хорошим заменителем чая. Приготовленный с мятой квас хранится более длительное время. Отвары мяты используют при выпечке пряников и др. кондитерских изделий; листья и цветки мяты добавляют в качестве приправы к салатам, супам, рыбным и овощным блюдам. Добавлением мяты в молоко предупреждают его скисание. Листья огуречной травы используют как заменитель огурцов в окрошке, салатах, винегретах, холодных борщах, как приправу к мясным, рыбным и крупяным блюдам, из них готовят начинку для пирогов. В пищу используют все растение одуванчика. Из молодых листьев делают салаты и приправы к мясным и рыбным блюдам, варят супы и щи. Цветочные почки маринуют и используют для заправки солянок, винегретов, блюд из дичи. Из поджаренных корней готовят заменитель кофе, а жареные прикорневые розетки являются деликатесом. Для уничтожения горечи листья одуванчика выдерживают 30 мин в холодной подсоленной воде, корни отваривают в подсоленной воде 6—8 мин. Листья, цветки и стебли полыни используют как пряное растение для придания своеобразного аромата и вкуса маринадам, соусам, настоякам, мясным блюдам. В мясные блюда добавляют измельченную сухую полынь или же выдерживают мясо перед жарением и тушением в отваре из полыни или в полном маринаде.

Молодые и нежные листья подорожника и черемши используют для приготовления супов, салатов с луком, картофелем, крапивой и хреном. Подорожник добавляют в запеканки, омлеты, в каши и напитки, в пюре и котлеты; из него делают щи и бутербродную массу. Черемшу используют в сыром, соленном и квашеном виде. Дичь, тушенная с черемшой, становится более нежной и вкусной. В пищу используют молодые листья и стебли дикорастущего щавеля. Из щавеля варят супы, готовят приправы к мясным блюдам, начинку для пирогов, едят в сыром виде. Щавель можно консервировать, солить, засахаривать в стеклянных банках, сушить. Листья

ДИКОРАСТУЩИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ



мать-и-мачехи используют для приготовления голубцов.

**Закуска.**

Салат из иван-чая. Побеги и листья иван-чая опустить в кипящую воду на 1—2 мин, дать стечь воде, нашинковать. Добавить измельченный лук, хрен, соль, перемешать и заправить сметаной с добавлением лимонного сока. Так же можно приготовить салат из черемши.

На 5—10 шт. молодых побегов иван-чая — 5 шт. зеленого лука, 2 ст. ложки тертого хрена, 1 ст. ложка сметаны, лимон, соль, перец — по вкусу.

Салат из черемши со сметаной или майонезом. Отобранные и хорошо промытые листья черемши мелко нашинковать, смешать с нарубленным крутым яйцом, заправить сметаной или майонезом, посолить.

На 5—10 шт. черемши — 1—2 яйца, 2—3 ст. ложки сметаны или майонеза, соль — по вкусу.

Салат из щавеля и подорожника. Листья щавеля и подорожника мелко порубить. Ядра грецких орехов ошпарить и, сняв кожицу, измельчить. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить, яблоки нарезать ломтиками. Все соединить, добавить соль, раст. масло и перемешать. Оформить салат ломтиками яйца и посыпать рубленой зеленью.

На 200 г щавеля — 20 листьев подорожника, 10 грецких орехов, 4 ст. ложки раст. масла, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки или укропа, 3 яйца, 1 яблоко, соль — по вкусу.

**Первые блюда.**

Окрошка с огуречной травой. Отваренные мясо, яйцо, картофель мелко нарезать, лук нашинковать и растереть с небольшим количеством соли, добавить нашинкованные листья огуречной травы, сметану и горчицу. Залить квасом.

На 100 г листьев огуречной травы — 60 г вареной говядины, 2 стакана хлебного кваса, 4 головки зеленого лука, 1 картофелина, 2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара; соль, горчица, укроп — по вкусу.

Чорба молдавская из крапивы. Молодую крапиву перебрать, промыть, ошпарить кипятком, нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить мелко нарезанный лук, перебранный и промытый рис и варить до готовности риса. Влить отдельно кислый домашний квас, добавить соль и сахар и довести до кипения. При подаче заправить желтком и сметаной.

На 200—300 г крапивы — 2 л воды, 1 л кваса, 3 ст. ложки риса. Сметана, желтки, соль, сахар, лук и зелень — по вкусу.

Щи из щавеля с гречками. Щавель (300 г) варить 3—5 мин, протереть через сито, положить в кипящую воду, добавить слегка поджаренный лук и варить 10—15 мин. Затем положить оставшийся щавель, посолить, поперчить и варить еще 5—10 мин. Отдельно поджарить гречки из белого хлеба и отварить яйца (вкрутую). При подаче на стол положить в тарелку яйцо и гречки (можно подать их отдельно).

На 600 г щавеля — 2—3 л воды, 2 корня петрушки с зеленью, 1 луковица, 2 ст. ложки топленого или сливочного масла; соль, перец, сметана — по вкусу.

**Вторые блюда.**

Картофель отварной с заячьей капустой. Очищенный картофель сварить до готовности, крупно нарезать, не охлаждая, посыпать нашинкованной заячьей капустой, посолить и заправить раст. маслом.

На 2—3 картофелины — 5—10 молодых побегов заячьей капусты, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Котлеты из лебеды. Листья и стебли молодой лебеды мелко нашинковать и варить вместе с крупной в подсоленной воде до готовности крупы (как кашу). Немного охладить, добавить сырое яйцо, специи, перемешать, сформовать котлеты и поджарить. Подавать с грибным или томатным соусом.

На 200 г лебеды — 2 ст. ложки овсяной крупы, 1 ст. ложка сухарей, 1 ст. ложка жира, 1 яйцо, 1 стакан воды. Соль, специи — по вкусу.

Крапива, запеченная по-грузински. Подготовленную крапиву варить в подсоленной воде 5 мин, откинуть на сито. На сковороде с разогретым маслом спассеровать измельченный репчатый лук, прибавить отваренную крапиву и измельченную зелень кинзы, соль и топленое масло, хорошо перемешать и тушить 10 мин. После этого залить яйцом, посолить и слегка поджарить на плите. До готовности довести в духовке.

На 600 г молодой крапивы — 4 ст. ложки топленого масла, 2 луковицы, 8 яиц. Зелень кинзы, соль — по вкусу.

Начинка из черемши для пирожков. Отварить рис, добавить измельченные листья черемши. Вареные яйца порубить ножом, соединить с рисом и черемшой, добавить жир, соль, специи, влить немного воды, чтобы получить начинку нужной консистенции. Для пирожков используют дрожжевое тесто.

На 500 г черемши — 100 г риса, 2 яйца, жир, соль, перец по вкусу.

Плов с крапивой. Перебранную и промытую крапиву отварить и вынуть шумовкой из отвара. Лук поджарить, добавить в него рис, снова прожарить и выложить в кастрюлю. Крапиву крупно нарезать, положить в кастрюлю с рисом и луком, влить 2 стакана крапивного отвара, посолить и поставить в духовку на 20 мин. Подавать в холодном виде.

На 500 г молодой крапивы — 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки раст. масла, 1 стакан риса. Соль — по вкусу.

Соус из крапивы. Крапиву перебрать, промыть, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Когда крапива станет мягкой, протереть ее через сито вместе с жидкостью. Лук мелко нарезать и спассеровать, в конце всыпать муку и продолжать пассерование, пока мука не станет кремового цвета. Массу охладить, влить немного теплой кипяченой воды, добавить протертую крапиву, все смешать и 5 мин тушить, затем добавить сметану, вновь довести до кипения и снять с огня. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде. По желанию в холодный соус добавить тертый чеснок.

На 500 г крапивы (молодые побеги) — 3 луковицы, 3—4 ст. ложки раст. масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 3—4 ст. ложки сметаны, соль.

**ДИЧЬ**, добываемые охотой, а также выращиваемые на специальных фермах птицы и звери, мясо к-рых употребляется в пищу. Туши диких животных сразу после отстрела потрошат и снимают шкуру. Крупную птицу, не обчищая, подвешивают в прохладном помещении на 4—6 дней для созревания мяса (см. Мясо), мелкую — на 1—2 дня. Разделяют дичь

так же, как и туши близких видов домашних животных и птиц. Для улучшения вкуса мясо четвероногой дичи держат в маринаде (в неметаллической посуде) в течение 12—24 ч, а мясо пернатой дичи —



Дичь и немного... фантазии

в холодном молоке. Время от времени мясо нужно перекладывать, чтобы верхние куски хорошо промариновались. Мясо дичи используется главным образом для жаренья и тушения.

**Маринад.** На 1 л столового уксуса — 1 ст. ложку сахара, 1 ст. ложку соли, несколько лавровых листиков и горошин черного перца, нарезанный корень петрушки и сельдерея, пассерованный лук. Прокипятить 10 мин и охладить.

**Жаркое из мяса косули.** Мясо вынуть из маринада, обмыть, очистить от пленок, нашинговать салом, обжарить на противне в разогретом жире. Затем долить немного кипятка, добавить репчатый лук, перец, соль. Жарить в духовке при среднем нагреве 1—1,5 ч, часто поливая образовавшимся соком и изредка смазывая сметаной. Готовое жаркое нарезать на ломти, уложить на мелкое блюдо, полить соком, полученным при жаренье. Подать с жареным картофелем, подливкой и салатами.

На 1 кг мяса — 100 г шпика (лучше копченого), 100 г жира, 100 г сметаны, 2 головки репчатого лука. Соль, перец — по вкусу. **Жареная куропатка, перепелка.** Обработанную тушку натереть солью и перцем, положить на сковороду с разогретым маслом и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. Потом тушку перевернуть на спинку и поставить сковороду в духовку. Во время жаренья тушку следует периодически поливать жиром. Когда птица будет готова, разрезать ее вдоль на две части. Так же готовят голубя. На гарнир можно подать жареный картофель, набор овощей или зеленый салат.

На одну тушку — 1—2 ст. ложки топленого масла или свиного жира. Соль, перец — по вкусу. **Заячьи потроха.** Шпик и лук нарезать мелкими кусочками и обжарить. Затем добавить нарезанные заячьи потроха (печень, сердце, ребра, шею), обжарить еще немного и залить горячей водой, добавить томат-пасту, соль, перец, лавровый лист и тушить до готовности при закрытой крышке. Когда мясо готово, залить сметану, смешанную с поджаренной пшеничной мукой и прокипятить 5—7 мин. Подать с отварным картофелем, маринованными или консервированными огурцами.

На потроха 1 зайца — 100 г шпика, 2 средние луковицы, по 1 ст. ложке томата-пасты и муки пшеничной, 200 г сметаны. Соль, перец — по вкусу.

**Отбивные котлеты из мяса дикой козы, кабана.** Из корейки нарезать 4 куска с ребрышками и выдержать в маринаде. Мясо обмыть, обсушить полотенцем, нашинговать салом, слегка отбить, посолить, обвалить в муке, поджарить на сковороде. Котлеты переложить в сотейник, смазанный жиром, обложить вокруг поджаренным картофелем и тушеными грибами. В соке, образовавшемся при жарке котлет, спассеровать лук. Половину лука высыпать на мясо, добавить 2—3 ложки бульона и поставить сотейник в духовку. Тушить до готовности мяса. В оставшийся на сковороде лук добавить муку, томат-пасту, соль, сахар, тертый чеснок, бульон и варить до мягкости лука. Затем процедить и

вливать сироп любого варенья. Готовые котлеты гарнировать картофелем и грибами, с которыми они тушились, полить соусом и посыпать зелеными петрушкой и укропом.

На 600 г мяса — 10 клубней картофеля, 10—15 шт. грибов, 4 луковицы, 2 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки жира, 1/2 стакана бульона, 2 ст. ложки томата-пасты, 100 г шпика, соль, сахар, сироп варенья, зелень, 2—3 зубчика чеснока.

**Рагу из зайца.** Зайца вынуть из маринада, обмыть, срезать пленки, нарезать кусками, обжарить на свином жире, переложить в чугунок. Добавить очищенные, нарезанные дольками и обжаренные овощи (картофель, морковь, петрушка). Осторожно перемешать. На сковороде обжарить лук, муку и томат-пасту, развести горячей водой и перелить в чугунок. Положить лавровый лист, перец и соль, накрыть крышкой и тушить до готовности. Незадолго до конца тушения добавить нарезанные зрелые помидоры, укроп и измельченный чеснок.

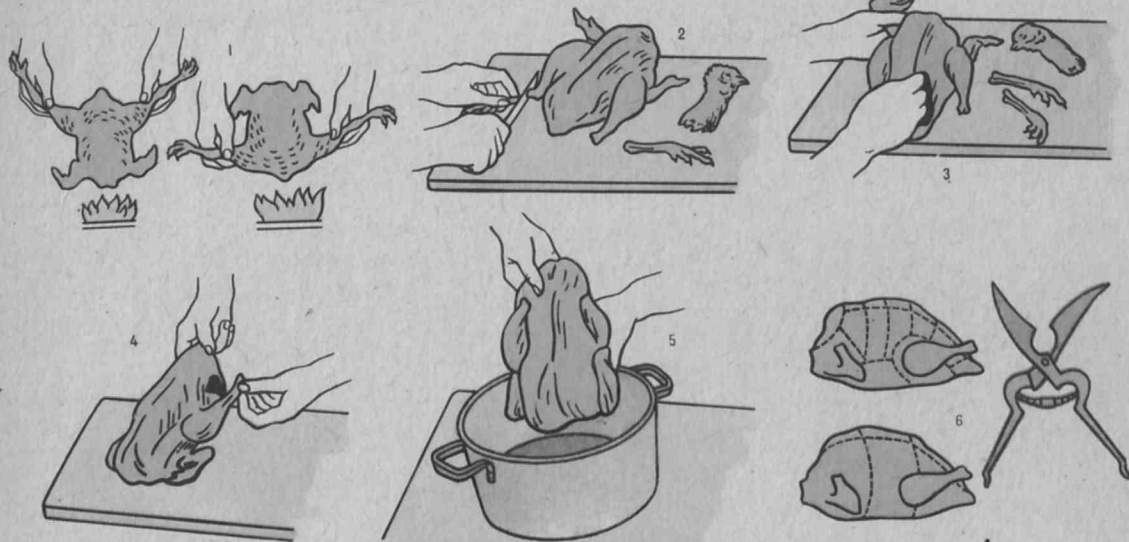
На одного зайца — 1/2 стакана свиного жира, 3 небольшие луковицы, 2 моркови, 0,5 кг картофеля, 2 корня петрушки, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томата-пасты, 3—4 зубчика чеснока. Соль, перец — по вкусу.

**Тушеная дикая утка, куропатка.** Обработанную тушку натереть солью и перцем (утку предварительно выдержать в маринаде), обжарить в сотейнике в разогретом жире в духовке, добавить горячую воду, лук, лавровый лист и тушить до готовности при закрытой крышке на медленном огне. Подать с отварным картофелем, соусом, салатом, маринованными фруктами или мочеными яблоками.

**ДОМАШНЯЯ ПТИЦА (мясо),** тушки курицы, цыпленка, индейки, гуся, утки. Мясо Д. п. хорошо усваивается, легко поддается кулинарной обработке; отличается от говядины и свинины более высоким содержанием белков (около 20%) и витаминов, обладает высокими вкусовыми качествами. Птичий жир мягче и поэтому легче переваривается. Д. п. поступает в продажу большей частью мороженной (ошпаренной, но не полностью потрошенной). Немороженная птица продается потрошенной (нет внутренних органов, кроме легких, почек, салника) и полупотрошенной (нет только кишечника). Дома перед потрошением у тушки птицы нужно отрубить шейку с головкой, ножки и кончики крыльев. Через разрез в нижней части брюшка удалить все внутренности, вытянуть пищевод и зоб. Потрошить следует осторожно, чтобы не раздавить желчный пузырь. Тушку тщательно промыть снаружи и внутри и заправить (придать тушке компактную форму, что обеспечит равномерность проваривания и прожаривания всех ее частей, а также удобство резания готового куска и более привлекательный внешний вид): на нижней части брюшка, с двух противоположных сторон, сделать надрезы, куда вложить концы ножек, а крылышки подвернуть к спинке. Основными показателями качества Д. п., в особенности кур, является упитанность и возраст. В мясе молодой птицы содержится меньше экстрактивных веществ, чем в мясе взрослой и старой птицы. При варке молодой птицы получаются слабые и малонаваристые бульоны, поэтому ее лучше запечь или зажарить (цыплята табака). Вкусными получаются бульоны из взрослых кур и индеек. Мясо старой птицы лучше использовать для приготовления котлетной массы. Из куриного мяса готовят первые и вторые блюда, холодные и горячие закуски, его используют в салатах; петушиные гребешки считаются деликатесным продуктом. Из гуся готовят преимущественно вторые блюда. Гусиные потроха тушат или добавляют в борщ, солянки и рассольники, из печени готовят паштеты. Мясо старого гуся используют для приготовления холодных закусок, заливных блюд, начинок, фаршей. Домашние утки и содержат значительное кол-во жира (до 30%), поэтому их хорошо фаршировать, запекать с яблоками, айвой или апельсинами. К деликатесным продуктам относят мясо индеек, и в холодном и

в горячем виде отличающееся превосходным вкусом. Из недостаточно упитанной или старой индейки готовят супы и холодные бульоны. Кусочки жареной и отварной индейки придают хороший вкус салатам.

На 800 г мяса курицы или индейки — 2 ст. ложки сливочного масла или сметаны, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока или томата-пюре. Соль, перец, зелень — по вкусу. Рулет из утки. У утки вдоль спины сделать надрез и удалить кости и часть мякоти. В подготовленную т. о. тушку уложить



Разделка курицы: 1 — опаливание; 2 — удаление шейки с головкой, лапок и кончиков крыльев; 3 — удаление внутренностей; 4 — заправка понок в «кармашки»; 5 — придание тушке компактной формы; 6 — разрезание на порции; ножницы для разрезания птицы на порции

Из потрохов, крылышек, шейки, головки и ножек можно приготовить заливные блюда. Из отвара Д. п., слегка спассерованной пшеничной муки и сырых белых корней готовят белый мясной соус. Особый вкус блюдам из мяса Д. п. придают острые приправы: черный перец, гвоздика, горчица, маслины, лимон и др.

Гусиная или куриная фаршированная шейка. С хорошо обработанной и промытой гусиной или куриной шейки осторожно снять («чулком») кожу. Зачистить ее от жира. Мякоть телятины, гусиную или куриную печенку, снятый с шейки жир и размоченный в молоке белый хлеб пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, тщательно растереть деревянной ложкой, добавить сырые желтки, взбитые в пену белки, перемешать и начинить этой смесью подготовленную кожу шейки. Зашить ее с обоих концов, проколоть в нескольких местах и варить в подсоленной воде в течение 1 ч. При подаче нарезать ломтиками и посыпать рубленой зеленью.

На 1 шейку — 100 г телятины, 1 гусиная или куриная печенка, 50 г хлеба, 1/2 стакана молока, 2 сырых яйца. Соль, перец, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

Куриная ножка фаршированная. С куриной ножки снять кожу так, чтобы она осталась прикрепленной к самому ее концу. Остальное отрубить, мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке и отжатым хлебом. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить, прибавить к нему предварительно ошпаренную крутым кипятком куриную печенку и жарить еще 5 мин. Обжаренную печенку нарезать соломкой, соединить подготовленные продукты и, добавив мускатный орех, соль и перец, хорошо перемешать. Фаршем начинить подготовленную кожу, зашить ее, смазать сметаной и жарить в духовке 15–20 мин при темп-ре 180°C. При подаче украсить зеленью.

На 4 куриные ножки — 1/4 батона белого хлеба, 1/2 стакана молока, печенка от двух кур, 1 луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны. Мускатный орех, соль, молотый черный перец — по вкусу.

Курица или индейка в фольге. Мясо нарезать на порционные куски и положить на фольгу. Каждый кусок посыпать солью и приправами, сверху положить кусочек сливочного масла или немного сметаны. Летом можно добавить ломтики свежих помидоров. Все продукты завернуть в фольгу и запечь при темп-ре 200°C до готовности (40–50 мин). На стол подавать в фольге, чтобы мясо находилось в образовавшемся при запекании соке. Гарнировать отварным рисом или картофелем, салатом из сырых овощей.

отбитые куски свинины, мякоть утки и кусочки шпика, посыпать солью, рубленным чесноком и специями, завернуть, придав форму рулета, перевязать шпагатом и обжарить в духовке до готовности. Охлаждать под прессом. При подаче нарезать ломтиками и посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

На 1 утку — 350 г свинины, 200 г шпика, 4 зубца чеснока, Соль, перец, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

Сыр из домашней птицы. Вареное или жареное мясо любой домашней птицы отделить от костей и кожи, пропустить через мясорубку 3–4 раза. Добавить сливочное масло, натертый сыр, тщательно взбить. Влить вино, посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом и размешать. Подавать в холодном виде, украсив ломтиками помидоров и листиками петрушки или сельдерея.

На 200 г куриного мяса — по 1 ст. ложке сливочного масла и тертого сыра, 2 ст. ложки вина. Соль, перец, мускатный орех — по вкусу.



Фаршированные куриные ножки

Фаршированные котлеты из домашней птицы. Мякоть, снятую с грудки или ножки, отбить потоньше, посыпать солью. На каждый ломтик мяса положить горкой начинку из куриной печенки или из грибов (см. Начинка) и тщательно завернуть, загибая края мяса. Подготовленную котлету опустить в смесь яйца с молоком,



аатем в молотые сухари. Поджарить в разогретом жиру до образования светло-коричневой корочки. Котлеты можно подать на ломтиках жареного белого хлеба.

На 400 г мяса птицы — 1 стакан начинки; соль, лимонный сок — по вкусу. Для панировки: 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 1 стакан молотых сухарей или крошек белого хлеба, жир.

**ДРОЖЖИ**, дрожжевые грибки, вызывающие брожение сахаров. Д. содержат высококачественный белок, углеводы, богаты витаминами группы В. Пекарские прессованные Д. поступают в продажу охлажденными до  $-2^{\circ}\text{C}$  в брусках по 50, 100 и 1000 г. Свежие Д. можно хранить 10 суток в холодильнике. Для более длительного хранения свежие Д. перетирают с небольшим количеством муки и хранят высушенными. Д. используют в хлебопечении, при заквашивании нек-рых молочнокислых продуктов, а также при приготовлении нек-рых мучных изделий в домашних условиях.

**ДЫНЯ**, ценный пищевой и диетический продукт, к-рый употребляют в свежем виде, вялят, сушат, маринуют, используют для приготовления варенья, цукатов, повидла, дынного меда и т. д. Свежие Д., перед тем как подавать к столу, охлаждают, нарезают и очищают от семян. Незрелую Д. можно замариновать (см. *Маринование*).

**ЖЕЛАТИН** пищевой (желатина), студнеобразующее вещество без вкуса и запаха. Вырабатывается из костей, сухожилий, хрящей и др. продуктов животного происхождения. Применяют при изготовлении студней, заливных, кремов, муссов, самбуков, желе, рахат-лукума, мармелада и др. кондитерских изделий. В продажу поступает листовой и измельченный Ж. Перед употреблением его заливают холодной водой на 30 мин. Затем воду сливают, а Ж. растворяют в горячей жидкости, к-рая при охлаждении застывает в студнеобразную массу.

**ЖИРЫ ПИЩЕВЫЕ**, группа продуктов питания, состоящих из необходимого для обеспечения процессов жизнедеятельности организма энергию, жирорастворимые витамины, а также участвующих в образовании новых клеток. Ж. п. обладают высокой калорийностью, их энергетическая ценность в два с лишним раза выше по сравнению с углеводами. Потребность организма в Ж. п. определяется возрастом человека, состоянием здоровья, характером трудовой деятельности и т. д. (см. *Питание*). В пищу употребляют разнообразные животные жиры (жир домашних птиц, говяжий, бараний, свиной (см. *Сало*), костный и др., растительные масла (подсолнечное, соевое, хлопковое, кукурузное, оливковое, горчичное, льняное, ореховое и др.), а также комбинированные жиры, выпускаемые предприятиями пищевой промышленности. Жиры улучшают вкус пищи, повышают ее калорийность и способствуют более полному усвоению потребляемых вместе с ними продуктов. В пищевой рацион необходимо включать как животные, так и растительные жиры. Оптимальным для организма считается соотношение, когда животные жиры составляют 70% суточного потребления жиров, а растительные — 30%. Усвояемость жиров зависит от их тем-ры плавления. Плохо усваиваются жиры, тем-ра плавления к-рых превышает тем-ру человеческого тела (бараний жир, твердые растительные жиры, говяжий жир). Пища, в состав к-рой входят такие жиры, имеет салыный привкус. Все растительные масла, молочный жир, птичий, рыбий и топленый свиной жир усваиваются хорошо, т. к. их тем-ра плавления близка к  $37^{\circ}\text{C}$ . Предприятия пищевой промышленности выпускают маргарин, представляющий со-

бой смесь растительных масел, животных жиров, вкусовых и ароматических веществ, сквашенного молока и нек-рых др. веществ. По физическим свойствам, химическому составу, вкусу, калорийности и усвояемости маргарин близок к сливочному маслу. По предназначению применения маргарина бывают бутербродные — рекомендуются для бутербродов и различных кулинарных целей, не связанных с интенсивной тепловой обработкой приготовляемой пищи («Любительский», «Экстра», «Шоколадный» и др.), кулинарные — рекомендуются для приготовления пищи с тепловой обработкой («Столовый молочный», «Сливочный», «Российский» и др.); кондитерские — рекомендуется добавлять в тесто и масляные кремы («Особый» и др.) Наиболее широко распространенным пищевым жиром является коровье масло. Его получают из сливок и используют для бутербродов и заправки готовых блюд. При жаренье пищи используется топленое масло — молочный жир, вытопленный из сливочного масла и отделенный от сопутствующих примесей. Кулинарное употребление Ж. п. зависит от их свойств, вкусовой сочетаемости с др. продуктами, от традиций национальной кухни и т. д. Так, напр., народы Крайнего Севера широко используют в пищу жиры морских млекопитающих и рыб. В Средней Азии и на Кавказе для приготовления плова с мясом предпочитают бараний жир, в Молдавии употребляют подсолнечное масло и топленый свиной жир.

Костный, говяжий, бараний и свиной жиры применяют для обжаривания и заправки мясных блюд, при приготовлении теста, для обжаривания изделий из теста с мясными начинками. Специфический запах этих жиров ограничивает их применение при приготовлении сладких блюд. Животные жиры используют главным образом топлеными. Для этого очищенное от остатков мяса сало пропускают через мясорубку и вытапливают на слабом огне в эмалированной посуде или чугушке, время от времени помешивая. Жир готов, когда шкварки подрумянятся и на поверхность перестанут подниматься пузырьки. Слегка охлажденный жир процеживают, дают остыть и разливают в банки. Шкварки (если они не пережарены) подают к мамалыге, кладут в каши и в начинку для вертута вместе с брынзой или картошкой.

Животные жиры в смеси с раст. маслом используют для обжаривания овощей и изделий из теста (см. *Фритюр*). Раст. масла подвергаются различной степени очистки (в т. ч. рафинированию), однако при этом теряется часть биологически ценных веществ. Наиболее полноценным является сырое масло, подвергнутое только фильтрации. Однако кукурузное, соевое и хлопковое масло можно употреблять в пищу только рафинированными. Если при обработке рафинированного масла отгоняют ароматические вещества, масло в какой-то мере теряет свой специфический запах. Такое масло называется дезодорированным. Подсолнечное, соевое, кукурузное, хлопковое и оливковое масло применяют для заправки салатов, при приготовлении соусов и подливки, при обжаривании овощей, мяса, рыбы, нек-рых изделий из теста, а также в домашнем консервировании.

Льняное, конопляное и арахисовое масло используют для приготовления блюд, не подлежащих тепловой обработке. Горчичное масло применяют при изготовлении хлебобулочных изделий, пряников, для заправки винегретов и салата из квашеной капусты. В домашних условиях Ж. п. хранят в прохладном

месте, в хорошо закупоренной, специально предусмотренной для этих целей посуде, т. к. под влиянием света, влажности, высокой температуры и др. неблагоприятных факторов они окисляются и прогоркают, становятся непригодными для употребления.

**КАЛЬМАРЫ**, головоногие морские моллюски. Мясо К., как свежее, так и консервированное, обладает высокими вкусовыми качествами и питательностью. В продажу поступают в замороженном (целиком или без головы) и консервированном (готовом к употреблению) виде. Замороженные полуфабрикаты перед употреблением нужно обработать следующим образом: удалить присоски, клюв (если они есть) и кожу, разморозить в холодной воде, снять с мяса пленку, тщательно его промыть и варить в подсоленной воде при слабом кипении 3—5 мин. Охладить, не вынимая из отвара. Приготовленное таким образом мясо К. (как и консервированное) можно использовать при приготовлении салатов, различных паст, тушить с овощами (5—10 мин) и т. д.

Салат из кальмаров с яйцом. Отварное или консервированное мясо кальмаров и сваренные вкрутую яйца нарезать маленькими кубиками, добавить майонез или сметану, посолить, поперчить и перемешать. При подаче украсить ломтиками яйца и веточками зелени. В салат можно добавить отварной рис и картофель, несколько капель лимонного сока.

На 300 г мяса кальмаров — 3 яйца, 2/3 баночки майонеза или сметаны. Соль, перец, зелень — по вкусу.

**Яйца, фаршированные кальмарами.** Очищенные крутые яйца разрезать вдоль пополам. Из каждой половинки вынуть желток и часть белка. Мелко нарезать мясо кальмаров, добавить измельченные желтки и белки, вынутые из половинок яиц, майонез или сливочное масло и горчицу, посолить, поперчить и перемешать. Приготовленным фаршем заполнить половинки яиц и слегка их поджарить, уложив на сковороду фаршем вниз. Выложить на плоскую тарелку и полить майонезом. Украсить зеленью.

На 200 г мяса кальмаров — 5 яиц. Сливочное масло, горчица, майонез, соль, перец — по вкусу.

**КЛЯРА**, жидкое тесто, используемое для обжаривания мяса, рыбы, овощей, фруктов. Способствует сохранению в продуктах сока, придает блюдам аппетитный внешний вид. Приготовление кляра: желтки растереть с солью и сливками, добавить рафинированное раст. масло, размешать, влить в просеянную пшеничную муку и тщательно размешать, чтобы не было комочков. Охлажденные белки взбить в пышную пену и, осторожно помешивая, влить в подготовленное тесто.

На 3 ст. ложки муки в. сорта — 1/4 стакана сливков, 2 яйца, 2 чайные ложки раст. масла. Соль — по вкусу.

**КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**, пищевые продукты, изготавливаемые из измельченного мяса, преимущественно свиного и говяжьего, нек-рых субпродуктов с добавлением шпика, перца, молока, яиц, соли, сахара, черного и душистого перца и др. специй.



Вареные колбасы

Различают К. и вареные (любительская, отдельная, чайная, кучурганская, молочная, докторская, ветчино-рубленая, степная, сосиски, сардельки и др.), копчено-вареные (заказная, деликатесная, свиная и др.), полукопченые (одесская, полтавская, минская, кишиневская, тираспольская, краковская и др.), твердокопченые или сырокопченые (московская летняя, молдавская плоская, сервелат, особо минская и др.), ливерные (обыкновенная, печеночная, яичная, серый зельц и др.), кровяные (кровяная вареная, кровяная копченая, кровяной зельц и др.). К. и. вырабатываются как на предприятиях пищевой пром-сти, так и в домашних условиях. Вареные К. и. менее стойки в хранении, чем полукопченые и твердокопченые, поэтому в домашних условиях их можно хранить только в прохладном месте (или в холодильнике) не более суток. Ливерные и кровяные К. и. рекомендуется употреблять в день покупки. Полукопченые и особенно твердокопченые К. и. можно хранить и более продолжительное время (в прохладном месте — до 3-х суток, в холодильнике — до 15 суток). При появлении на поверхности полукопченной, варенокопченной или твердокопченной колбасы плесени колбасы нужно протереть чистой тряпочкой, смоченной 20%-ным раствором поваренной соли или 3%-ным раствором уксусной кислоты. Дальше хранить такую колбасу нельзя. Однако сроки хранения не в ущерб вкусовым качествам этих К. и. можно продлить, если их обмазать раст. маслом, завернуть в пергамент, сложить в целлофановый пакетик и положить в холодильник. Нарезанные колбасы рекомендуется

\*\*\*\*\*

✱ Морская рыба вкусна под маринадом. Саблю, скумбрию, ставриду, бельдюгу лучше отварить, а морской окунь, треску, палтус, хек обжарить и после этого залить маринадом.

✱ Блюда из морской рыбы хороши с соусом. Для жирной рыбы рекомендуются кисловатые соусы (томатный, луковый, белый). Соусы к такой рыбе, как хек, треска и ставрида, должны содержать сметану, масло, яйца. Можно использовать майонез.

✱ Бульон, в котором варится рыба, нельзя доводить до сильного кипения.

✱ Чтобы кожица с персиков снималась легко, их надо погрузить на несколько секунд в кипящую воду.

✱ Чтобы печеные яблоки не растрескивались и не прилипали к сковороде, их надо наколоть в нескольких местах, а на сковороду налить немного воды.

✱ Фасоль будет вкуснее, если в воду, в которой она варится, добавить 2—3 ст. ложки растительного масла.

употреблять в день нарезки. Вареные колбасы от долгого пребывания на свету теряют свою окраску и вкус, а копченые — подсыхают и начинают корчиться. К. и. в основном служат закуской в холодном виде. Из них можно также готовить салаты, первые блюда (солянки, супы, рассольники и др.) и вторые (омлет с колбасой, колбаса жареная, тушеная с овощами и др.). Из ливерных колбас (печеночная, яичная) готовят начинки для фаршированных яиц, овощей, а в сочетании с рисом, яйцами, луком и зеленью — для изготовления пирожков. Их можно запекать (не сильно) в духовке и подавать с овощным гарниром.

Колбаса домашняя жареная. Полукопченное свиное мясо (мякоть) промыть, обсушить и пропустить через мясорубку с крупноячеистой решеткой. В фарш положить соль, перец, тертый чеснок и хорошо перемешать. Свиные кишки хорошо почистить от слизи деревянным ножом и промыть в холодной воде. Из мясорубки вынуть решетку и нож, присоединить к ней наконечник с трубкой, осторожно надеть на трубку чистую кишку (частично), в мясорубку положить готовый фарш и, медленно вращая правой рукой ручку мясорубки, а левой придерживая кишку, наполнить ее фаршем (колбаса не должна быть особенно твердой). Колбасу уложить в скороводу, свернув ее спиралью, слегка обжарить, поместить в духовку и обжарить еще минут 15—20, поливая ее жиром из противня. Готовую колбасу охладить, уложить в кера-



Колбаса домашняя жареная

мическую посуду, залить растопленным свиным салом и хранить в сухом, прохладном месте. Перед подачей разогреть на сковороде. Можно приготовить и вареную домашнюю колбасу. В этом случае нужно сделать короткие колбаски (по ширине кастрюли), опустить их в горячую воду и варить при медленном кипении до готовности мяса.

На 5 кг свиного мяса — 1/2 стакана соли, 1 ст. ложка молотого черного перца, 3 головки чеснока. Колбаса кровяная. Щеконину, очищенную и промытую, отварить до мягкости, охладить и нарезать маленькими кубиками. Свежую кровь слегка посолить и прогреть до 50°C. Соединить щеконину и кровь, добавить соль, перец, гвоздику и вновь перемешать. Наполнить кишки (см. предыдущий рецепт), завязать концы шпагатом, подвешивать колбасу к чистой палочке и опустить в кастрюлю с горячей водой (палочка должна концами лежать на краях кастрюли, а колбаса не должна касаться дна) и варить на протяжении часа. Готовую колбасу уложить на доску и охладить. Хранить в холодильнике или в подвешенном виде в холодном помещении.

На 1,5 кг щеконины — 2 кг крови, 15 зерен гвоздики, 3 чайные ложки молотого перца, соль — по вкусу.

Корзиночки из колбасы. Вареную колбасу нарезать ломтиками толщиной 1 см, кожицу смазать горчицей. Ломтики колбасы жа-

рить с одной стороны до тех пор, пока не образуется корзиночка. Кожицу можно удалить (по желанию). Корзиночки наполнить мелко нарезанными тушеными овощами, перемешанными со сметаной и топленным маслом, выложить на подогретое блюдо. Гарнир — жареный картофель или отварной рис и салат из сырых овощей, зеленый горошек и мелко нарезанные соевые бобы. Фарш для корзиночек может быть самым разнообразным, но он должен сочетаться с колбасой и гарниром. При подаче посыпать рубленой зеленью и украсить листиками петрушки или сельдерея.

На 8—10 ломтиков толстой вареной колбасы — 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки жира, 400 г овощей (цветной капусты, моркови, стручковой фасоли и фасоли и т. п.), 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны. Черный перец, соль, зелень — по вкусу.

Крокеты из колбасы и картофеля. Колбасу нарезать маленькими кубиками. Вареный картофель хорошо размять или пропустить через мясорубку. Рубленый лук потушить в смеси маргарина и раст. масла до прозрачности. Все продукты смешать с сырыми яйцами и частью муки или молотых сухарей до получения однородной массы. Разделить на небольшие шарики, обвалять их в молотых сухарях и обжарить в большом количестве жира. Подать с грибным гарниром или с томатным соусом и салатом из соевых огурцов или квашеной капусты.

На 250 г вареной или полукопченой колбасы — 10 картофелин, 2 яйца, 2 луковицы, по 1 ст. ложке маргарина и раст. масла, 3—4 ст. ложки муки или молотых сухарей, жир или раст. масло (для обжарки крокетов). Зелень, соль — по вкусу.

Ломтики колбасы, запеченные с помидорами и сыром. Вареную колбасу нарезать на ломтики толщиной 1 см. На каждый ломтик положить кружок помидора и на него — слой тертого сыра, смешанного со сметаной и сырым яйцом. Ломтики колбасы выложить на смазанный сливочным маслом противень и запечь в духовке до образования светло-коричневой корочки (15—20 мин при 200—220°C). На стол подавать сразу из духовки. Гарнировать картофельным пюре или отварным рисом, политым томатным соусом или соусом из укропа, и салатом из свежих овощей.

На 500 г вареной колбасы — 2 больших помидора, 200 г сыра, 2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, немного бульона или воды (для соуса), масло сливочное.

Сосиски в тесте. Приготовить картофельное тесто: картофель сварить в мундире, очистить, хорошо размять, смешать с желтками. Полученное тесто раскатать (толщиной 1 см), разрезать на полосы шириной до 2 см, сосиски разрезать на 4 батончика, а каждый батончик разрезать вдоль. Каждый кусочек закатать в тесто, смазать маслом и поджарить на раст. масле на сковороде или в духовке.

Норма продуктов произвольная.

Сосиски (сардельки) с капустой. Репчатый лук, корень петрушки и сельдерея нашинковать соломкой и спассеровать на раст. масле в казанке. Туда же положить квашеную капусту, перемешать, налить немного бульона и тушить до готовности. Отдельно на сковороде слегка подрумянить сосиски или сардельки, положить их поверх капусты в казанок и подержать под закрытой крышкой на слабом огне еще 5 мин. Снять с огня, казан обернуть газетой и плотной тканью и дать потомиться. При подаче сосиски уложить в одном конце блюда, капусту на остальную его часть.

На 1 кг квашеной капусты — 8—10 сосисок или сарделек, 2 луковицы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 4 ст. ложки раст. масла.

**кондитерские изделия**, пищевые продукты обычно с большим содержанием сахара. Отличаются высокой калорийностью и усвояемостью, приятным вкусом и ароматом. Для приготовления К. и. используют сахар, мед, патоку, фрукты и ягоды, пшеничную (реже ржаную, кукурузную, овсяную и др.) муку, молоко, яйца, масло и жиры, орехи, какао, крахмал, желирующие и ароматизирующие вещества, лимон-

- \*\*\*\*\*
- \* Из остывшей протертой фасоли можно сделать вкусные котлеты, если добавить яйца, толченые сухари или муку.
  - \* Зеленый горошек при варке сохраняет естественный цвет, если в него добавить немного сахарного песка.
  - \* Горох и фасоль при варке солят лишь после того, как они станут достаточно мягкими, разварятся.
  - \* Зеленая стручковая фасоль не чернеет, если тушить ее в открытой посуде.
  - \* Бутерброды лучше всего готовить непосредственно перед употреблением, а для праздничного стола — не раньше чем за 30—40 мин до подачи, в противном случае тонко нарезанный хлеб и продукты подсыхают, ухудшаются их вкус и внешний вид.
  - \* При приготовлении бутербродов с сельдью, килькой, икрой сливочное масло лучше положить в виде цветочка, листика или звездочки с одной стороны бутерброда или на его середину.



Торт «Шапка Гугуца»

ную, уксусную и др. пищевые кислоты. В зависимости от сырья и способов его обработки, свойств готового продукта К. и. делятся на 2 основные группы: сахаристые (карамель, конфеты, шоколад, мармелад, ирис и др.) и мучные (см. *Тесто*). К. и. используются как десерт, могут украсить любой праздничный стол. Многие виды К. и. можно приготовить в домашних условиях.

**Апельсиновый торт.** Желтки взбить с сахаром (20 мин), добавить сок и цедру одного апельсина, молотый миндаль (или поджаренные орехи), взбитые в пену белки и панировочные сухари. Все тщательно перемешать, выложить в 2 одинаковые формы для торта, выстланные промасленной пергаментной бумагой, и выпечь на умеренном огне. Приготовить крем: растереть желтки, сахар, молоко и апельсиновый сок поставить на паровую баню и, постоянно помешивая, довести до загустения. Крем снять с огня, положить в него сливочное масло и размешать, пока масло не растопится, затем охладить. Один корж уложить на блюдо, смазать частью крема, на него — второй корж, и оставшийся крем намазать сверху и с боков. Украсить дольками апельсина. Такой торт можно приготовить из персиков.

**Тесто:** 6 яиц, по 6 полн. ст. ложек сахара и молотого миндаля (или орехов), 1 апельсин, 1 ст. ложка панировочных сухарей. **Крем:** 2 желтка, 4 ст. ложки сахара, 1 стакан молока, сок 1 апельсина, 200 г сливочного масла.

**Крем с засахаренными яблоками.** Сварить сироп из воды и сахара. Очищенные и нарезанные дольками яблоки опустить в сироп и перемешать. Вынуть их шумовкой и дать остыть, затем уложить на дно смазанной сливочным маслом формы. Тула же положить кусочки бисквитного печенья и миндаль или ореха. Молоко с сахаром вскипятить, добавить взбитые желтки. Замочить желатину в холодной воде и влить тонкой струйкой в горячее молоко с желтками, постоянно помешивая до полного растворения желатина, добавить крепко взбитые белки и ром и выложить поверх яблок с печеньем и орехами. Форму с кремом поставить в холодильник для загустения. Перед подачей на стол форму опустить на несколько минут в горячую воду. Крем выложить на блюдо и украсить взбитыми белками, добавив в них немного сахара.

На 1 л молока —  $1\frac{1}{2}$  стакана сахара, 10 яиц,  $2\frac{1}{2}$  ст. ложки желатина, 1 ст. ложка рома. Для сиропа:  $\frac{1}{3}$  стакана воды,  $\frac{3}{4}$  стакана сахара.

**«Лебеди» жареные.** Взбить белки, добавить муку, цедру лимона или ванилин и осторожно размешать. Готовую массу брать ст. ложкой и опускать во фритюр. Поджаренные «лебеди» вынуть шумовкой и сразу же погрузить в сироп. Выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

На 5 белков — 2 ст. ложки муки, цедра лимона или 1—2 поршка ванилина. Для сиропа: 2 стакана сахара, 3 стакана воды. **Мармелад из дыни.** Очищенные дыню от кожуры и семечек, нарезать на кусочки и варить на слабом огне, пока не станет мягкой, откинуть на сито и протереть. В воду, в к-рой варилась дыня, добавить сахар и продолжать варить, снимая пену. Когда сироп будет готов, положить в него дынное пюре и уварить до полной густоты. Остудить, нарезать на кусочки и обвалить их в сахаре. Мармелад может храниться несколько мес.

На 1 кг дыни — 1 кг сахара. Вода должна покрывать нарезанную кусочками дыню (в процессе варки воду не добавлять). **Мармелад из яблок.** Очищенные от сердцевины яблоки (кислых сортов) отварить без сахара до мягкости и протереть сквозь сито. В пюре добавить сахар и, непрерывно помешивая деревянной лопаткой, варить до загустения. Полученную массу выложить на смазанный сливочным маслом эмалированный лист (можно на дно перевернутой большой кастрюли или на кусок целлофана, положенный на досочку), разровнять ножом и охладить. Оставшуюся массу разрезать на квадратики и каждый из них обвалить

в сахаре и разложить на фанере или блюде для просушки (на 1—2 дня). Так же можно приготовить мармелад из других фруктов. Для мармелада из ягод нужна другая норма продуктов: на 1 кг малины или клубники — 750 г сахара, а на 1 кг винограда — 1 кг сахара.

На 1 кг яблок — 600 г сахара.

**Меренга с ореховыми ядрами.** Белки и сахарную пудру поместить в фарфоровую или фаянсовую посуду и взбивать на слабом огне до образования крепкой пены. На смазанный маслом и подпыленный мукой противень уложить половинки ядер ореха, оставляя между ними 1—1,5 см, на каждую половинку нанести чайной ложкой небольшие порции белковой массы, вертя ложкой для придания массе формы спирали. Выпечь в слабонагретой духовке. Таким же образом можно приготовить фруктовые меренги: в белковую массу добавляется мелко нарезанный (слегка запаренный) чернослив или урюк. Выпекать на противне, выстланном бумагой.

На 4 белка — 200 г сахарной пудры, 15—20 шт. грецких орехов.

**Ореховые конфеты с вишней.** Белки взбить с сахарной пудрой и ванилином; добавить молотые орехи, все замесить и сформовать мокрыми руками 25 одинаковых шариков, положив в середину каждого из них по одной вишне (свежей, из компота или заготовленной в собственном соку). Каждый шарик окунуть во взбитый белок, а затем обвалить в натертом шоколаде. Конфеты уложить в бумажные сковородочки и поставить в прохладное место. Подавать через 2—3 дня. Такие конфеты можно приготовить с ягодами винограда, черешни, клубники, малины, с ядрами абрикосов.



Кондитерские изделия

На  $\frac{1}{4}$  стакана молотых орехов — 2 яичных белка, 1 стакан сахарной пудры, 2 пакетика ванильного сахара или ванилина.

**Ореховые конфеты с какао.** Молоко поставить на огонь, положить в него кусочек сливочного масла и сахарную пудру. Когда молоко закипит, добавить какао, предварительно разведенное в холодной воде. Смесь варить, постоянно помешивая, до тех пор, пока какао ее на холодной поверхности будет сохранять свою форму. Снять с огня, добавить молотые орехи и быстро размешать. Полученную массу вылить в смазанный маслом противень, охладить и нарезать конфеты желаемой формы.

На 1 стакан молока — 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана сахарной пудры, 2 ст. ложки какао, 2 стакана молотых орехов. **Ореховое пирожное с глазурию.** Сливочное масло взбить с сахарной пудрой, добавить последовательно желтки, молотые орехи, толченые сухари, какао, взбитые в крепкую пену белки и осторожно перемешать. Смесь вылить в смазанный маслом и присыпанный мукой противень, разровнять и выпечь в умеренно нагретой духовке. Оставший корж разрезать на небольшие пирожные. Натертый шоколад растопить на слабом огне в молоке, добавить сливочное масло, перемешать и полученной массой намазать пирожные. Неостывшую еще глазурию можно посыпать поджаренными и нарезанными полосками ядрами грецкого ореха или миндаля.

На 200 г сливочного масла — 200 г сахарной пудры, 4 желтка, 200 г молотых сухарей, 1 ст. ложка какао, 4 белка. **Глазурь:** 150 г натертого шоколада, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сливочного масла.

**Пастила из абрикосов.** Спелые абрикосы промыть, удалить косточки; мякоть отделить с небольшим кол-вом воды и протереть через сито. Взвесить полученную массу и добавить равное по весу кол-во сахара. Все положить в таз и варить при непрерывном помешивании до тех пор, пока масса не начнет отделяться от таза целыми кусками. Готовую пастилу выложить на смазанный раст. маслом противень и разровнять, чтобы получился слой толщиной около 1 см. В слабо нагретой духовке высушить сначала с одной стороны, потом с другой. Нарезать брусочками, горячими обвалить в сахарной пудре и разложить на доске для просушки. Подавать через пару дней.

**Печенье ореховое.** В эмалированную или стеклянную посуду влить



белки, всыпать сахар, молотые орехи и варить сначала на сильном огне, пока прогреется, затем на слабом огне до загустения, снять с огня, добавить ванилин. Из остывшей смеси смоченными в воде руками сформовать шарики величиной с грецкий орех. В каждый шарик воткнуть по кусочку ядра ореха, уложить на смазанный маслом противень и выпечь в умеренно нагретой духовке до подрумянивания.

На 3 белка — по 1 стакану сахара и молотых орехов, 2 пакетика ванилина.

**Пирожные без выпечки.** Масло растереть с пропущенными через мясорубку ванильными сухарями, сырым яйцом и стаканом сахара. Можно добавить ст. ложку коньяка, водки или ликера, немного порошка какао. Из полученной массы сформовать пирожные, обвалять их в порошке какао и поставить на холод. Пирожные можно украсить сливочным кремом.

На 300 г сливочного масла — 300 г измельченных сухарей, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка водки или коньяка.

«Снежки» с ванильным кремом. Молоко вскипятить с сахаром и ванилином и оставить вариться на слабом огне. Белки взбить в крепкую пену. Ст. ложкой опускать в кипящее молоко шаровидные клочки из белковой массы и варить их, осторожно перемешивая (следить, чтобы белок не переварился). Готовые «снежки» вынуть и уложить на блюдо. Желтки хорошо взбить с 1 чайной ложкой муки или 2 ст. ложками какао и тонкой струйкой влить в кипящее молоко. Мешать венчиком до образования на поверхности пузырьков, снять с огня и продолжать размешивание до полного охлаждения, затем осторожно вылить на блюдо со снежками, чтобы они оказались на поверхности. Крем можно заменить вишневым или клубничным киселем, а на каждый «снежок» положить по одной вишне или черешне из варенья.

На 1 л молока — 1 стакан сахара, 2 пакетика ванилина, 4—5 желтков, 1 чайная ложка муки. Для снежков: 4—5 белков.

**Торт «Изысканный».** Протертый бисквит тщательно перемешать с сахаром и растопленным сливочным маслом. Половину смеси выложить в небольшую сковороду и равномерно придать ладонью. Отдельно взбить добела сливочное масло с сахаром, добавив сырое яйцо целиком и снова взбить до получения пышной пены. Выложить на бисквитную смесь и разровнять. Взбить сливки, добавить в них мелко нарезанный ананас, персики (из компота) или апельсин, снова взбить и выложить на сливочный крем. Сверху положить вторую половину бисквитной смеси и посыпать измельченными орехами. Поставить в холодильник на 12 часов. Десерт подать, разрезав на квадраты, украсив их взбитыми сливками и вареньем из вишни.

На 1 1/4 стакана протертых бисквитов — 2 ст. ложки сахара, 1/4 стакана распущенного сливочного масла, 1/2 стакана сливочного масла комнатной температуры, 1 кофейная чашка сахарной пудры, 1 яйцо, 1 стакан взбитых или 2 стакана взбитых сливок, 2—3 стакана мелко нарезанного ананаса или апельсина (или персиков), 1/2 стакана тонко нарезанных ядер грецкого ореха.

«Шапка Гугуца» (из молдавской кухни). Белки охладить и, постепенно добавляя сахар, взбить в пышную пену (до увеличения объема массы в 5—6 раз), всыпать сахарную пудру, лимонную кислоту и осторожно помешать ложкой, чтобы не сбить пену. Чайной ложкой, смоченной в воде, постепенно небольшими шариками выложить белки на слегка смазанную сливочным маслом сковороду. Выпекать на слабом огне. Безе должно только подсохнуть, но не румяниться. Приготовить крем: желтки растереть с сахаром, добавить крахмал, какао и все перемешать; молоко довести до кипения, слегка охладить и, помешивая, осторожно влить в желтковую массу; поставить на слабый огонь и варить, помешивая, до загустения, затем полностью охладить, растереть добела сливочное масло и постепенно, не переставая растирать, ввести яично-молочную смесь. Каждое безе смазать небольшим кол-вом крема и выложить на блюдо в виде горки. Украсить ягодами вишни и варенья или ядрами грецких орехов.

Для безе: 4 белка, 1/2 стакана сахара, 100 г сахарной пудры, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты. Для крема: 4 желтка, 200 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 200 г молока, 2—3 чайные ложки какао, 2 чайные ложки крахмала.

**КОНСЕРВЫ, продукты, уложенные в герметически закрытую тару, простерилизованные или обработанные каким-либо другим путем для предотвращения их от порчи. О приготовлении консервов в домашних условиях см. раздел Заготовки на зиму.**

Овощные натуральные консервы подают как самостоятельное блюдо, а также используют для приготовления салатов, винегретов, первых и вторых блюд, гарниров к мясным и рыбным блюдам. Натуральные К. готовят из целых или резанных овощей, залитых слабыми водными растворами поваренной соли (никогда с добавлением сахара), а также из протертых овощей. В натуральном виде консервируют зеленый горошек, овощную смесь, стручковую фасоль, сахарную кукурузу, томаты, сладкий перец, цветную капусту, спаржу, шпинат, щавель, тыкву, кабачки, огурцы, свеклу, морковь. При этом овощи не подвергаются предварительной кулинарной обработке и в них сохраняются свойства исходного сырья. Эти К. богаты витаминами, минеральными веществами, белками, углеводами. Наибольшее содержание витамина С отмечено в К. из зеленого горошка, капусты, свеклы, шпината, а каротина (провитамина А) — в К. из томатов, моркови, сладкого перца. Специалистами Молдавского научно-исследовательского



Консервы обеспечивают круглогодичное потребление овощей и фруктов

института пищевой промышленности (МНИИПП) и консервных предприятий республики разработаны национальные виды натуральных К. — «Томаты, консервированные с зеленью», «Консервированные молодые кабачки и патиссоны». В состав зелени и приностей в «Томатах консервированных» входят петрушка, укроп, сельдерей, лист хрена, чеснок, перец стручковый горький, перец черный, лавровый лист, что придает им мягкую остроту и специфический аромат. Консервированные молодые кабачки и патиссоны с упругой хрустящей мякотью имеют приятный и умеренно соленый вкус.

Салаты и овощные маринады относятся к одной группе К., т. к. в технологии их изготовления много общего и заливаются они близкой по составу маринадной заливкой. Готовят из смеси нарезанных овощей, свежих, соленных или квашеных, с добавлением раст. масла, соли, сахара, приностей и уксусной кислоты. Овощные маринады отличаются от консервированных овощей наличием сахара, большим содержанием уксуса и меньшим — соли, а также составом приностей, придающих продукту более острый вкус и аромат.

Овощные закусочные консервы — многокомпонентный готовый для употребления в пищу продукт из овощей, обжаренных на раст. масле, залитых томатным соусом или приготовленных в виде однородной массы (икры). Сырьем для их производства являются кабачки, перец, баклажаны с добавлением моркови, белого корня, лука, зелени, приностей, соли, сахара. Закусочные К. вполне могут заменить второе блюдо или гарнир к мясным и рыбным блюдам. Высокая энергетическая ценность и полезность этих К. обусловлены тем, что они содержат 21—24% сухих веществ, 8—12% жира, много углеводов, витаминов, минеральных солей. Национальными видами этой группы К. являются: «Баклажаны по-молдавски» (смесь нарезанных и обжаренных баклажанов, лука, моркови, сладкого перца, зелени и томатопродуктов), «Томатно-овощная» (кусочки сладкого перца и помидоров, обжаренные морковью и лук, пассерованный рис, залитые томатным соусом), «Перец фаршированный баклажанами и морковью» (сладкий перец различной окраски, фаршированный смесью из пассерованных кусочков баклажанов, обжаренных корнеллодов, лука, свежей зелени и залитый томатным соусом), «Гогошары по-молдавски» (целые, пассерованные в раст. масле гогошары, залитые прозрачным маринадом), «Перец, обжаренный в маринаде» (пассерованный в раст. масле зрелый сладкий перец в маринадной заливке), «Икра овощная любительская» (смесь измельченных обжаренных корнеллодов и лука с добавлением томата-пасты, соли, сахара и специй), «Икра овощная по-молдавски» (кабачковая икра, в к-рой часть основного сырья заменена пюре из красных или зеленых томатов).

Заправочные консервы — суповые и борщовые заправки, предназначенные для кулинарного использования на предприятиях общественного питания и в домашних условиях. «Суповая заправка» содержит пассерованные в расплавленном животном жире нарезанные лук, морковь, белый корень, соль и молотый перец. Добавляется в подготовленное первое блюдо за 10—15 мин до полной готовности. В рецептуру «Борщовой заправки», кроме пассерованных лука, моркови и белого корня, входят бланшированная и нарезанная свекла, томат-паста, 3%-ная уксусная кислота, сахар, соль, перец и лавровый лист. Добавляется в первые блюда за 20—25 мин до их полной готовности.

Томатные консервы — концентрированные томатопродукты (томат-паста и томат-пюре), получаемые выпариванием влаги из протертой томатной массы, а также томатный сок и томатные

соусы. Наиболее распространен «Соус томатный острый», к-рый, кроме томатной массы, содержит сахар, соль, чеснок, уксусную кислоту, приправы. Соус «Молдова» — новый вид продукции, рецептура и технология к-рого разработана специалистами МНИИПП. Готовится из томата-пасты с добавлением пюре из сладкого перца и горошков, соли, сахара, чеснока, уксусной кислоты и приправ. Фруктовые консервы используют как десерт. Фруктовые компоты — фрукты, залитые сахарным сиропом, содержат углеводы, органические кислоты, минеральные вещества, витамины. Фруктовые маринады готовят по той же технологической схеме, что и компоты, но плоды заливают кисло-сладким маринадом. Сочетание кисло-сладкого вкуса с ароматом приправ и плодов делает маринады пикантной приправой к мясным и рыбным блюдам. Варенье, джем, повидло — традиционный десерт. Используются также для изготовления и украшения домашних пирогов, тортов, приготовления начинок. Варенье содержит около 65% сахара, соотношение плодов и сиропа в варенье 1:1. В отличие от варенья джем обладает желеобразной консистенцией. В готовом джеме сироп не должен отделяться от плодов. В конфитюрах сахара на 10—12% меньше, чем в джемах. Яблочки, протертые с сахаром, — полезный, легко усвояемый продукт приятного вкуса. К. содержит 94,4% яблочного пюре и 5,6% сахара.

Супы фруктовые — вырабатываются из яблок, айвы, очищенных от семенного гнезда и нарезанных брусочками, из целых плодов слив и абрикосов. Плоды заливают сахарным сиропом с добавлением фруктовой эссенции, лимонной кислоты и приправ. К. имеют естественную окраску, свойственную плодам, из к-рых они изготовлены, приятный вкус с легким запахом специй. Соки широко используют в качестве напитков, а также для производства сиропов, безалкогольных напитков, желе и т. д. Они имеют диетическое, а в ряде случаев лечебное значение (см. *Лечебное питание*), способствуют усвоению пищи и улучшают обмен веществ в организме. Виноградный сок богат глюкозой, содержит соли винной кислоты, обладает Р-витаминной активностью. Яблочный сок, кроме сахаров (преимущественно фруктозы) и органических кислот, содержит лектины и дубильные вещества. Соки цитрусовых плодов и черной смородины богаты аскорбиновой кислотой. Цитрусовые, а также абрикосовый сок содержат много каротина. Мясные консервы представлены разнообразным ассортиментом (более 200 видов) и делятся на следующие группы: консервы собственно мясные натуральные (мясо тушеное) из бланшированного, обжаренного или соленого мяса; из субпродуктов — языковые паштеты, мозги жареные, печень жареная в томатном соусе или в сметане, почки в томатном соусе и др.; консервы из мясопродуктов — консервированные сосиски, колбаса, ветчина, бекон, фарши; консервы из птицы натуральные — в собственном соку, в различных соусах, филе в желе, рагу в желе, различные национальные блюда; вторые блюда без гарнира — кисло-сладкое мясо, антрекот, гуляш, мясо в белом соусе, завтрак туриста и другие. К. соб-



Консервы из мясопродуктов

ственно мясные и из субпродуктов высококалорийны, содержат ценные биологически активные вещества (в К. «Мясо тушеное» содержится 14—16% белков, не менее 10,5% жира, значительное количество фосфора, калия, витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР и др.). Их употребляют в холодном и горячем виде без дополнительной кулинарной обработки, добавляют в первые блюда взамен свежего мяса, используют как основной компонент для приготовления вторых блюд. Мясо-растительные консервы — мясо с горохом, фасолью, крупами, макаронными изделиями, овощами. По пищевой ценности отличаются от мясных тем, что содержат значительно больше углеводов и в то же время богаты белками и жирами. Эти К. с успехом могут быть использованы для приготовления первых блюд. В Молдавии выпускают «Перец, фаршированный мясом и рисом». Этот высококалорийный и вкусный продукт, готовый к употреблению, вырабатывается из замороженного перца. В разогретом виде является прекрасным вторым блюдом. Рыбные консервы выпускаются в большом ассортименте и делятся на ряд самостоятельных групп. Натуральные — изготовляют преимущественно из свежей и охлажденной, иногда из мороженой рыбы (лососевых, скумбрии, палтуса, селди, тресковой печени). Это питательный, нежный и вкусный продукт, к-рый употребляют без дополнительной обработки или используют для приготовления салатов, супов, пикантных бутербродов. В супах

с рыбными К. хорошо сочетаются не только картофель, но и различные крупы. Предприятия рыбной промышленности выпускают также натуральные рыбные К. с добавлением масла. Консервы в томатном соусе вырабатывают из бланшированной или обжаренной рыбы (сельдевые, тресковые, карповые и др. промысловые рыбы). Они служат прекрасной холодной закуской, полуфабрикатом для щей, борщей, супов, при изготовлении к-рых К. добавляют за 15—20 мин до готовности всех прочих компонентов. Консервы в масле вырабатывают из копченой, подсушенной или обжаренной рыбы. Их подают с речным луком, лимоном, зеленью, используют для приготовления бутербродов. Рыбо-овощные консервы в томатном соусе готовят из сельдевых и др. рыб, обжаренных в раст. масле, а также из сырых или бланшированных целых или нарезанных тушек рыбы. Консервирование рыбы в сочетании с овощами и приправами дает возможность получить продукты, содержащие полноценный комплекс пищевых веществ животного и растительного происхождения. Рыбные котлеты, паштеты и фарши вырабатывают из мяса рыбы, смеси мяса свежей рыбы с обжаренной, подсушенной или бланшированной рыбой с добавлением лука, соли и приправ. Этот вид К. используется для фаршировки овощей (томатов, перца), приготовления бутербродов, в качестве холодной закуски. Нестерилизованные рыбные консервы (презервы) вырабатывают в герметической таре из сайры, скумбрии,



Консервы молдавского производства



Консервы из фруктов и овощей

анчоусовых, сельдевых и нек-рых др. рыб. Консервирующими веществами в презервах являются соль и антисептик (бензойнокислый натрий) или соль и уксусная кислота. Чаще всего готовят презервы в маринадной заливке, в горьчичном или винном соусе, с добавлением маринованных плодов и овощей. Презервы подают с овощами, лимоном, луком, яйцом.

**Молочные консервы** в максимальной степени сохраняют питательные вещества свежего молока. В рационе Детского и диетического питания рекомендуется использовать сгущенное стерилизованное молоко без сахара. В нем содержится не менее 7,8% молочного жира, 7% белка и гарантированно уничтожена микробная флора. Промышленность выпускает концентрированное стерилизованное молоко, отличающееся повышенным содержанием сухих веществ молока и жира. Сгущенное молоко с сахаром — высококалорийный питательный продукт, к-рый используют в качестве десерта, а также для приготовления каш, блинчиков, кремов, изделий из теста.

**Сухие молочные продукты** получают путем обезвоживания молока (см. *Молоко и молочные продукты*). Молочные К. незаменимы при дальних поездках, в туристических походах. Они успешно используются при изготовлении кондитерских и десертных изделий. **Консервы для детского питания** — различные овощные, фруктовые, фруктово-овощные, мясные и мясо-овощные К., отличающиеся отличными вкусовыми качествами, нормированной калорийностью, определенным содержанием биологически активных компонентов. В них выдерживается наиболее благоприятное для детей соотношение белков, жиров и углеводов — 1:1:2. Высокие требования предъявляются к степени измельчения пищи для детей до 1 года, для к-рых выносятся пюреобразные продукты — овощные натуральные, пюре, суп-пюре, фруктовые и ягодные пюре. МНИИП разработаны и внедрены высоковитаминные К. для детей: «Пюре из тыквы с рисом» («Здоровье»), «Пюре из тыквы с манной крупой» («Новинка») и др.

**Консервы для диетического питания** учитывают противопоказания и желательные элементы пищи для определенных категорий потребителей, предусматривают ограниченное содержание сахара и др. углеводов, жиров, поваренной соли, замену процесса обжарки овощей обработкой паром, исключение острых и пряных компонентов. Рецептуры согласованы с органами здравоохранения СССР. В ассортимент диетических К. входят: икра (из свежлых, кабачков, морской капусты), салаты (из свежлых, овощей), соленья, рагу, морковь или свекла с черносливом, пюре, компоты, соки (в т. ч. арбузный, дынный), обеденные блюда из мяса, рыбы, молока в сочетании с овощами и др.

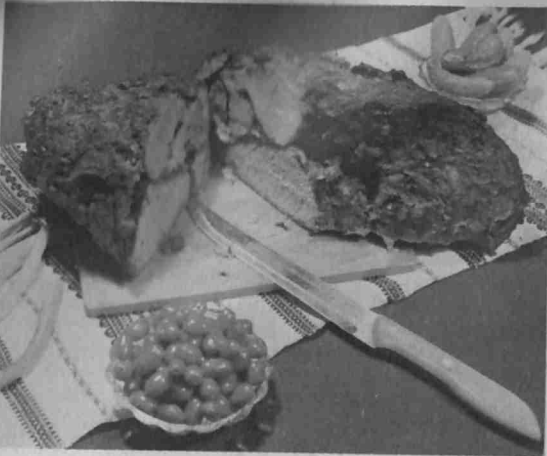
**Консервы со свекловичным пектином** для профилактического питания впервые в стране начали вырабатываться заводами Молдавии. Пектины обладают способностью связывать и выводить из организма такие вредные металлы, как свинец, мышьяк, медь, радиоактивные кобальт и стронций, образуя с ними нерастворимые соединения. К., изготовленные с применением свекловичного пектина (икра кабачковая, перец резанный с овощной смесью, соус томатный, яблочно-вишневое пюре, айвовое пюре, айвово-вишневый напиток), служат профилактическим питанием для людей, работающих в таких отраслях промышленности, как полиграфическая, по добыче ртути, свинца, на др. производствах, где работы связаны с тяжелыми металлами.

**Хранение консервов.** Консервированные продукты можно хранить длительное время при комнатной темп-ре в сухом помещении. Однако для каждой ассортиментной группы существуют предпочтительные режимы хранения. Так, овощные и плодовые К. необходимо хранить при темп-ре от 0° до +20°С и относительной влажности не более 70%. Мясные и рыбные К. следует хранить при темп-ре от 0 до +15°С и относительной влажности не более 70%. К. мясные в цельноштампованных банках хранят до одного

года, в сборных — до 1,5 лет, в стеклянных — до 2-х лет, мясные с крупами, макаронными изделиями, овощами в цельноштампованных банках — до 2 лет, в сборных банках и стеклянной таре — до 3 лет. Рыбные К. в томатном соусе в нелакированных банках можно хранить до 1 года, в лакированных банках — до 3 лет. Максимальный срок хранения рыбных презервов 3—5 мес. с момента изготовления. Особые требования предъявляются к режимам хранения молочных К. Сгущенное молоко с сахаром следует хранить при темп-ре близкой к 0°С в герметичной таре 1 год, в негерметичной — 6 мес. Сухое молоко и сливки хранят в сухом помещении при темп-ре от +4 до +6°С, жирное молоко в герметичной таре — до 1 года, а обезжиренное — более года. При хранении в негерметичной таре сухое молоко может приобрести затхлый запах и не свойственный ему привкус. Открытые консервированные продукты, независимо от ассортимента, должны храниться в холодильнике, в стеклянной или эмалированной посуде и использоваться в течение 3—5 дней, в противном случае они могут вызвать опасные пищевые отравления. Чтобы знать, как долго можно хранить кулешные К., нужно обращать внимание на маркировку. На одном из донышек банки последовательно в один ряд выштампованы три — шесть знаков: буквенный индекс системы, в к-рую входит предприятие-изготовитель, номер предприятия, изготовляющего консервы, год изготовления, к-рый обозначается последней цифрой текущего года; на другом донышке банки или на замке тубы последовательно в один ряд выштамповывают пять — семь знаков: номер смены — одной цифрой, дату изготовления — двумя цифрами (до 9-го числа включительно ставится ноль), индекс месяца изготовления (А — янв, Б — фев, т. д. по алфавиту, исключая букву Ж), ассортиментный номер консервов (один — три знака). Иногда одно из донышек банки маркируют в два или три ряда, сохраняя ту же последовательность обозначений. При расфасовке консервов в стеклянную тару аналогичные обозначения наносят на бумажную этикетку или на крышку банки. **Брак консервов.** Различают микробиологический, механический и химический брак К. Микробиологический брак может проявляться изменением внешнего вида К., но может также обусловить полную порчу продукта без видимых признаков этого процесса (что может привести к тяжелым отравлениям). Накопление газообразных продуктов жизнедеятельности микроорганизмов (водорода, сероводорода, аммиака, углекислого газа) и летучих органических соединений приводит к вспучиванию банок, проявляющемуся в виде хлопнувших и бомбажа. К бомбажным относят К., у к-рых вздуты один или оба конца и при нажиме не возвращаются в нормальное положение. К хлопнувшим относят К. с постоянно вздувшимся концом или крышкой, приобретающим нормальное положение при нажатии, при этом у металлической тары вздувается противоположный конец. После снятия давления конец (крышка) возвращается в нормальное положение с характерным хлопком. Употребление в пищу бомбажных К. и «хлопушек» не разрешается. Признаками развития микроорганизмов в К. являются также брожение, плесневение, ослизнение, образование осадков и пр., хорошо видимых в К., расфасованных в стеклянную тару. Механический брак — негерметичность К. Сюда относят К., имеющие дефекты тары, — пробоины, трещины, деформацию корпуса, продольного шва в виде острых граней и «птичек» (жестетара), перекос крышек, подрез гофры крышек по закаточному шву, выступающее по всей окружности резиновое кольцо или часть его (петля), трещины или скол стекла у закаточного шва, неполную посадку крышек относительно горлышка банок. К химическому браку относят присутствие в консервированном продукте опасных для здоровья человека солей тяжелых металлов или веществ немикробного происхождения.

**КОПЧЕНОСТИ,** копченые продукты из выдержанного в посоле мяса, готовые для непосредственного употребления в пищу; разновидность колбасных изделий. Вырабатываются преимущественно из свинины, реже из говядины и баранины. К. из свинины выпускают в виде бекона, буженины, окороков, карбонада, грудинки, корейки, рулетов и др. Из говядины изготавливают грудинку и рулеты, из баранины — грудинку, окорока и рулеты. К. бывают сырокопченые, копчено-вареные. К К. относят и сходные по сырью вареные и запеченные изделия из мяса (вареные окорока, рулеты и др.). К. используют как холодные закуски (с гарниром и без него), для приготовления первых и вторых блюд. Их готовят с фасолью, горохом, поджаривают с яйцами, луком, подают с отварным картофелем или картофельным пюре. К. можно хранить не более: сырокопченые — 15 суток при 12°С, до 1 мес. при 0—4°С, до 4 мес. при —7...—9°С; копчено-вареные и копчено-запеченные — 5—6 суток при 8—10°С; вареные — 3 суток при 4°С. Можно приготовить К. и в домашних условиях.

**Буженина.** Заднюю ногу молодой свиньи освободить от костей,



Молдавская мушка

снять шкуру, оставив сало толщиной 0,5 см. Мясо промыть, протереть полотенцем, в нескольких местах проколоть шилом. Натереть солью, толченым чесноком, посыпать молотым черным и душистым перцем, замеленым лавровым листом. На противень уложить небольшим треугольником 3 лучинки (чтобы мясо не касалось противня), налить 3—4 ст. ложки воды, мясо положить на лучинки и противень поместить в горячую духовку. После появления румяной корочки убавить огонь и время от времени поливать мясо полученным при жарении соком. Жарить 2—2½ ч.

На 3 кг свинины — 4—5 луковиц, 4—5 зубцов чеснока, черный и душистый перец, соль и лавровый лист — по вкусу.

**Грудника копченая.** Свиную грудницу разрезать в длину поперек ребер на полосы шириной 12—14 см и длиной 20—25 см. Шкуру тщательно очистить, промыть теплой водой, насухо вытереть мясом, сложить в деревянную посуду шкуркой вниз, залить рассолом и поставить на холод на 5 суток для созревания. После этого грудницу вынуть из рассола, опустить на 30—40 мин в холодную воду, промыть в теплой воде, обтереть чистым полотенцем, привязать шпагатом к крючкам, поместить в коптильню и коптить дымом горящих дров твердой породы в течение 16 ч при 60—70°C. Охладить в подвешенном состоянии в холодном помещении. Таким же образом готовится и копченая корейка (мясо с поясничной и спинной части туши, срезаемое с кости).

На 3 кг мяса — 3 л холодной кипяченой воды, 1½ стакана соли, 1 чайная ложка сахара, 3 кусочка корицы, 3 зерна гвоздики, 1 чайная ложка молотого черного перца (для корейки — ¼ чайной ложки).

**Карбонад.** С поясничной части туши молодой свиньи снять шкуру, оставив на мякоти слой сала 0,5 см. Мясо зачистить от неровностей, промыть, вытереть досуха, натереть солью, посыпать перцем, уложить на противень, налить 2—3 ложки воды и поместить в хорошо нагретую духовку. Сразу после появления румяной корочки убавить огонь. Жарить 1—1½ ч., периодически переворачивая мясо с одной стороны на другую и поливая образовавшимся при жарении соком. По желанию перед жарением мясо можно натереть толченым чесноком. Подавать в охлажденном виде.

На 3 кг мяса — 2 неполные ст. ложки соли, черный перец — по вкусу.

**Мушка молдавская.** Заднюю ногу свиной туши освободить от таза и безрешной кости, снять шкуру, оставив на мякоти слой сала 1—1,5 см, мякоть разрезать на куски, уложить в деревянную или керамическую посуду и залить рассолом. Посуду с мясом вынести в холодное помещение на 3½ суток. Затем куски мяса с одного конца проколоть, протянуть шпагат, подвесить, чтобы стек рассол, и поместить на 2 часа в коптильню. Коптить при темп-ре 70—80°C. Проколотую мушку опустить в горячую воду (80—85°C) и прогреть при такой темп-ре 2—2½ ч. Готовую мушку вынуть из воды, подвесить в холодном месте и дать остыть.

На 1 заднюю ногу (5 кг) — 5 л воды, 3 стакана соли, 1 г кориандра, 10 зерен душистого перца, 2 зерна гвоздики, 2 лавровых листа.

**Окорок копченый.** Заднюю ногу свиной туши освободить от таза и безрешной кости, со стороны утолщенной части мясо обрезать полукругом, срезать неровности, промыть теплой водой, тщательно зачистить шкуру. Протереть досуха, натереть солью и выдержать в холодном помещении 2 суток. Затем сложить в эмалированную посуду шкуркой вниз, залить рассолом (в холодную кипяченую воду положить соль, сахар, душистый перец, корицу, гвоздику, молотый черный перец и перемешать) и вынести в холодное помещение на 8 суток для созревания. Затем вынуть из рассола, поместить на 2 ч в холодную воду, промыть теплой

водой, вытереть и, подвесив на крючки, поместить в коптильню и коптить 16 ч при 60—70°C дымом горящих дров твердой породы с опилками. Для аромата к дровам можно добавить веточки сливы, вишни, груши или черешни. Окорок можно приготовить и без копчения. Для этого после посола его отваривают в большой посуде при темп-ре 80—85°C, заложив в нагретую до кипения воду. Для вкуса в воду нужно положить 3—4 луковицы, лавровый лист, перец-горошек. На каждый килограмм окорока требуется 40 мин варки. Пятикилограммовый окорок будет вариться 3 ч.

На 1 окорок (ок. 5 кг) — 2½ стакана воды, 1/2 стакана соли, 1 ст. ложка сахара, по 1/2 чайной ложки черного и душистого перца; кориандр, корица, гвоздика — по вкусу. Соли для натирания окорока — 8 ст. ложек.

**Пастрاما молдавская.** Мясо свиное (подлопаточная или шейная часть) или говяжье (филе, поясничная и спинная части, грудника) снять с костей, зачистить от сухожилий, пленок, хрящей, нарезать вдоль волокон кусками весом 700—800 г, толщиной 8—10 см. В каждый кусок (на одном конце) протянуть кусок шпагата, связать его кольцом (чтобы мясо можно было подвешивать). Мясо натереть маринадом (в воду положить соль, толченый чеснок, молотый черный перец и размешать), сложить в эмалированную чистую посуду и вынести в холодное помещение на 3 суток для созревания. Затем куски мяса навесить на крючки, поместить в коптильню и коптить дымом горящих дров твердой породы 4 ч при 90°C. Готовую пастрому охладить в холодном сухом помещении. Таким же способом можно приготовить и гусиную пастрому, только она коптится 3 ч при 80°C.

На 3 кг мяса — 2/3 стакана воды, 1/3 стакана соли, 5 головок чеснока, 4 чайные ложки молотого черного перца. **Гусиная пастрاما:** на 3 кг мяса — 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки соли, 2 чайные ложки молотого черного перца, 3 головки чеснока.



Крестьянская закуска из окорока с фасолью

#### Блюда из копченостей.

**Закуска крестьянская (молдавская).** Отваренную фасоль заправить пассерованным луком, посолить, посыпать красным и черным молотым перцем, затем выложить в салатницу горкой. Окорок нарезать соломкой, уложить на фасоль, украсить свежими или солеными помидорами, зеленью или жареным луком.

На 500 г фасоли — 200 г окорока, 1—2 луковицы, 2—3 ст. ложки раст. масла, 3 помидора, соль, черный и красный молотый перец, зелень.

**Запеканка из окорока или грудники и овощей.** Окорок или корейку нарезать кубиками, цветную капусту, морковь, зеленый горошек отварить в небольшом кол-ве воды, лук и яблоко натереть или мелко порубить. Продукты уложить, чередуя слои, в смазанную маслом форму. Яйца взбить, смешать с молоком или 1 стаканом овощного отвара, посолить, поперчить и вылить на продукты в форме. Посыпать молотыми сухарями и положить кусочки сливочного масла. Запечь на среднем огне до образования светло-коричневой корочки (20—30 мин). Гарнир: отварной картофель или рис и салат из свежих овощей или листья салата, нарезанные и залитые сметаной.

На 300 г окорока или грудники — 1 небольшой кочан цветной капусты, 4 моркови, 1 луковица, 1 стакан горошка, 1 яблоко, 2—3 яйца, 1—1½ стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки молотых сухарей. Укроп или зелень петрушки, соль, молотый черный перец — по вкусу.

**Трубочки из окорока, запеченные в горчичном соусе.** Лук-порей или морковь отварить в подсоленной воде и разрезать вдоль пополам и поперек на кусочки длиной 6—7 см, кусочки завернуть в ленточки ветчины, закрепить спичкой с обломанной головкой и уложить на противень или в форму. Маргарин растопить, прогреть в нем муку и горчицу, добавить воду или бульон и сметану, варить 8—10 мин и приправить солью и перцем. Соус немного остудить и положить в него слегка взбитые яйца и зелень. Соус вылить на трубочки, сверху посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запекать при темп-ре 225°C до образования румяной корочки. Гарнировать жареным картофелем, салатом из свежих огурцов и помидоров или соленьями.



На 8—10 тонких ломтиков ветчины или копченой корейки — белая часть, 2—3 шт. лука-порея или 4 моркови, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки муки, 1 чайная ложка горчичного порошка или 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 стакан воды или бульона, 1/2 стакана сметаны, 1—2 сырых яйца, по 1 ст. ложке тертого сыра и молотых сухарей. Соль, черный и красный перец, рубленая зелень петрушки — по вкусу.

**КРАХМАЛ** (картофельная мука), составляет основную часть важнейших продуктов питания, легко переваривается и обладает высокой калорийностью. Это белый порошкообразный продукт без вкуса и запаха, вырабатываемый из картофеля, пшеницы, риса и кукурузы. К. применяется в текстильной и бумажной пром-сти для производства клеев, в кондитерском производстве. Как лекарственное средство входит в состав присыпок, мазей и паст. Из смеси К. и крахмального клейстера изготовляют обкладки для лекарств. В холодной воде К. не растворяется, а в горячей превращается в клейстер, к-рый используется как клей (для оклейки окон, наклеивания обоев и др.), для подкрахмаливания белья. В сухом виде К. используется для приготовления киселей, различных кондитерских изделий, в косметике и т. д. Как и муку, его следует хранить в сухом месте, вдали от сильно пахнущих веществ. К. можно приготовить в домашних условиях. Для этого очищенный сырой картофель нужно протереть на терке, залить холодной водой и перемешать. Затем процедить через дуршлаг над кастрюлей, мезгу отжать (ее можно использовать на оладьи или на корм скоту и птице), а воду дать отстояться. Когда мука оседет на дно, осторожно слить воду и налить свежую. Размешать, снять ложкой или шумовкой поднявшиеся вверх волокна картофеля и дать воде снова отстояться. Воду слить и (если не требуется дополнительной промывки) осевшую на дне массу разложить на ткань и высушить.

**КРЕВЕТКИ**, беспозвоночные ракообразные животные, обитающие во всех океанах и морях, иногда — в пресных водах. К. съедобны; поступают в продажу в консервированном и замороженном виде (необработанные или брикеты креветочного мяса), иногда уже отваренные. Замороженные К. перед приготовлением следует разморозить, промыть и, опустив в кипящую подсоленную воду, варить 3—4 мин после закипания. Близок по внешнему виду и вкусовым качествам к К. планктонный морской рачок **криль**, из к-рого непосредственно на промысле изготавливается (и замораживается) белковая паста «Океан». В продажу она поступает в пачках. Перед употреблением нужно разморозить. Мясо креветок и криля богато белками, оно содержит жиры, витамины и минеральные соли. Из мяса креветок и пасты «Океан» можно готовить салаты, закусовые пасты, первые и вторые блюда.

Креветки с салатом. Свежие креветки отварить в воде без специй и приправ, мороженые — с лавровым листом, перцем и солью. Мясо креветок сбрызнуть лимонным соком. Листья салата крупно нарезать, крутые яйца — дольками, перемешать, подсолить, заправить майонезом. Креветки выложить на середину салатника, вокруг разложить салат. Украсить листьями салата. Для данного блюда можно использовать консервированные креветки, пасту «Океан», перемешанную с нарезанными кубиками отварным картофелем.

На 500 г креветок — 3 яйца, 10 листьев свежего салата, 2/3 баночки майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока. Соль, перец — по вкусу.

**КРЕМ** (в кулинарии) используется как самостоятельное сладкое блюдо (десерт) или как составная часть тортов, пирожных и др. кондитерских изделий. К. приготавливаются из сливочного масла, 20—30%-ных сливок, концентрированного или свежего молока.

сметаны, яиц, сахара и др. продуктов. Их заправляют орехами, миндалем, ванилином или ванильным сахаром, какао, шоколадом, кофе, коньяком, ромом, ликером, эссенциями и др. ароматизирующими веществами. Можно приготовить также из имеющихся в продаже концентратов заварных К. Различают К. десертные и кондитерские. В десертные К., помимо перечисленных продуктов, вводится желатин или крахмал, а в качестве наполнителей используются ягодное пюре, изюм, измельченное печенье и др. Разлитый в формочки десертный К. перед подачей охлаждают. Его подают на десертных тарелочках, в неглубоких широких фужерах или в специальных вазочках (креманках). Из десертных К. можно готовить мороженое. Сверху крем украшают взбитой сметаной или сливками.

Ванильный крем с фруктами. Желтки растереть с сахарной пудрой и щепоткой соли. Добавить горячее молоко, поставить на водяную баню и варить, постоянно помешивая, до загустения. Всыпать ванильный сахар, перемешать, поместить в холодильник на 1—2 ч, после чего добавить фруктовое пюре (клубничное, земляничное, абрикосовое, персиковое и др.), подслащенное по вкусу. К. разложить в вазочки или формочки и вновь поместить в холодильник. При подаче украсить взбитыми сливками или ягодами клубники, вишни или др.

На 4 желтка — 1/3 стакана сахарной пудры, 2 стакана молока, 2 пакетика ванильного сахара, соль. Фруктовое пюре — по вкусу.

Ванильный крем из сливок. Сливки поместить в посуду, поставленную на лед или в холодную воду, и взбить в крепкую пену. Добавить сахарную пудру и ванильный сахар, размешать. Желатин растворить в горячем молоке, процедить, охладить до температуры парного молока и влить тонкой струйкой в сливки, непрерывно помешивая их. К. разлить в формы и охладить. Перед подачей формочки с кремом опустить в горячую воду и выложить на тарелочки или на блюдо. Перед охлаждением в К. можно добавить ягодное пюре, порошок какао, растопленный шоколад или молотые орехи.

На 0,5 л 20- или 30%-ных сливок — 1 стакан сахарной пудры, 1/2 пакетика ванильного сахара, 2 ст. ложки молока, 4 чайные ложки желатина.

Кондитерский К., помимо уже перечисленных продуктов, может включать пшеничную муку, иногда желатин или крахмал (пшеничный, кукурузный, рисовый). Масляным, сливочным и белковым К. начиняют и украшают торты, пирожные, желе и др. кондитерские изделия. Заварной К. в основном используется как начинка, иногда им украшают сладкие пироги. Кондитерские К., как и десертный, можно подкрашивать естественными красящими веществами: белую краску дают сахарная пудра, молоко, сливки, сметана; желтую — лимонная цедра, морковный сок, яичные желтки; красная и розовая получаются при добавлении соков вишни, князля, клубники, граната, свеклы; оранжевую окраску дает смесь красной и желтой красок; зеленую можно получить, отжимая сок из щавеля и шпината; коричневую окраску — крепкий кофейный настой или растворенный в воде жженый сахар; шоколадную — получают добавлением расплавленного шоколада или порошка какао.

Крем масляный (основной) на сахарном сиропе. Сахар всыпать в кастрюлю, влить воду и прокипятить до полного растворения сахара, слить пену. Сироп охладить. Масло комнатной температуры взбить до получения пышной белой массы, постепенно, небольшими порциями влить сахарный сироп, не прекращая взбивания. Такой же крем можно приготовить, используя вместо сиропа сахарную пудру, яйца, взбитые с сахаром, или сгущенное молоко (на 200 г сливочного масла — 8 ст. ложек сахарной пудры или сгущенного молока, 2 яйца с 4 ст. ложками сахара).

Для 400 г крема — 200 г сливочного масла, 6 ст. ложек сахара, 8 ст. ложек воды.

Крем сливочный (основной). Охлажденные сливки налить в кастрюлю, поставленную на лед или в холодную воду, и взбить до получения густой пышной пены. Не переставая взбивать, добавить постепенно сахарную пудру и ванильный сахар. К. использовать сразу после приготовления, а изделие с ним поставить на холод. Этот крем можно приготовить с желатином (для 400 г крема — 1 стакан сливок, 3 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка желатина).

Для 400 г крема — 1 1/2 стакана сливок 30%-ной жирности, 1 1/2 ст. ложки сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара.

Крем заварной на яйцах (основной). Желтки или целые яйца вылить в небольшую эмалированную кастрюлю, всыпать сахар, крахмал и после 1—2-минутного размешивания добавить молоко. Поставить на огонь и, помешивая деревянной ложкой или лопаткой, нагреть до загустения и появления первых пузырьков. Снять с огня и охладить. При желании охлажденный крем можно смешать со взбитым добела сливочным маслом — крем станет более плотным и нежным. Вместо крахмала можно положить муку.

Для 550 г крема —  $1\frac{1}{2}$  стакана воды, молока или сливок, 6 ст. ложек сахара,  $1\frac{1}{2}$  чайной ложки крахмала или 2 чайные ложки муки, 4 яйца или 8 желтков.

Крем на сливочном маргарине. Сгущенное молоко вскипятить и охладить. Маргарин разогреть до консистенции густой сметаны и взбить в пышную массу. Не прекращая взбивания, добавлять сгущенное молоко, сироп, коньяк, ванильный сахар и хорошо вымешать. Использовать сразу после изготовления. Крем пригоден для начинки и для украшения; он быстрее твердеет и дольше сохраняет приданную ему форму, чем масляный и сливочный кремы.

Для 400 г крема — 200 г сливочного маргарина, 6 ст. ложек сгущенного молока, 4 чайные ложки сиропа из варенья, 4 чайные ложки коньяка или ликера,  $1\frac{1}{2}$  пакетика ванильного сахара.

Крем белковый сырой (основной). Белки влить в посуду, поставленную на лед или в холодную воду, и взбивать металлическим венчиком в течение 10—15 мин до получения густой пышной пены, к-рая должна удерживаться на поднятом венчике. Продолжая взбивать белки, небольшими порциями добавлять просеянную сахарную пудру ( $1\frac{1}{3}$  порции) и взбивать еще 2—3 мин. Вынуть венчик, добавить остаток сахарной пудры, ароматизирующие вещества, лимонную кислоту и (по желанию) красители. Крем быстро перемешать и использовать сразу же, т. к. при хранении он теряет пышность. Можно приготовить заварной белковый крем. В этом случае горячий сироп (на  $1\frac{1}{2}$  стакана воды — 8 ст. ложек сахара) вливается в непрерывно взбиваемые белки.

Для 400 г крема — 4 яичных белка, 8 ст. ложек сахарной пудры, 6 капель 50%-ной разведенной лимонной кислоты.

**КРОЛИК** (мясо) отличается высокими вкусовыми качествами. Его включают в диетическое питание детей и людей пожилого возраста, рекомендуют при гипертонии, болезнях печени и желудка. Мясо К. по своей питательности (в нем много белков и мало жира) превосходит свинину, телятину и куриное мясо. Светлое и нежное, оно быстро становится мягким при термической обработке; из-за слабого и несколько необычного привкуса требует острых приправ и много зелени. Старых и нежирных К. маринуют, чтобы они стали более нежными на вкус; готовят как в целом виде, так и разрубленными пополам, на 4 части, либо порционными кусками. Для некоторых блюд (зразы, рулет, запеканка, шашлык) мякоть отделяют от костей. Нежирного К. шингуют или обкладывают тонкими ломтиками шпика и обвязывают. Основными способами тепловой обработки К. являются жарка, запекание и тушение; мясо более старых К. варят. Гарниром к К. могут служить тушеные или вареные овощи, зеленый салат, салат из помидоров или огурцов и фрукты из компота.

Зразы из кролика. Тушку кролика разрезать на порционные куски (передние ножки, задние ножки, 2—4 части тушки), кости удалить. Мясо слегка отбить. На пласти мяса положить соль, перец, нарезанные соломкой колбасу, яйцо, сыр и завернуть трубочкой. Трубочки перевязать ниткой, уложить разрезанной стороной вверх в низкую кастрюлю, залить бульоном, сверху положить кусочки масла, листочки мяты, душицы или майорана. Тушить под крышкой на слабом огне до готовности. В соус добавить муку, сметану и зелень.

На 1 кролика — 200 г вареной колбасы, 1 крутое яйцо, 100 г сыра, 4 ст. ложки сливочного масла,  $1\frac{1}{2}$ —2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки сметаны. Соль, перец, пряности — по вкусу.



Кролик запеченный

Тушеный кролик. Кролика разрезать так, чтобы он поместился в гусятнице. Куски мяса обжарить в разогретом жире до образования светло-коричневой корочки, залить горячим бульоном или водой и тушить до готовности. Столовый уксус, приправы и коренья положить в начале тушения. Жидкость, в к-рой тушилось мясо, процедить через сито, добавить разведенную в небольшом количестве холодной воды муку, сметану, проварить и приправить. Полученный соус подать отдельно. Гарнир: отварной картофель или рис и тушеные овощи, сладкий салат из сырых фруктов.

На 1 кролика — 3 ст. ложки жира,  $1\frac{1}{2}$ —2 стакана бульона или воды, 2 ст. ложки столового уксуса, 2 чайные ложки муки, 3 ст. ложки сметаны, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 луковица. Соль, перец — по вкусу.

**КРУПА**, продукт питания, состоящий из цельных или дробленых зерен риса, проса, гречихи, овса, кукурузы, пшеницы, сорго, ячменя и др. крупяных культур. Крупы содержат много легкоусвояемых углеводов, питательны и калорийны. Для повышения пищевой ценности их обогащают белками, витаминами и микроэлементами. Из круп готовят различные каши, котлеты, пловы, биточки, запеканки, пудинги, клецки, заправки для супов и т. д. Каши подают как самостоятельные горячие блюда на завтрак, обед,

- \*\*\*\*\*
- \* Овощной суп станет намного вкуснее и питательнее, если добавить в него молоко, сливки, простоквашу или сметану.
  - \* Около 70% витаминов разрушается, если варить овощи в соленой воде. Лучше солить их перед концом варки.
  - \* Сваренные овощи нельзя оставлять в воде, где их отваривали: они становятся водянистыми и невкусными. Исключение — цветная капуста.
  - \* Отварив целые капустные листья, сверните каждый маленьким кулечком (толстый ствол листа срежьте), прорежьте один конец в морковное колечко и заполните кулечек различной закуской — салатом, грибами, овощной икрой и т. п.
  - \* Если перед жаркой мясо слегка посыпать сахарной пудрой, образуется вкусная и красивая поджаристая корочка.

ужин или охлажденными с фруктово-ягодными соусами, вареньем, сиропом — на десерт. Блюда из круп могут служить также гарниром к мясным и реже — к рыбным блюдам. Вкусовые качества и питательная ценность круп возрастают, если приготовить их на молоке. Молочные каши варят из всех видов круп, за исключением гречневой (ядрицы): ее варят отдельно и заливают в тарелке горячим молоком. Для приготовления молочных каш соли берут меньше и кладут ее в молоко до закладки крупы. Сахар кладут в готовую кашу. При варке рассыпчатых каш очень важно соблюдать правильное соотношение крупы и жидкости (см. таблицу). Для вязких и жидких каш это соотношение колеблется в зависимости от желаемой густоты каши.

Нормы воды и соли для приготовления каш (на 1 стакан крупы)

Наименование каш	Каша рассыпчатая		Каша вязкая	
	вода (стаканов)	соль (чайных ложек)	вода (стаканов)	соль (чайных ложек)
«Геркулес»			3	1/2
Гречневая	2	1/3	2 1/2—3	1/2
Кукурузная			2—2 1/2	1/2
Манная	—	—	3 1/2—4	1/2
Перловая	2	1/2	2 1/2—3	1/2
Пшениная	1 1/2	1/3	2 1/2—3	1/2
Рисовая	1 1/2	1 1/2	2 1/2	1/2

Перед варкой сырую крупу (кроме манной и «Геркулес») перебирают или просеивают и тщательно промывают в холодной воде. Как правило, крупу нужно засыпать в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне до загустения. Чтобы каша не пригорела, нужно часто помешивать. Затем положить масло, кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить в теплую духовку упревать или тепло укрыть кастрюлю полотенцем.

**Биточки рисовые.** Промыть рис, положить в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, 20—25 мин. Кашу оставить упревать, затем добавить сахар, яйца, соль, размешать и дать остыть. Разделить биточки, обвалять в сухарях и поджарить на масле. В зависимости от количества использованного сахара биточки подают с разными соусами, супами, сметаной, киселем, молоком и т. д.

**Икра из манной крупы.** Всыпать в кипящую воду манную крупу, добавить соль и томат-пюре. Варить, постоянно помешивая. Готовую кашу остудить. В майонез добавить горчицу, черный перец, лимонный сок или уксус, соль. В охлажденную кашу прибавлять понемногу майонез, непрерывно размешивая смесь. Можно добавить очень мелко нарезанный сырой лук. Готовую икру выложить на тарелку, украсить маслинами, дольками лимона, красным сладким перцем (из солений).

На 1 стакан манной крупы — 3—3 1/2 стакана воды, 1 ст. ложка томата, 100 г майонеза. Соль, перец, горчица — по вкусу.

**Каша гречневая рассыпчатая.** Крупу очистить от мучки при помощи сита. Положить в миску и перемешать с сырым яйцом. Дать обсохнуть, разминая время от времени ложкой. Сухую крупу обжарить без жира на сковороде. Вскипятить в чугунке нужное кол-во воды, осторожно всыпать крупу, плотно накрыть крышкой. Через 1—2 мин уменьшить огонь до среднего, а через 7—10 до слабого и варить до полного выпкипания воды, не перемешивая и не поднимая крышку. Подавать с маслом и жареным луком, с маслом и рублеными яйцами, с поджаренным шпиком и луком.

**Каша гречневая с мозгами.** Мозги очистить от пленок, положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она чуть-чуть покрывала их, добавить соль, лавровый лист, перец, уксус, довести до кипения, снять с огня и оставить в этой же воде на 10—15 мин, затем нарезать ломтиками и поджарить на сковороде с маслом, смешать с приготовленной заранее кашей и все вместе прожарить еще немного.

На 4 порции каши — 300—500 г мозгов, 1 1/2 чайной ложки соли, 1 чайная ложка уксуса.

**Каша кукурузная с изюмом и грецкими орехами.** В смесь молока и воды, доведенную до кипения, всыпать, предварительно просеянную и подсушенную кукурузную крупу и соль. Варить, помешивая, 25—30 мин, затем всыпать промытый изюм, положить сливочное масло и сахар, перемешать и поставить упревать. При подаче посыпать измельченными поджаренными грецкими орехами.

На 1 стакан кукурузной крупы — 1 стакан воды, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана грецких орехов.

**Каша манная.** Молоко довести до кипения и в этот момент всыпать ситом манную крупу (обязательно ситом, чтобы рассеять ее). Варить одну-две мин, все время помешивая, затем закрыть плотно крышкой, снять с огня и дать постоять 10—15 мин. После этого заправить маслом. Есть и такой способ приготовления манной каши: манную крупу разогреть в глубокой сковороде вместе со сливочным маслом до легкого пожелтения, залить горячим молоком или смесью воды и молока (воды должно быть чуть больше половины), быстро размешать и дать прокипеть 2—3 мин, снять с огня, закрыть плотно крышкой и выдержать до полного разбухания.

**Каша пшениная.** Пшено перебрать, вымыть в 6—7 водах (последний раз — в горячей воде). Варить в большом кол-ве воды до полуготовности. Воду слить, залить крупу горячим молоком и варить до его выпаривания и полной готовности каши. Кашу можно заправить салом пополам со сливочным маслом и луком. Если в еще теплую кашу влить простоквашу, она приобретает очень приятный вкус.

На 1 стакан пшена — 1 1/2 стакана молока. **Каша пшениная молочная с тыквой.** Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в чугунку, добавить 2—3 ложки воды и поставить тушить на слабом огне. Отдельно отварить до полуготовности пшено, слить воду, крупу всыпать на тыкву, залить горячим молоком, положить соль, сахар и варить, помешивая, еще 10—15 мин. Сваренную кашу поставить на 20—30 мин на водяную баню или в духовой шкаф для упревания. Пшено можно заменить рисом.

На 1 стакан пшена — 500 г тыквы, 2 1/2—3 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли, 2—3 ст. ложки сахара.

**Каша «пуховая» пшенино-рисовая.** Отмерить нужное кол-во воды, вскипятить, посолить и бросить рис. Отдельно прожарить 2—3 мин перебранное и промытое пшено, воду слить, а крупу добавить к рису. Варить 10 мин. Снять с огня, добавить масло, сахар, перемешать и, накрыв крышкой, поставить упревать на час.

1 стакан риса, 1 стакан пшена, 3 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла. Соль, сахар — по вкусу.

**Каша рисовая молочная.** Рис засыпать в кипящую подсоленную воду, варить до полуготовности. Затем воду слить, залить горячим молоком, варить при слабом кипении до полной готовности. Когда рис готов, добавить сахар, масло и по желанию — корицу. **Каша рисовая рассыпчатая.** Вскипятить нужное кол-во воды в чугунке с очень плотно прилегающей крышкой. Всыпать пере-

- \*\*\*\*\*
- Жаркое куском рекомендуется разогревать в духовке в посуде, помещенной в другую, большего размера, в которую налит кипяток. Чтобы мясо не пригорело при запекании и не стало сухим, поставьте в духовой шкаф небольшой сосуд с холодной водой. Пар от воды предохранит мясо от пригорания и высыхания.
  - Пересол мяса сравнительно легко исправить, добавляя пресный мучной или масляный соус, к-рый моментально оттягивает соль на себя.
  - Мясной фарш будет вкуснее, если в него добавить равное количество сырого и слегка обжаренного лука и немного мелко натертого сырого картофеля.
  - Фарш для приготовления котлет, биточков, шницелей, тефтелей, рубленых бифштексов и т. д. следует готовить из нежирного мяса, поскольку при жарке жир вытапливается и блюда получаются сухими и невкусными.

бразный рис, помешать, закрыть крышкой, на крышку положить тяжелый груз, к-рый не давал бы ей подняться. Варить 12 мин. Огонь: 3 мин сильный, 7 мин умеренный, 2 мин слабый. Капу оставить на плите, не открывая крышку. Через 12 мин снять крышку, положить 2 ст. ложки сливочного масла, посолить и осторожно перемешать, не растирая. Время выдерживать нужно очень точно.

Оладьи манные на меду. Воду с медом и 1 ст. ложкой масла вскипятить, всыпать понемую манную крупу, часто помешивая. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 5 мин. Добавить сырое яйцо, хорошо взбить и выложить ложкой на разогретую сковороду с маслом небольшие оладьи. Обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать с вареньем, повидлом, джемом, молоком или сметаной.

На 1/2 стакана манной крупы — 1 ст. ложка меда, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан воды, жир для обжаривания.

Печенье из овсяных хлопьев. Масло с сахаром и ароматическими веществами растереть, добавляя постепенно по одному яйцу. Когда крупинки сахара не будут чувствоваться, добавить хлопья, перемешанные с мукой и измельченными грецкими орехами. Осторожно перемешать. Выложить ложкой на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Выпекать 15—20 мин при средней темп-ре. Снимать с противня осторожно лопаткой или ножом.

На 2 стакана овсяных хлопьев — 1 чайная ложка пшеничной муки, 3/4 стакана сахара, 100 г масла, 2 яйца, 1/2 стакана орехов или арахиса, цедра от 1 лимона или апельсина или 1 ст. ложка ликера.

Плов рисовый с черносливом. Рис перебрать, хорошо промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, добавить томат, нарезанные и поджаренные лук и морковь. Варить до загустения, затем положить хорошо промытый чернослив, перемешать и варить до полной готовности, не перемешивая (лучше на водяной бане). Можно готовить плов с сахаром и изюмом (без лука, моркови и томата).

На 1 стакан риса — 2 стакана воды, 1/2 чайной ложки томата. 1/2 стакана чернослива, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки масла.

**КУКУРУЗА**, одно из древнейших хлебных растений. Зерна кукурузы — ценный пищевой продукт; они содержат белок (9—12%), жир (4—6%, а зародыши — до 40%), углеводы (65—70%), минеральные вещества, аминокислоты и витамины. Из зрелых зерен К. вырабатывают муку, крупу, кукурузное масло (см. Жиры пищевые), хлопья и палочки, воздушную кукурузу. Их используют также в крахмало-паточной, пивоваренной, спиртовой и консервной пром-сти. Кукурузные палочки и хлопья — готовый к употреблению продукт, не требующий дополнительной обработки. Для консервирования и домашнего приготовления блюд из вареной кукурузы используют сахарную К. молочной спелости.

Кукуруза вареная в початках. Молочной спелости початки очистить только от верхних листьев и рылец, сложить в чугунок или скороварку, налить воды, плотно прикрыть крышкой и варить до мягкости зерен. Выложить на блюдо, не очищая от листьев — они предохраняют початки от быстрого остывания и высыхания. К кукурузе подать холодное сливочное масло, брызгу. Солить во время еды.

Кукурузные зерна, отваренные в скороварке. 1 1/2 стакана кукурузных зерен перебрать, промыть, залить водой на 5—6 ч, затем воду слить, а зерна положить в скороварку, добавить два стакана воды и посолить. Варить в закрытой скороварке на сильном огне до начала шипения. Убавить огонь и варить еще 30 мин. Можно не замачивать зерна, но тогда варить их нужно 50 мин. Воду слить. Отваренные зерна кукурузы служат основой для различных блюд. Запеканка на кукурузных зернах. Яичные желтки растереть с солью и перцем. Отдельно взбить белки. В небольшой кастрюле разогреть на огне маргарин, смешать его с мукой и сметаной, постоянно помешивая, довести до кипения; снять с огня и немного остудить, затем смешать с желтками и зернами кукурузы. Осторожно помешивая, ввести белки. Дно и стенки небольшой кастрюли смазать маслом, обсыпать сухарями, переложить в нее смесь и поставить кастрюлю в духовку на 15 мин. Запеканку подать к мясу со сметаной.

На 1 1/2 стакана отваренных кукурузных зерен — 2 ст. ложки маргарина (можно сливочного масла), 1 стакан сметаны (можно молока), 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 яйца, панировочные сухари. Соль, перец — по вкусу.

Салат из кукурузы с зеленым горошком. Отваренные зерна кукурузы перемешать с зеленым горошком, заправить майонезом или раст. маслом, солью и уксусом.

На 1 1/2 стакана кукурузных зерен — 1 банка (450 г) консервированного зеленого горошка, 3 ст. ложки майонеза или 2 ст. ложки раст. масла, 1 чайная ложка уксуса. Соль — по вкусу.

Салат из кукурузы с мясом. Мясо и огурец нарезать кубиками, перемешать с кукурузой, заправить майонезом и посолить.



Кукурузные палочки, воздушная кукуруза, кукурузное масло

На 1 1/2 стакана отваренных зерен кукурузы — 200 г, отварного мяса (колбасы или копченостей), 1 соленый огурец, 4 ст. ложки майонеза. Соль — по вкусу.

Салат из кукурузы с орехами. Орехи прокалить, ядра растолочь с чесноком, смешать с кукурузными зернами, хмели-сунели, солью и перцем.

На 1 1/2 стакана отваренных зерен — 10 грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки раст. масла. Хмели-сунели, соль, молотый черный перец — по вкусу.

«Кукошей» (молдавское название взрывной кукурузы). Зрелые зерна кукурузы хорошо подсушить (можно початки подержать 5—6 дней на батарее центрального отопления). В чугунок налить 2—3 ст. ложки раст. масла, разогреть на сильном огне, бросить в раскаленное масло 2 ст. ложки зерен, перемешать и накрыть крышкой. Как только послышится потрескивание, уменьшить огонь до среднего. Когда кукуруза перестанет потрескивать, снять чугунок с огня, шумовкой быстро вынуть взорванные зерна. Взрывную кукурузу можно также приготовить в горячей духовке. Для этого нужно на хорошо раскаленный посыпанный солью противень положить зерна кукурузы и закрыть духовку.

**КУХНЯ НАРОДОВ СССР.** Привычки и пристрастие к определенным блюдам у разных народов складывались на протяжении длительного времени, что привело к созданию национальных кухонь, ставших неотъемлемой частью национальной культуры. Использование обычных, всюду распространенных продуктов в оригинальных сочетаниях и пропорциях, применение дополнительных специфических для данной местности добавок и приправ, выработка своей технологии приготовления блюд позволили каждому народу добиться их неповторимого вкуса и своеобразия. Вместе с тем путем взаимопроникновения и взаимовлияния национальные кухни постоянно обогащают друг друга. **А з е р б а й д ж а н с к а я к у х н я.** Характеризуется использованием в приготовлении блюд баранины, реже говядины, птицы, рыбы, широким употреблением овощей и фруктов. Особый вкус, остроту, неповторимый аромат кушаньям придают специи и зелень — душистый и горький перец, базилик, корица, гвоздика, укроп, мята, кинза, шафран, барбарис и др.

Чихиртма из стручковой фасоли. Стручковую свежую или консервированную фасоль очистить от прожлоков, нарезать ромбиками, обжарить на раст. масле. Лук нашинковать кольцами и спассовать до золотистого шета, уложить в сотейник вместе с фасолью, посыпать солью и перцем, рубленой зеленью, залить взбитыми яйцами и запечь в духовке. Подать охлажденной, полив тертым чесноком, разведенным кефиром.

На 3 стакана нарезанной стручковой фасоли — 4 луковицы, 4 ст. ложки кефира, 5 ст. ложек раст. масла, 3 зубца чеснока, 8 яиц, 3 ст. ложки рубленой зелени укропа, петрушки, кинзы; соль, молотый перец — по вкусу.

Кюфта-бозбаш (суп по-азербайджански). Сварить костный бульон, процедить, довести до кипения, всыпать предварительно замоченный горох и варить его до мягкости. Опустить нарезанный дольками картофеля и за 15 мин до окончания его варки добавить пассерованный мелко нарезанный лук, настойку шафрана, рубленую зелень укропа и кинзы, фрикадели и варить до готовности при слабом кипении.



**Приготовление фрикаделей:** кусочки мякоти баранины пропустить через мясорубку, добавить промытый бланшированный рис, соль, перец, вымешать, затем забить в пышную массу. Полученный фарш разделить на шарики (по 2—3 на порцию) и начинить их алычой (по несколько плодов на шарик). Суп подать горячим, в каждую тарелку положить фрикадельки, посыпать рубленой зеленью.

На 600 г. баранины — по 1/2 стакана курдючного сала и гороха, 6 картофелин, 3 луковицы, 4 ст. ложки риса, 1/2 стакана алычи, 1 ст. ложка настоек шафрана. Зелень укропа и кинзы, соль, молотый перец — по вкусу.

**Люля-кебаб.** Баранину (мякоть лопаточной части или задней ноги) пропустить через мясорубку вместе с сырым луком и нарезанным курдючным салом. Фарш заправить специями и поставить на холод на 20—30 мин. Из фарша сформовать колбаски по 40—50 г каждая (руками или при помощи мясорубки с насадкой для изготовления колбасы), нанизать их на шампур. Жарить над раскаленными древесными углями (без пламени) или на сковороде с раскаленным жиром. Из муки (на воде и соли) готовить тесто и раскатывают лаваш, к-рый пекут на плите без масла. При подаче люля-кебаб завернуть в нарезанный лаваш, гарнировать луком, зеленью; летом можно подать поджаренные помидоры.

На 1 кг баранины — 2 ст. ложки курдючного сала, 3 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 1/2 чайной ложки сушеного барбариса, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа и кинзы, соль, перец, 2—3 ст. ложки воды. Для лаваша: 2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана воды, соль.



Люля-кебаб

**Унду-шербет.** Сливочное масло в сотейнике прогреть на плите 10 мин, снять с огня, всыпать мелкими порциями просеянную муку, вымешать деревянной лопаткой, вновь поставить на плиту и жарить, помешивая, 40—50 мин, пока масса не станет светло-бурым цветом. Снять с огня, смешать с сахарной пудрой и растереть до однородной массы. Массу выложить на выстланный бумагой лист, разровнять до толщины 2 см и поместить в холодильник на 1—1 1/2 ч. При подаче разрезать на квадратные кусочки (4×4 см) и посыпать сахарной пудрой.

На 1 кг изделия — 2 1/2 стакана муки высшего сорта, 1 1/3 стакана сливочного масла, 1 1/3 стакана сахарной пудры.

**Армянская кухня.** Характеризуется сложной и трудоемкой технологией приготовления блюд (взбивание, протирание, фарширование и т. д.), употреблением кисломолочных продуктов как приправы для первых и вторых блюд, большого количества овощей и пряностей, фруктов в свежем и сушеном виде.

**Салат из баклажанов и помидоров.** Помытые и очищенные от кожицы баклажаны нарезать кружочками, посолить и дать постоять 15—20 мин, затем промыть проточной водой и слегка отжать. Поджарить на сковороде с подогретым раст. маслом до готовности, добавить пассерованный тонко нарезанный лук, перемешать и выложить в салатник. Туда же положить нарезанные кружочками свежие помидоры, очищенные от семян и нарезанные соломкой красные болгарские перцы, посолить, поперчить, полить уксусом, осторожно перемешать и посыпать рубленой зеленью.

На 2 баклажана — 8 помидоров, 4 луковицы, 2 сладких болгарских перца, 1/2 стакана раст. масла, 1 ст. ложка винного уксуса. Соль, молотый черный перец, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

**Вобаш (суп из баранины).** Очищенную от пленок и промытую баранину грудку положить в кастрюлю, залить водой и довести до

кипения; снять пену, добавить перебранный и промытый горох и варить при слабом кипении до готовности гороха. Опустить в кастрюлю нарезанный дольками картофель, ломтики яблока, промытый и ошпаренный чернослив, пассерованный с томатом-пюре лук, посолить, поперчить и варить при слабом кипении еще 10—15 мин. При подаче на стол в каждую тарелку положить кусок мяса и посыпать рубленой зеленью.

На 400 г баранины — 2 ст. ложки топленого масла (для пассеровки муки), 3 луковицы, 3/4 стакана лушеного гороха, 6 картофелин, 1 яблоко, 1/2 стакана чернослива, по 2 ст. ложки томат-пюре и рубленой зелени укропа, кинзы, базилика. Соль, перец — по вкусу.

**Борани с сушеными фруктами.** Подготовленных цыплят разрезать на 4 части, посолить, поперчить, смазать сметаной и жарить на сковороде с раскаленным топленным салом до золотистого цвета. Положить их в казанок, добавить пассерованный мелкорубленый лук, промытые чернослив и изюм, немного бульона или воды и тушить до готовности (15—20 мин). Подать с фруктами и соусом, в котором цыплята тушились, посыпать рубленой зеленью.

На 2 цыпленка — 1/2 стакана топленого масла, 1 ст. ложка сметаны, 4 луковицы, по 1 стакану чернослива и изюма. Соль, перец, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

**Ханама (тыква фаршированная).** Тыкву обмыть, срезать верхушку, ложкой удалить семена и околосеменную ткань и промыть. Ложкой же вынуть мякоть тыквы, нарезать ее, добавить слегка отваренный рис, изюм, алычу, нарезанные соломкой яблоки, сахар, толченую корицу и перемешать. Тыкву заполнить фаршем, плотно закрыть срезанной верхушкой, положить на смазанный маслом противень и запекать в духовке до готовности. При подаче снять крышку и полить растопленным сливочным маслом.

На 1 тыкву (1,5 кг) — по 3 ст. ложки риса и сливочного масла, по 1 ст. ложке сахара и изюма, 2 ст. ложки алычи, 2 средних яблока. Соль, корица — по вкусу.



Ханама

**Белорусская кухня.** Характеризуется широким использованием говядины, свинины, свиного сала, дичи, рыбы, раков, овощей, грибов, круп, молока, творога, лесных ягод; особое место занимает картофель, из к-рого готовят свыше двух десятков различных блюд.

**Салат из отварного картофеля и свежих грибов.** Картофель отварить в кожуре и, слив воду, охладить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Свежие грибы перебрать, снять кожицу, промыть в нескольких водах, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и отделить ножки от шляпок. Очищенные и промытый лук, ножки и часть шляпок грибов нашинковать. Все соединить, посолить, поперчить, заправить раст. маслом и перемешать. Выложить горкой в салатницу, украсить листьями свежего салата, оставшимися шляпками грибов, посыпать мелкорубленой зеленью. Можно украсить дольками свежих помидоров или кружочками крутых яиц.

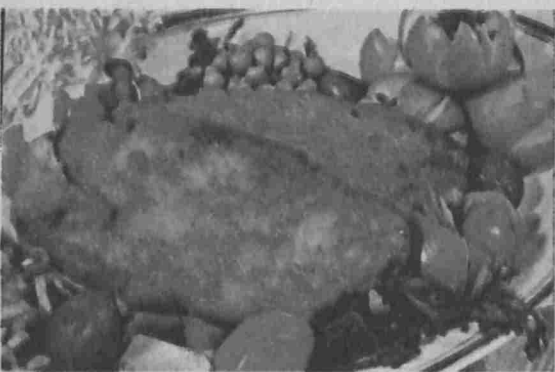
На 5 картофелин — 8—10 грибов, пучок зеленого лука, 5—6 листьев салата, 2 ст. ложки раст. масла. Соль, перец, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

**Борщ белорусский.** Говядину и рубленые кости от окорока залить водой и варить при слабом кипении до готовности, периодически снимая пену. Бульон процедить. Свеклу отдельно отварить в кожуре, добавив в воду немного уксуса, очистить и нарезать соломкой. Морковь, корень петрушки и лук нарезать соломкой и пассеровать на масле, добавив в конце томат-пюре. В бульон опустить нарезанный дольками картофель и сварить его. Добавить подготовленную свек-

ду, пассерованную муку, разведенную бульоном, спассерованные корни, соль, перец, лавровый лист и варить на слабом огне 10 мин. Готовый борщ заправить сахаром и перекипяченным столовым уксусом. При подаче в каждую тарелку положить кусочки вареных сосисок, сваренного в борще мяса, толку сметаны и посыпать рубленой зеленью.

На 300 г говядины и 300 г костей от окорока — 2 сосиски, 5 картофелин, по 1 свекле и моркови, 1/2 корня петрушки, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 50 г свиного сала, 1 ст. ложка пшеничной муки, по 1 чайной ложке сахара и уксуса (для заправки борща), 4 ст. ложки сметаны. Соль, перец, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

Котлеты по-белорусски. Нарезанный лук слегка поджарить, до-



Котлеты по-белорусски

бавить кусочки печени и поджарить их до готовности. Печень с луком пропустить 2—3 раза через мясорубку, добавить сметану и соль. Куриное филе с косточкой от крыла отбить, свернуть в виде котлетки, начиняя ее фаршем из печени. Котлеты обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить в разогретом жире. Готовые котлеты полить растопленным сливочным маслом. Гарнировать жареным нарезанным соломкой картофелем и зеленым горошком.

На 350 г куриного филе — 150 г говяжьей печени, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла (для обжаривания). Соль, перец, зелень — по вкусу.

Драники белорусские. Очищенный картофель натереть на мелкочешной терке, добавить пшеничную муку, соль, соду и перемешать. Подготовленную картофельную массу набирать столовой ложкой и выкладывать в виде оладий на сковороду с раскаленным маслом. Обжарить с двух сторон до образования золотистой корочки, затем на 3 мин поместить в горячую духовку. К драникам подавать сметану.

На 12 картофелин — 2 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки раст. масла, 2 ст. ложки сливочного масла или 1/2 стакана сметаны, 1/2 чайной ложки соды. Соль — по вкусу.

Хворост картофельный. Очищенный и промытый картофель отварить в подсоленной воде, отвар слить (его можно использовать для приготовления первого блюда), картофель подсушить под крышкой, затем размять толкушкой или протереть через сито. В протертый картофель добавить муку, яичные желтки, немного соли и вымешать. Белки взбить в пену, влить в картофельную массу и снова вымешать, затем все переложить на подпыленную мукой разделочную доску и раскатать коржи толщиной ок. 0,5 см. Нарезать небольшие ромбики, в середине каждого сделать надрез и через него протянуть один конец. Жарить хворост в большом количестве раскаленного свиного жира в смеси с раст. маслом в невысоком казанке, гусятнице либо в глубокой сковороде. Готовый хворост вынуть шумовкой, посыпать сахарной пудрой. Отдельно подать молоко, сливки или сметану.

На 8 картофелин — 1/2 стакана пшеничной муки, 2 яйца, по 5 ст. ложек свиного жира и раст. масла, 2 ложки сахарной пудры, 2 стакана молока, сливки или сметаны.

Гагаузская кухня (в МССР). Для нее характерно преобладание высококалорийных блюд из мяса и теста, острых соусов (манджи), широкое использование острого красного перца, различных приностей. В каждой семье изготавливают порошок и пасту (дума-ти) из сладкого и острого красного перца и гогошаров, служащие приправой к первым и вторым блюдам. К столу обязательно подаются соленья.

Летний суп по-гагаузски. Мясо нарезать на небольшие куски и отварить в подсоленной воде. За 15—20 мин до готовности мяса всыпать пшеничную крупу или рис и продолжать варить до полуготовности крупы. Опустить нарезанный картофель, стручковый перец, нашинкованные лопшой морковь и корень петрушки. В конце варки

добавить немного мелкорубленного шавеля, нарезанные зеленый лук, листочек, зелень петрушки и укроп, домашний квас. Заправить луком, спассерованным на раст. масле, слегка взбитым яйцом, посолить, положить лавровый лист. Поварить 3—5 мин и снять с огня.

На 350 г баранины или свинины — 2 л воды, 3 ст. ложки крупы, 6 картофелин, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, 3 ст. ложки рубленого шавеля, веточка любистка, 1 луковица, 1 яйцо, 1/2 стакана раст. масла, 0,5 л домашнего кваса, лавровый лист. Соль, черный перец — по вкусу.

Суваники манджа (мясо в луковом соусе). Мелкорубленный репчатый лук обжарить в казанке на свином жире или раст. масле до полуготовности. Опустить нарезанное небольшими кусками мясо, посолить, поперчить и тушить на слабом огне до полуготовности мяса. Добавить томат или протертые помидоры и продолжать тушить. Через некоторое время добавить пшеничную муку и тушить еще минуты 2, помешивая, затем залить водой, посолить, положить лавровый лист и, хорошо размешав, тушить под крышкой до готовности. Подавать без гарнира или с мамалигой. Летом в блюдо можно добавить шавель.

На 500 г нежирной свинины — 6 луковиц, 4 ст. ложки свиного жира или 1/2 стакана раст. масла, 1/2 чайной ложки молотого красного перца, 1/4 чайной ложки молотого черного перца, 1 1/2 ст. ложки томата или 4 помидора, 3 ст. ложки пшеничной муки, лавровый лист. Соль — по вкусу.

Каймакы (пирог с творогом и сметаной). Замесить довольно крутое пресное тесто на воде и разделить на куски величиной с кулак. Из каждого куска раскатать тонкий корж. Коржи смазать жиром, на одну половину каждого коржа разложить равномерно немного начинки из подсоленного творога, смешанного с сырыми яйцами. Второй половиной коржа накрыть начинку и пальцами гофрировать пирог до получения неширокой ленты. Уложить на смазанный маслом противень (сколько поместится), залить все взбитым яйцом, смешанным со сметаной и солью, и запечь. Готовый пирог разрезать на куски, не вынимая из противня, затем выложить на блюдо. Подавать горячим.

Для теста: 1 1/2 стакана воды, 1/2 чайной ложки соли, 4 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана жира или 3/4 стакана раст. масла. Для начинки: 2 пачки (400 г) творога, 2 баночки сметаны, 6 яиц; соль — по вкусу.

Грузинская кухня. Очень разнообразна в каждом районе Грузии, но почти повсеместно готовят шашлык, сациви, лобио, чихиртму, хачапури и др. Составной частью большинства грузинских национальных блюд или же самостоятельными блюдами являются сыры: сулугуни, имеретинский, кобийский и др. Характерной особенностью является использование всевозможных приностей, приправ и соусов, среди которых смесь приностей хмели сунели, соусы. Очень распространены аджика и ткемали (кисловатый соус из диких сортов алычи с добавлением красного перца и рубленой зелени).

Зеленое лобио с уксусом. Зеленые стручки фасоли очистить от прожков, нарезать поперек на кусочки по 2—2,5 см, отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на сито. Выложить в тарелку, заправить тертым чесноком, солью, душистым перцем, раст. маслом и уксусом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

На 600 г стручковой фасоли — 4 зубца чеснока, 2 ст. ложки раст. масла, 1/3 стакана винного уксуса, 1 ст. ложка рубленой зелени кинзы и петрушки. Соль, молотый красный перец — по вкусу.

Чихиртма (суп из курицы). Обработанную курицу разрезать вдоль на 2 части, сложить в кастрюлю и сварить с кореньями бульон. Мелко нашинкованный репчатый лук спассеровать на топленом масле, добавить муку и, помешивая, пассеровать еще 2—3 мин; влить, помешивая ложкой, немного бульона, довести до кипения и снять с огня. В слегка охлажденную пассеровку добавить сырые желтки в смеси с настойкой шафрана и винного уксуса, рубленную зелень кинзы. Кастрюлю с бульоном поставить на огонь и, помешивая бульон, влить заправку и проварить, не доводя до кипения. При подаче положить в тарелку кусочки отварной курицы, посыпать рубленой зеленью кинзы или петрушки. Чихиртму можно приготовить также из баранины.

На 1/2 курицы или 500 г баранины — по 1/2 корня моркови и петрушки, 3 луковицы, 4 яйца, 3 ст. ложки топленого масла, по 1 ст. ложке пшеничной муки и винного уксуса. Шафран, зелень кинзы, соль — по вкусу.

Шашлык-бастурма из баранины или свинины. Баранину или свинину (почечную часть или мякоть задней ноги) нарезать одинаковыми кусками (по 30 г), сложить в глиняную, фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, поперчить, добавить нашинкованный репчатый лук, немного винного уксуса, лавровый лист, перемешать и поместить в холодное место на 2—3 дня для маринования (5—6 раз за это время перемешать). Затем куски мяса надеть на вертел или шампур и жарить до полной готовности над раскаленными древесными углями (без пламени), все время поворачивая вертел (или шампур). Готовый шашлык снять с вертела, выложить на тарелки или блюдо, гарнировать свежими помидорами, зеленым луком, посыпать рубленой зеленью петрушки или кинзы.

На 1 кг баранины (или свинины) — 4 луковицы, 2 ст. ложки винного уксуса, 4—6 красных помидоров. Соль, молотый черный перец, зеленый лук, зелень петрушки или кинзы — по вкусу.

**Восточная сладость.** Ядра грецких орехов слегка подсушить в духовке, очистить от кожуры, измельчить. В кипящую воду всыпать сахар, добавить мед и проварить 10 мин. Всыпать подготовленные орехи, ванильный сахар, перемешать и варить еще 8—10 мин. Полученную массу вылить на смоченную водой деревянную доску, разровнять ножом, дать слегка застыть, нарезать в виде ромбиков и посыпать сахарной пудрой.



Шашлык-бастурма

На  $1\frac{1}{2}$  стакана ядер грецкого ореха — 2 ст. ложки воды, 1 стакан меда,  $\frac{1}{4}$  стакана сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры,  $\frac{1}{2}$  пакетика ванильного сахара.

**Казахская кухня.** Характеризуется широким использованием мяса, молока, мучных продуктов. Из мясных блюд наиболее популярны бешбармак — мясо молодого барана с лапшой, к которому подается крепкий бульон-сорпа; казы — колбаса из конины и др. В крепкий чай казахи добавляют сливки или молоко. При всем разнообразии народностей (ок. 100) в Казахстане и их кухонь такие блюда, как манты (большие пельмени, сваренные на пару), дунганская лапша, плов, стали общеказахскими национальными блюдами.

**Печень с курдючным салом.** Курдючное сало крупно нарезать, положить в казанок, налить воды, быстро довести до кипения, убавить огонь и варить при слабом кипении 10—15 мин. Печень помыть, снять пленку, удалить желчные протоки, положить в казанок к салу, посолить, поперчить и продолжать варить до готовности. Готовые сало и печень вынуть из отвара, охладить, нарезать тонкими ломтиками. На тарелку положить ломтики печени, сверху — по ломтику сала. Гарнировать солеными огурцами и свежими помидорами, нарезанными кружочками, зеленым горошком и тонко нашинкованной зеленью лука. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

На 600 г печени и 200 г курдючного сала — 2 соленых огурца, 1 стакан зеленого горошка, 4 свежих помидора. Соль, молотый черный перец, зеленый лук, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

**Ашны сорпа** (бульон с мясом и овощами). Из говяжьих костей и кореньев сварить наваристый бульон, процедить и перелить в чистую посуду. Мякоть говядины нарезать кусочками величиной с орех, посолить, поперчить и обжарить на говяжьем или курдючном сале до образования румяной корочки, добавить мелко рубленый репчатый лук, редьку и продолжать варку. Влить понемногу уксуса, бульона, добавить мелко рубленый чеснок и тушить до готовности мяса. Выложить все в доведенный до кипения костный бульон, добавить свежие помидоры, нарезанный кубиками яичный омлет и продолжать варить еще 10 мин при слабом кипении. При подаче посыпать рубленой зеленью.

На 700 г говядины и 400 г говяжьих костей — 100 г сала говяжьего или курдючного, 4 луковицы, 1 редька, 4 свежих помидора, по  $\frac{1}{3}$  моркови, корня петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки винного уксуса, 6 зубцов чеснока. Соль, зелень укропа и петрушки — по вкусу. Для омлета: 4 яйца,  $\frac{1}{2}$  стакана молока, соль.

**Манпар** (баранина в соусе с клецками). Просеянную муку насыпать горкой на стол, сделать углубление и в него влить подсоленную воду, сырые желтки и замесить крутое тесто. Присыпать его мукой, накрыть полотенцем и оставить на 2—3 ч. Мясо помыть, нарезать мелкими кубиками, обжарить вместе с мелко нашинкованным луком,



Манпар

нарезанной соломкой редькой и томатом-шуре на сковороде с разогретым жиром. Посолить, поперчить, влить уксус, бульон, положить лавровый лист и тушить до готовности. Тесто раскатать на плоские жгуты и, отрывая от них кусочки (клечки), опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока не всплывут на поверхность. Готовые клечки переложить шумовкой в тарелки, залить соусом с мясом, заправить чесноком, посыпать рубленой зеленью.

На 700 г баранины (или говядины) — 2 луковицы, 4 ст. ложки топленого сала, 1 редька, по 1 ст. ложке томата-шуре и винного уксуса, 4 зубца чеснока, 4 стакана бульона. Соль, перец, лавровый лист, зелень укропа и петрушки — по вкусу. Для клечек: 2 стакана пшеничной муки, 2 желтка,  $\frac{1}{2}$  стакана воды, соль.

**Жута-нан** (рулет с морковью и луком). Морковь и лук тонко нашинковать, поперчить, посолить и перемешать. Приготовить тесто как для домашней лапши, раскатать один корж толщиной 1—1,5 мм, смазать его растопленным маслом, ровным слоем разложить фарш и свернуть рулетом. Варить на пару 30—35 мин. Подать со сливочным маслом или сметаной.

Для теста:  $1\frac{1}{2}$  стакана муки,  $\frac{1}{2}$  стакана воды, 1 яйцо; соль — по вкусу. Для начинки: 9 шт. моркови, 6 луковиц,  $2\frac{1}{2}$  ст. ложки сливочного масла; соль, молотый красный перец — по вкусу.

**Айран.** Свежее молоко прокипятить, процедить и охладить. Влить кефир или простоквашу, размешать, разлить в керамические кувшины, накрыть и оставить для созревания на 5—6 ч. Подавать охлажденным.

На 3 стакана молока —  $\frac{3}{4}$  стакана кефира (или простокваши).

**Киргизская кухня.** Характеризуется преобладанием молочно-растительных блюд, а в зимний период — мясо-мучных и мясо-зерновых. В приготовлении блюд широко используется мясо (конина, баранина, мясо коз, горных баранов и козлов), птица, яйца, картофель, овощи, фрукты, сахар, мед.

**Колбаса из конины «Чу-чук».** Мясо срезать с ребер вместе с жиром, помыть, посолить и выдержать 3—4 ч, пропустить через мясорубку с крупной решеткой (отдельно сало и мясо), поперчить, посолить. Обработанные кишки нарезать на куски по 0,5 м. Один конец завязать шпагатом, через другой наполнить кишку приготовленным фаршем (чередую мясо и сало), концы свести и завязать в виде кольца. Опустить в посуду с холодной водой, довести до кипения, убавить огонь и варить при слабом кипении 1 ч. Затем колбасу проткнуть иглой в 2—3 местах и продолжать варить еще 1— $\frac{1}{2}$  ч. Готовую колбасу вынуть из отвара, подвесить и охладить. Нарезать ломтиками (с оболочкой) и подавать со свежими или солеными помидорами и огурцами, зеленым луком и листьями салата.

На 1800 г жирной конины — 1 м конских кишок. Соль, перец,  $\frac{3}{4}$  стакана воды. Для гарнира: 2 свежих огурца, 4 свежих помидора, 1 пучок зеленого лука; или по 2 соленых помидора и огурца, 1 пучок зеленого лука,  $\frac{1}{2}$  пучка зеленого салата.

**Лагман по-киргизски.** Замесить крутое тесто, как для лапши, накрыть полотенцем и оставить на 3—4 ч. Обмять его, смазав растительным маслом, накрыть полотенцем и дать еще постоять. Затем тесто опять смочить раствором соли и соды, раскатать в виде батона, вытянуть и сложить вдвое, снова вытянуть, сложить вдвое и делать так до тех пор, пока нити теста не станут тонкими, как тонкие макароны. Приготовленную лапшу отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на сито, переложить в сотейник с разогретым маслом и встряхнуть. Мякоть баранины, нарезанную как для бешбармака, посолить, поперчить и слегка обжарить на бараньем жире. Добавить нашинкованный лук и продолжать жарить. Затем к мясу и луку добавить нарезанные лапшой редьку и красный сладкий перец. В конце тушения добавить томат-пюре, растертый с солью, или мелко рубленый чеснок, все залить бульоном и тушить до готовности мяса. Лапшу положить в дуршлаг, опустить в кипящий бульон, дать стечь бульону, выложить в тарелки и залить приготовленным соусом с мясом. Посыпать рубленой зеленью. Отдельно подать уксус.

На 700 г баранины — 3 луковицы, 1/2 стакана бараньего жира, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 редьки, 3 сладких красных перца, 6 зубцов чеснока, 2 ст. ложки уксуса; молотый черный перец, соль, зелень укропа — по вкусу. Для лапши: 3 стакана пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайная ложка питьевой соды, 3/4 стакана воды, соль — по вкусу.

**Боорсок.** Крутое дрожжевое тесто разделить на колбаски, каждую из к-рых нарезать на небольшие кусочки. Скатать шарики и жарить их в большом количестве жира. Подавать к чаю или бульону.

На 2 стакана пшеничной муки — 1/2 чайной ложки дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки топленого сала; соль — по вкусу.



Боорсок

**Латвийская кухня** характеризуется широким использованием муки, круп, овощей и молочных продуктов. Из мяса чаще всего употребляется свинина, реже говядина и птица. Много блюд готовится из соленой и копченой свинины, из сельди, салаки, кильки.

**Рулетки из сельди в маринаде.** Очищенную сельдь разделить на филе и вымочить в чае (2—3 ч), затем слегка отжать, свернуть каждое филе рулетиком, скрепить тонкой деревянной шпажкой и сложить в эмалированную посуду. Морковь, корень петрушки и сельдерея, репчатый лук нашинковать и пассеровать на раст. масле с томатом-пюре. Добавить рыбный бульон, перец, лавровый лист и тушить до готовности. Заправить солью, сахаром, пережаренным винным уксусом или лимонной кислотой, прокипятить, помешивая, несколько минут, перелить в керамическую посуду и охладить. Полученным соусом залить рулетки, добавить корицу, гвоздику и поставить на 8—10 ч на холод. При подаче рулетки освободить от шпажек, уложить в салатницу, полить маринадом, посыпать рубленой зеленью.

На 2 сельди — 2 стакана маринада. Перец, корица, гвоздика, зелень укропа и петрушки — по вкусу. Для маринада: 4 луковицы, по 1 корню моркови, сельдерея, петрушки, по 4 ст. ложки раст. масла и томата-пюре, 1 стакан рыбного бульона, 3—4 ст. ложки 3%-ного винного уксуса. Перец, лавровый лист, сахар, соль — по вкусу. **Суп рыбный с помидорами.** Из филе рыбы сварить бульон. В кипящий бульон опустить нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанные и пассерованные на масле лук, морковь, петрушку, сельдерея и варить на слабом огне до готовности. В конце жарки положить соль, перец, лавровый лист, нарезанные кружочками очищенные свежие помидоры. Если вместо помидоров налить молоко и варить 15 мин, получится молочный суп с рыбой (на 0,5 л воды — 1 л молока).

На 400 г рыбного филе (хека, морского окуня, крупного толстолобика) — 1,5 л воды, 3 свежих помидора, 1 луковица, 6 картофелин, по 1/2 корня моркови, петрушки, сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла; соль, перец, зелень укропа и петрушки — по вкусу.



Картофельные клецки

**Картофельные клецки.** 3/4 всего очищенного картофеля протереть на мелкой терке и отжать через марлю. Оставшийся картофель отварить, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, муку, отжатую массу сырого картофеля и оставшийся от отжатого сока крахмал. Все перемешать. Из полученной массы сформировать клецки, опустить их в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Подать политыми горячим маслом в подогретых мисочках. Отдельно подать сметанный, грибной соус или сметану.

На 5 крупных картофелин — 4—5 ст. ложек муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла. Соль, сметана — по вкусу.

**Литовская кухня** характеризуется использованием картофеля, овощей, свиного мяса. Широко распространены вареники из тертого сырого картофеля с творожной начинкой или рубленым мясом (при подаче их поливают свиным салом со шкварками). Во многих районах Литвы готовят широкие свиные котлеты с начинкой из сырого картофеля или крупы и гороха, картофеля и жареного свиного мяса.

**Паштет по-литовски.** Печень помыть, ошпарить кипятком, снять пленку, нарезать на кусочки. Потушить в сотейнике с маслом и мелко нарезанным жареным луком. Слегка охладить и все пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, масло, мускатный орех, вино и забить лопаткой до однородной массы. Массу выложить в сотейник, добавить нарезанный кубиками шпик, накрыть крышкой и, поместив на водяную баню, довести до готовности. Охладить, переложить в блюдо, украсить при помощи кондитерского шприца или бумажного кулечка маслом и забитым паштетом.

На 700 г говяжьей печени — 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки столового вина, 100 г шпика. Соль, молотый черный перец — по вкусу.

**Борщ литовский холодный.** Забить подсоленным кефиром, добавить охлажденную кипяченую воду, нарезанную соломкой отварную свеклу и мелко рубленые укроп и зеленый лук. Охладить. При подаче положить в тарелку нарезанное дольками крутое яйцо и сметану. Отдельно подать горячий отварной картофель, посыпанный рубленым укропом.

На 0,5 л кефира — 1 стакан кипяченой воды, 1 большая свекла, 4 яйца, 4 ст. ложки сметаны. Соль, укроп, зеленый лук — по вкусу.

**Желудок свиной, фаршированный картофелем.** Свиной желудок промыть, ошпарить изнутри и снова промыть холодной водой. Очищенный сырой картофель натереть на крупной терке, отжать, добавить молоко, кусочки сала, пассерованный лук, соль, перец, молотый, толченый лавровый лист и перемешать. Этим фаршем наполнить желудок, зашить, положить на сковороду, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. При подаче нарезать на порции, полить горячим жиром, в к-ром желудок запекался, гарнировать соленьями.

На 1 свиной желудок — 10 картофелин, 1/2 стакана молока, 100 г свиного сала, 2 луковицы, 4 соленых огурца (для гарнира). Соль, молотый черный перец, лавровый лист — по вкусу.

**Прияник из ржаной муки.** Мед уварить и охладить; желтки растереть с сахаром до бела, добавляя в процессе растирания мед, сливочное масло, принон и сметану. Белки забить в пену, соединить с мукой, аммонием, содой и желтками и перемешать. Вылить массу на смазанный маслом противень (слой 1,5—2 см) и выпекать при умеренной темп-ре в течение 1 ч. Охлажденный прияник, нарезанный на кусочки различной формы и величины, подать к чаю.



На 4 стакана ржаной муки — по 1 стакану сахара и сметаны, 5 яиц,  $1\frac{1}{2}$  стакана меда,  $1\frac{1}{2}$  стакана сливочного масла, по 1 чайной ложке пищевой соды и приностей (корица, тмин, гвоздика, кардамон и др.),  $1\frac{1}{2}$  чайной ложки аммония; соль — по вкусу.



Борщ холодный литовский

Молдавская кухня, см. Молдавские национальные блюда.

Русская кухня отличается самобытностью и обилием разнообразных продуктов, используемых для приготовления блюд и изделий. Для русской кулинарии характерно большое количество выпечных изделий, многообразие холодных и овощных закусок, первых и вторых блюд, в к-рые входят овощи, в первую очередь капуста, а также картофель, помидоры, репа, брюква, редька, зеленый салат и др. Широкий ассортимент блюд из круп. Употребляется говядина, свинина, баранина, козлятина, мясо домашней птицы и дичь, а также самая различная рыба (как речная, так и морская). Из сладких блюд и напитков наиболее распространены кисели, компоты, квасы, морсы.

Грибы с луком по-русски. Грибы перебрать, перемыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, грибы охладить и мелко нарезать, добавить нарезанный полукольцами лук. Масло, уксус, горчицу, перец, соль хорошо взболтать в бутылке и этой смесью полить грибы и лук. Все перемешать, уложить в салатник и украсить дольками красных помидоров, посыпать мелко рубленой зеленью.

На 20 свежих грибов — 2 свежих помидора, 4 луковицы, 2 ст. ложки раст. масла, 1 ст. ложка винного уксуса и рубленой зелени укропа и петрушки, 1 чайная ложка готовой горчицы. Соль, молотый черный перец — по вкусу.

Щи с квашеной капустой. Говядину или свинину отварить, бульон процедить, мясо отделить от костей. Квашеную капусту отжать, положить в сотейник с топленным салом и тушить до готовности. Нашинкованные лук репчатый, корни петрушки и сельдерея спассеровать на топленном или свином сале с томатом-пюре до готовности, периодически помешивая и подливая понемногу воды, чтобы не подгорели. В кипящий бульон опустить нарезанный дольками картофель, дать вскипеть, положить подготовленные корни и проварить 5–7 мин, затем ввести капусту и варить при слабом кипении до готовности, посолив и положив лавровый лист. При подаче в каждую тарелку положить кусочек мяса, ложку сметаны и посыпать рубленой зеленью.

На 400 г говядины или свинины —  $2\frac{1}{2}$  стакана квашеной капусты, 6 картофелин, 2 луковицы, по  $1\frac{1}{2}$  корня моркови, петрушки и сельдерея, по 4 ст. ложки жира и сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре. Соль, перец, лавровый лист, зелень укропа и петрушки — по вкусу.



Щи с квашеной капустой

Карась, запеченный с грибами и сметаной. У очищенных от чешуи и внутренностей и помывших карасей удалить хвосты и плавники. Обсушить тушки полотенцем, посолить, поперчить, запанировать в пшеничной муке и обжарить на топленном масле с обеих сторон. На порционные сковороды налить немного сметанного соуса, положить по одному карасю, обложить ломтиками отварного картофеля и отваренных белых грибов. Залить сметанным соусом, посыпать тертыми белыми сухарями и сыром, сбрызнуть топленным маслом и запечь в духовке до готовности рыбы и образования золотистой корочки. Подать в сковородах, в к-рых рыба запекалась, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки. Так же можно запечь хека, филе окуни, толстолобика и др. рыбу.

На 4 средних карася (по 200–250 г) —  $1\frac{1}{2}$  стакана сливочного масла, 16 средних картофелин, 10 белых грибов, 4 ст. ложки тертого голландского сыра, 2 ст. ложки белых сухарей; соль, перец, зелень — по вкусу. Для сметанного соуса: по 2 ст. ложки муки и сливочного масла, по 1 стакану овощного отвара и сметаны, соль.

Утка, фаршированная яблоками. Подготовленную утку посолить, поперчить, нафаршировать дольками яблок; отверстие в брюшке зашить ниткой. На сковороду налить  $1\frac{1}{2}$  стакана воды. Уложить утку брюшком вверх, поместить в духовку и жарить до готовности ( $1\frac{1}{2}$  ч), периодически переворачивая утку с боку на бок и поливая ее жиром и соком, выделяющимися при жаренье. У готовой утки удалить нитку на брюшке, аккуратно вынуть яблоки и выложить их на блюдо. Утку разрезать на порции и уложить на яблоки, украсить веточками зелени. Таким же способом можно готовить гуся, индейку; фаршировать можно яблоками, айвой или абрикосами, рассыпчатым рисом, гречневой кашей, картофелем.

На 1 утку (1–1,5 кг) — 7 яблок (антоновка), 2 ст. ложки топленного масла. Соль, перец, веточки укропа и петрушки — по вкусу. Крендельки варенье. Яйца растереть с сахаром, солью, сливочным маслом, подливкой; смесь влить в просеянную муку и замесить тесто. Из теста выделать крендельки, опустить в кипящую, чуть подсоленную воду и варить, пока всплывут на поверхность. Вынуть их шумовкой, уложить на смазанный маслом лист или сковороду и выпечь в духовке при темп-ре 240–260°. Готовые крендельки посыпать сахарной пудрой.

На 3 стакана муки высшего сорта — 4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла,  $1\frac{1}{4}$  стакана сахара,  $3\frac{1}{4}$  стакана молока,  $1\frac{1}{2}$  чайной ложки соли.

Русский квас. Ржаные сухари подсушить, залить кипятком, затем охладить. Процедить, добавить сахар и размешать. Ввести дрожжи, поставить в теплое место и дать бродить 12 ч. Перелить в бутылки, добавить изюм и поместить бутылки в холодное место. Через 2 дня квас будет готов.

На 3 л воды — 1 кг ржаных сухарей, 1 стакан сахара (без горки),  $1\frac{1}{5}$  палочки дрожжей, 1 ст. ложка изюма.

Таджикская кухня. Характеризуется использованием большого количества мяса — баранины и козлятины, реже — дичи (фазаны, куропатки, перепелки), кур и индеек. Значительное место в питании таджиков занимают зерновые (пшеница, рис), бобовые (горох, нут), нек-рые овощи (репа, тыква, морковь, редька), фрукты (абрикосы, сливы, виноград), орехи. Особенностью таджикской кухни является повышенная загущенность первых и полужидкая консистенция

вторых блюд, использование в качестве заправок кислого молока (катык), различных пряностей, большого количества лука.

**Гиссар** (салат по-таджикски). Отваренные в кожуре картофель и морковь очистить и мелко нарезать. Свежие огурцы и лук нарезать так же. Отваренное и охлажденное говяжье мясо нарезать тонкими ломтиками. Все соединить, посолить, поперчить и перемешать. Выложить в салатник горкой, полить сметаной или катыком, украсить кусочками свежих огурцов и дольками крутого яйца, посыпать рубленой зеленью.

На 300 г говядины — 2 моркови, 3 картофелины, 1 свежий огурец, 1 луковичка, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны или катыка. Соль, молотый черный перец, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

**Хомшурба** (суп с картофелем и овощами). Крупные куски баранины и курдючное сало положить в кастрюлю, залить водой и на сильном огне довести до кипения. Снять пену и на слабом огне довести мясо до готовности. За 20 мин до готовности положить в бульон очищенную и помытую целую морковь, очищенный целый картофель, нарезанные соломкой репу, лук и сладкий перец. В конце варки положить соль, перец, тертый чеснок и (по желанию) нарезанные дольками свежие помидоры.

На 500 г баранины — 100 г курдючного сала, по 2 репы и моркови, 5—6 картофелин, 4 луковички, 3 красных сладких перца, 2—3 свежих помидора, 5—6 зубцов чеснока. Соль, черный перец, зелень укропа и петрушки — по вкусу.



Лагман

**Лагман.** Замесить пресное тесто и оставить его на 30—40 мин в прохладном месте. Раскатать корж и нарезать тонкую длинную лапшу. Отварить в подсоленной воде. Мясо, картофель, морковь, редьку, болгарский перец, свежую капусту, лук, свежие помидоры нарезать кубиками. Добавить рубленый чеснок, зелень и все обжарить в сильно разогретом жире. Залить небольшим кол-вом воды, заправить специями, посолить и тушить на медленном огне 30—40 мин. Полученным соусом перед подачей залить лапшу, посыпать рубленой зеленью и добавить кислое молоко.

На 0,5 кг баранины — 3 ст. ложки жира, 2 луковички, по 2 шт. редьки, картофеля, болгарского перца, 1/4 среднего кочана капусты. Соль, молотый черный перец, зелень укропа и петрушки, кислое молоко — по вкусу. Для теста: 3 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, щепотка соли.

**Халмайтар (халва).** В кастрюле с толстым дном разогреть бараний жир, постепенно засыпать муку и жарить, перемешивая, до образования коричневого цвета. Добавить сахарный сироп и перемешать. Готовую халву разлить по тарелкам, остудить и нарезать. В халву можно добавить ванилин, нарезанные кусочками миндаль, фисташки или грецкие орехи.

На 2 стакана муки — 5 ст. ложек бараньего жира. Для сиропа: 2 стакана сахара, 2 стакана воды; 1/2 стакана любых орехов.

**Туркменская кухня.** Характер ее определяется тем, что главными продуктами в приготовлении блюд являются мясо и молоко (верблюжье, овечье, козье); в районах же, где больше развито земледелие, преобладают мучные блюда (пельмени, лепешки), каши, пловы. Из мясных продуктов в туркменской кухне



Люля-кебаб, тушенный с луком

используются прежде всего баранина, мясо горных козлов (джейранов), молодых нерабочих верблюдов, домашней птицы и дичи. В отличие от др. среднеазиатских кухонь в Туркмении есть рыбные национальные блюда.

**Кюфта-шурпа** (суп с сардельками). Предварительно замоченный горох (6 ч) вынуть из воды, залить приготвленным из мяса и костей охлажденным бульоном и варить до готовности. Рис отварить до полуготовности. Мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить рис, соль, перец, сырое яйцо и перемешать. Из этой массы сформовать кюфты в виде сарделек (по 2 на порцию). В небольшое кол-во бульона положить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, добавить нарезанные и пассерованные лук, морковь, дольки свежих помидоров (или томат-пюре), кюфты, горох и бульон, в котором он варился, и варить до готовности. Заправить по вкусу солью, перцем, рубленным укропом и снять с огня.

На 500 г бараньих костей и 400 г баранины — 3 ст. ложки животного жира, 1/2 стакана гороха, 3 луковички, 4 картофелины, 3 моркови, 1 яйцо, 6 свежих помидоров или 2 ст. ложки томата-пюре, 1/3 стакана риса. Соль, молотый красный перец, зелень укропа — по вкусу.

**Люля-кебаб, тушенный с луком.** Баранину и лук порубить или пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и перемешать. Сформовать небольшие колбаски, обжарить их в масле и потушить с луком. К люля-кебабу отдельно подать чурек (пресный хлеб в виде лепешки, выпеченной без жира), посыпав рубленой зеленью.

На 400 г баранины — 3 луковички (1 для фарша и 2 для тушения), 1 ст. ложка сливочного и 1/2 ст. ложки раст. масла. Соль, перец, зелень — по вкусу.

**Пирожки с хурмой.** Приготовить дрожжевое тесто, разделить его на лепешки, на каждую положить начинку из пропущенной через мясорубку хурмы, перемешанной с водой и мукой. Край лепешек защипать, чтобы получился длинный пирожок, пирожки уложить на смазанный жиром противень, смазать маслом и выпечь в духовке на умеренном огне.

Для теста: 2 1/2 стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка дрожжей, 1 стакан (200 г) воды, соль. Для фарша: 1—2 хурмы, 1/2 чайной ложки муки, 2 ст. ложки воды; 3 1/2 ст. ложки жира для выпечки.

**Узбекская кухня.** Ее основу составляют мука и крупа. Среди мучных изделий широко распространена лапша, к-рая входит в состав первых и вторых блюд. Среди узбеков популярны различного вида пельмени: мелкие (чучвара) варят в воде, крупные (манты) готовят на пару. Гордость узбекской кухни — пловы. Для приготовления мясных блюд используется баранина, реже — говядина; конина служит лишь для начинки отдельных колбас. Рыбы узбеки употребляют мало. Широко используются овощи и приправы (кориандр, мята, базилик).

**Салат «Чимчик тили».** Очищенный репчатый лук, соленные или маринованные огурцы нарезать мелкими кубиками, заправить молотым перцем, винным уксусом, перемешать и выложить в салатник, сбрызнуть раст. маслом. Украсить кружочками огурцов и репчатого лука. Сверху можно посыпать зеленью.

На 4 соленых или маринованных огурца — 2—3 луковички, 1—2

чайные ложки винного уксуса, 1 ст. ложка раст. масла. Перец и зелень — по вкусу.

**Утра оши (суп с лапшой).** Замесить крутое тесто, дать ему постоять под салфеткой 10 мин, затем раскатать тонкий корж, посыпать его мукой, свернуть трубкой и нарезать тонкую лапшу. Чистую салфетку посыпать мукой и разложить на ней лапшу для просушки. Мясо обмыть, отделить кости, разрубить их, залить 3,5 л воды, сварить бульон и процедить. Мясо вместе с луком и зеленью пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, перемешать; сформовать фрикадельки величиной с вишню и обвалять их в муке. Бульон поставить на огонь и, когда закипит, посолить, положить фрикадельки и варить 20—25 мин. Томат-пасту, помидоры и лук спассеровать вместе и добавить в суп. Затем в бульон опустить лапшу (муку стряхнуть). Когда суп закипит и лапша всплывает, убавить огонь и варить 2—3 мин. При подаче суп в тарелках посыпать рубленой зеленью.

На 500 г баранины или говядины — 2 луковицы, 3—4 помидора, 1/2 стакана томат-пасты; соль, перец, зелень укропа и петрушки — по вкусу. Для лапши: 1 1/2 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки воды, соль — по вкусу.

**Кавирма палов (узбекский плов).** Баранье сало нарезать медкими кубиками, положить в чугуны котел, вытопить, затем, удалив шкварки, нагревать жир на небольшом огне, пока не появится дым (следить, чтобы жир не загорелся). В разогретый жир положить очищенную от мяса баранью косточку и жарить ее до образования бурого цвета. Косточку вынуть, положить нарезанный лук и обжа-

и молоко и при непрерывном взбивании ввести эту смесь в куриный фарш. Таким же образом добавить белки, посолить, поперчить, продолжать взбивать до состояния пышности. Сформовать фрикадельки. Отварить в подсоленной воде. В салатницу горкой положить приготовленные овощи, сверху фрикадельки и украсить зеленью и яйцами.

На 2—3 вареные картофелины — 3—4 соленых огурца, 3 крупных яйца. Майонез, зеленый горошек, зелень — по вкусу. Для фрикадельки: 200 г куриного мяса, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана молока, 1—2 яйца, соль.

**Украинские пампушки из хлеба.** Черствый хлеб нарезать на кусочки толщиной 2—3 см, длиной ок. 8 см. В эмалированной миске растереть с солью чеснок, залить его водой и раст. маслом, размешать. В эту приправу ненадолго опустить каждый кусочек хлеба и выложить в тарелку. Подавать к борщу.

На 200—250 г черствого хлеба — 4—5 зубцов чеснока, 3—4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки раст. масла. Соль — по вкусу.

**Борщ украинский.** Лук, морковь, корень петрушки и сельдерея нарезать соломкой и спассеровать на топлёном сале с добавлением бульона. Нарезанную соломкой свеклу тушить в казане, добавив сало, томат-пюре, уксус и подливляя поемному бульону. Соединив с пассерованными овощами и еще немного потушить. В кипящий мясной бульон опустить нарезанный дольками картофель, дать вскипеть, добавить нарезанную лапшой капусту, проварить на слабом огне 7—10 мин; опустить спассерованные овощи, спассерованную и разведенную холодным бульоном муку, проварить еще 5 мин. В конце варки посолить, поперчить, положить лавровый лист. Готовый борщ заправить чесноком и старым салом, растертыми с солью, и дать настояться 6—10 мин. При подаче в тарелку положить сметану и посыпать рубленой зеленью. К борщу можно подать пампушки.

На 500 г говяжьего мяса (грудинки) — 1 свекла, 6 картофелин, 1/2 головки белокачанной капусты, 2 луковицы, по 1 корню моркови и петрушки, 1/2 корня сельдерея, 2 ст. ложки топлёного свиного сала, 40 г старого шпика, 2 ст. ложки томат-пюре, по 1 ст. ложке пшеничной муки и уксуса, 3—4 зубца чеснока. Соль, перец, зелень укропа и петрушки, лавровый лист — по вкусу.

**Крученики рыбные.** Филе рыбы разделить на 2 части. Одну часть отбить и разделить на 4 порции, другую пропустить вместе с луком и размоченным хлебом через мясорубку. В полученный фарш добавить сырое яйцо, соль, размешать и разложить на отбитые куски филе. Каждый кусок филе завернуть трубкой, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в муке, обжарить в масле и тушить в томатном соусе. Подавать с горячим отварным картофелем и свежими овощами.

На 0,5 кг рыбного филе — 2 ст. ложки сливочного и 1 ст. ложка раст. масла, 100 г хлеба, 2 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки пшеничной муки, томатный соус. Соль, перец — по вкусу.

**Кыддлн** в сметане по-украински. Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, горячим пропустить через мясорубку, охладить, добавить муку, сырые яйца, сахар, соль, вымешать и раскатать корж



Кавирма палов

рить его до золотисто-коричневого цвета. Затем положить нарезанное небольшими кусочками мясо, обжарить его до румяной корочки, добавить нарезанную соломкой морковь, посолить, поперчить и жарить все вместе, пока морковь не станет золотисто-коричневого цвета. После этого налить 5—6 стаканов воды и дать покипеть 20—25 мин на медленном огне. Тем временем промыть 3—4 раза рис, слегка перетирая его, засыпать в котел с мясом, разровнять и налить воду (вода должна покрывать рис на 1,5—2 см). Усилить огонь. Вода над рисом должна кипеть равномерно. Когда вода выпарится, убавить огонь, плов в котле собрать горкой, прижимая его шумовкой от стенок к центру, накрыть крышкой. Через 20—25 мин плов осторожно перемешать и, выложив на круглое блюдо, подать к столу.

На 0,5 кг баранины — 0,5 кг риса, 1 стакан жира, 4—5 луковиц, 0,5 кг моркови. Молотый красный перец, соль — по вкусу.

**Ичмиш** (шарики из орехов и изюма). Очищенные и поджаренные орехи, промытый изюм без косточек и сухари пропустить дважды через мясорубку, добавить фруктовую эссенцию или ванилин, хорошо перемешать, скатать шарики величиной с грецкий орех, обвалять их в сахарной пудре, выложить в вазу и подать к чаю. Норма продуктов произвольная.

**Украинская кухня.** Характеризуется широким ассортиментом борщей (до 30 видов), изделий и блюд из мяса, муки, растительных и молочных продуктов. В украинской кулинарии помимо мяса и рыбы повсеместно употребляется свиное сало. Его едят сырым, соленным, вареным, копченым, жареным. Из пряностей и приправ используются лук, чеснок, укроп, тмин, анис, мята, корица, чебрец, красный и черный перец, лавровый лист, уксус. Фрукты и ягоды на Украине употребляют как свежими, так и мочеными, сушеными, копчено-вялеными (вишня, слива, арбуз, смородина).

**Салат «Киевский».** Овощи нашинковать и заправить майонезом. Мякоть куриного мяса пропустить через мясорубку. Смешать муку



Крученики рыбные

толщиной 1,5 см. Вырезать кружочки, на каждый положить заранее распаренный чернослив (косточку вынуть), посыпать сахаром и зашпигать края кружочка. Кыддлн отварить в кипящей подсоленной воде, выложить шумовкой на сковороду, залить сметаной и запечь в духовке. Подавать горячими.

На 5 средних картофелин — 6 ст. ложек пшеничной муки, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 25 шт. чернослива. Соль, сметана — по вкусу.

**Эстонская кухня** характеризуется преобладанием блюд из свинины и из рыбы. Популярны свиные

ножки, кровяные колбасы. Для жарки эстонцы используют свиной жир и шпик, сливочное масло — к горячим блюдам и для бутербродов. Каши варят в основном из перловой и ячневой круп с добавлением картофеля. Особое место в питании эстонцев занимают молоко и молочные продукты.

**Сельдь с горячим картофелем и сметаной.** Очищенную сельдь разделить на филе, вымочить в кипяченой холодной воде или в чае в течение 4—6 ч, сменить периодически воду. Вынуть из воды (или чая), отжать, нарезать наискосок кусочками, уложить в салатницу, посыпать кольцами репчатого лука, залить тонким слоем сметаны, посыпать рубленным укропом. Отдельно подать горячий отваренный целый картофель, политый сливочным маслом, посыпанный черным перцем и рубленным укропом.

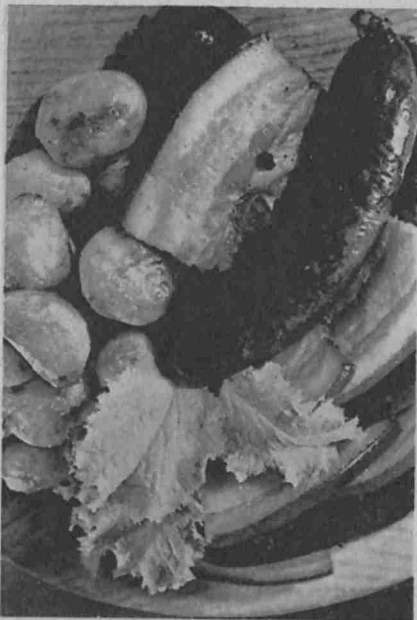
**На 2 сельди** — 2 луковицы, 1/2 стакана сметаны, 4 очищенные картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана мелко-рубленного укропа; соль, молотый черный перец — по вкусу.

**Суп молочный с рыбой и картофелем.** У трески удалить хребтовую и реберные кости, филе помыть, положить в сотейник, влить немного кипятка и варить не более 10 мин. Рыбу вынуть из отвара, а в отвар опустить очищенный и нарезанный дольками картофель, нарезанные кубиками лук и корень петрушки, посолить и варить 10—15 мин. Муку прогреть на сковороде, развести молоком, влить в суп и, помешивая, варить до готовности. В конце варки в суп положить нарезанную небольшими кусочками вареную рыбу, рубленный укроп, проварить 2—3 мин и снять с огня. Заправить сливочным маслом, накрыть крышкой и дать постоять 5 мин.

**На 500 г филе трески** — по 1 л молока и воды, 4 картофелины, 1 луковица, 1 корень петрушки, по 1 ст. ложке пшеничной муки, сливочного масла и рубленного укропа. Соль — по вкусу.

**Кровяная колбаса.** Крупу перловую отварить в воде до полуготовности. Добавить бычью кровь, специи, тонко нарезанный тушеный лук, нарезанный кубиками и обжаренный свиной шпик. Обработанные кишки наполнить этой смесью и каждую кишку связать концом в кольцо. Колбасу варить 10—15 мин, затем обжарить в духовке. На гарнир рекомендуется жареная свинина и шпик, салат из свеклы, обжаренный в духовке картофель.

**На 300 г бычьей крови** — 1 неполный стакан перловой крупы, 50 г шпика, 1 луковица, 80 г кишка. Соль, перец — по вкусу.



Кровяная колбаса

**Свинные ножки.** Хорошо вычищенные свинные ножки залить холодной водой и варить до готовности, добавив в воду луковицу, несколько горошин черного перца, лавровый лист и соль по вкусу. Готовые свинные ножки подавать с отварным горохом или бобами.

**На 1 кг свинных ножек** — 1 средняя луковица, черный перец-горошек, лавровый лист, соль.

**Коржики крестьянские.** Просеянную муку высыпать на доску горкой, сделать углубление, влить в него взбитое с сахаром яйцо (1 1/2) и сметану, добавить соду, соль, размягченное сливочное масло и замесить тесто. Раскатать тонкий корж (до 0,5 см), вырезать коржики, уложить их на смазанный маслом лист, сделать вилкой несколько проколов на каждом коржике, смазать взбитым яйцом и выпекать при умеренной темп-ре в течение 10—15 мин.

**На 2 стакана пшеничной муки** — 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2/3 стакана сметаны, 3 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соды; соль — по вкусу.

**МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ**, ценный пищевой продукт, богатый белками (12—14%) и крахмалом (75—80%), хорошо усваиваются. М. и. изготавливаются из лучших сортов пшеничной муки с различного рода обогащающими и вкусовыми добавками: яйцепродуктами, молочным порошком, томатом-пастой. М. и. различают по форме: макаронны (трубчатые) — собственно макаронны, рожки, перья обыкновенные, особые, любительские и т. д.; вермишель (нитеобразные) — паутинка, тонкая, обыкновенная, любительская и др.; лапша (лентообразные) — узкая, широкая, с гладкой и рифленой поверхностью; фигурные изделия — ракушки, крупка, звездочки, колечки, рис, треугольники, снежинки и др. Сухие М. и. способны долго сохраняться, не теряя своих вкусовых и питательных качеств. Одним из преимуществ М. и. является простота и быстрота их приготовления. Они употребляются для заправки супов, приготовления гарниров к мясным и рыбным блюдам, различных вторых и сладких блюд, а также для детского питания. М. и. готовят со сливочным маслом, брынзой, сыром, творогом, отварным молотым мясом (макаронны по-флотски), с помидорами и др. овощами, с яйцами, джемом, вареньем и др., из них готовят оладьи, запеканки, пудинги. Лапшу можно приготовить в домашних условиях.

**Лапша домашняя.** В миску вылить сырое яйцо, немного воды, всыпать муку и замесить крутое тесто. Не рекомендуется класть соль в тесто, т. к. коржи хуже сохнут. Раскатать очень тонкий корж, оставить его подсохнуть, разрезать на полосы шириной 4—5 см, сложить их одну на другую и тонко нашинковать. Разбросать лапшу на доске для просушки. Лапшу можно приготовить заблаговременно. Хранить ее следует в плотном мешочке. Используется для заправки мясных, грибных и молочных супов; для гарнира отваривается в подсоленной воде.

**На 1 яйцо** — 1 чайная ложка воды, муки — сколько заберет.

**Запеканка с мясом.** Мясо отварить, пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук поджарить на раст. масле и добавить в мясо. Посолить, поперчить, вбить сырое яйцо, влить немного воды или бульона, перемешать. Лапшу или вермишель (или любое макаронное изделие) отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, перемешать с частью мясного фарша, сырым яйцом и солью и положить этой массы выложить на смазанную сливочным маслом сковороду. Сверху уложить фарш и оставшуюся лапшу. Залить взбитым яйцом со сметаной и запечь в духовке до образования румяной корочки. Запеканку можно приготовить с любой другой начинкой.

**На 250—300 г лапши** — 300—400 г свиного или говяжьего мяса, 1 луковица, 3 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 2—3 ст. ложки воды или бульона. Соль, перец — по вкусу.

**МАСЛИНЫ** (оливки), зеленые и зрелые плоды оливкового дерева. Используются для засолки, маринования и консервирования, а также для получения оливкового масла. Для улучшения вкуса их следует хранить в стеклянной посуде, добавив зелень петрушки или ломтики лимона и растительное масло. Подают к рыбным и мясным блюдам, как самостоятельную закуску, добавляют в салаты и соленья, ими оформляют бутерброды.

**МЕД ПЧЕЛИНЫЙ**, продукт питания, вырабатываемый пчелами из нектара медоносных цветов; по вкусовым и питательным свойствам — ценный диетический продукт. Состоит из моносахаров — глюкозы и фруктозы, к-рые, попав в желудок, переходят в кровь без переработки. М. п. содержат органические и минеральные катализаторы (ферменты, витамины, минеральные соли), нормализующие обмен веществ, улучшающие качество крови, благоприятно действующие на нервную систему человека. Аромат М. п. зависит от растения, с к-рого собран нектар. Своеобразный аромат имеет липовый, гречишный, вересковый, подсолнечниковый, эвкалиптовый М. п. В домашних усло-





Сотовый мед

виях с добавлением М. п. готовят печенье, пряники, коврижки, конфеты и прохладительные напитки. Он заменяет сахар в киселях, компотах, муссах, варенье, напитках (медовый квас, кумыс с медом, сбитень). На М. п. готовят булочки, пышки и хлебцы. Его используют при выпечке тортов и фруктовых пирогов. В качестве обязательного компонента М. п. входит в состав халвы, пуги, пастилы, мармелада. Можно приготовить супы молочные с медом, оладьи на меду, яичницу с медом, медовое мороженое.

Конфеты медовые — маковники. Мед кипятить на слабом огне 40 мин. В горячий сироп всыпать хорошо промытый в теплой воде мак и кипятить до тех пор, пока мак не станет налипать на ложку. Уваренную густую и слегка застывшую массу выложить на смоченную водой гладкую доску, равномерно раскатать корж толщиной 1,5 см и разрезать на куски квадратной или ромбической формы. Во время кипячения в массу можно добавить размельченные грецкие орехи или фундук.

На 1/2 стакана меда — 1/2 стакана мака.  
Халва с медом. Муку просеять, высыпать на сковороду, добавить топленое масло, перемешать и нагреть до образования рассыпчатой массы желтого цвета. Затем залить ее медом и варить 5 мин. Горячую массу переложить на плоскую тарелку охладить и разрезать на небольшие кусочки квадратной формы.

На 350 г меда — 800 г пшеничной муки в. сорта, 400 г топленого масла.

**МЕНЮ**, перечень блюд, кулинарных изделий, напитков и покупных продуктов, готовых к употреблению, подаваемых к столу. Для улучшения усвоения пищи и более полного удовлетворения потребности организма в различных питательных веществах при составлении М. следует заботиться о разнообразии не только отдельных приемов пищи, но и всего суточного рациона. Нецелесообразно включать в М. одного дня блюда и изделия из крупы на завтрак, обед и ужин. То же относится и к блюдам и гарнирам из овощей, макаронных изделий и т. д. Это требование в равной степени относится к чередованию блюд по дням недели. Не рекомендуется в течение нескольких дней подряд подавать изделия из котлетной массы, их следует чередовать с др. мясными блюдами (мясо отварное, тушеное и т. д.). Нельзя злоупотреблять жареной пищей, т. к. она переваривается труднее чем вареная, поэтому жареное можно готовить не чаще 2—3 раз в неделю. В течение недели нужно чередовать мясные, рыбные, овощные, молочные блюда. В летне-осенний период должно быть обращено внимание на максимальное использование овощей, ягод и фруктов для приготовления *холодных блюд и закусок*, первых, вторых и сладких блюд. Зимой блюда должны быть более сытными и калорийными. М. праздничного стола отличается тем, что в него не входят первые блюда, а в особо парадных случаях подают два вторых блюда.

Набор закусок к праздничному столу, как правило, богаче и разнообразнее. М. составляется исходя из требований *рационального питания* и сложившихся в семье традиций и вкусов.

Завтрак должен содержать четвертую часть дневной нормы калорий при 4-разовом питании и третью — при 3-разовом. Он должен быть достаточно сытным. В М. завтрака должны входить горячие (мясные, рыбные, крушные), холодные (винегрет, салат) блюда, масло, колбаса, сыр и горячие напитки (чай, кофе, какао). В М. обеда следует включать разнообразные продукты, сочетающиеся по вкусу и обеспечивающие необходимую пищевую ценность каждого блюда. Вторые блюда должны быть подобраны с учетом содержания продуктов в первом блюде, если первое блюдо овощное, то гарнир второго блюда должен быть крупяным или макаронным. На обед желательно иметь десерт: фрукты, компот, желе, кисель, чай с печеньем и т. д. Ужин — последний прием пищи в течение дня и должен состоять из таких продуктов, к-рые сравнительно быстро и легко перевариваются, не создавая тяжести в желудке. Если на обед было мясо, то ужин не обязательно должен быть мясным. В М. ужина должны быть включены блюда из творога, овощей, картофеля, различные запеканки. Из напитков — молоко, простокваша, кефир. При 4-разовом питании на полдник (в 17 ч.) следует включить стакан молока или кефира с булочкой.

**МОЛДАВСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА**, как и блюда других народов, имеют свои характерные особенности. Разнообразна современная кухня молдаван, испытавшая влияние национальной кухни других народов, но от поколения к поколению передаются рецепты традиционных молдавских блюд, сохранивших свою самобытность до наших дней.

#### Закуски

Гулич. Очищенные от плодоножки и промытые баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить и положить под легкий пресс на 1—1 1/2 ч, затем промыть холодной водой и отжать влагу. Сладкий перец и гогошары очистить от семян и мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, снять кожу и протереть на терке. В казанке потушить мелко нарезанный лук и протертую морковь, добавить протертые помидоры, посолить, поперчить и перемешать. Поджарить на раст. масле отдельно баклажаны и перцы с гогошарами. Все овощи уложить в сотейник слоями, залить сметаной и довести до готовности на слабом огне или в духовке. По желанию можно добавить 1—2 зубца чеснока. В холодном виде подается как закуска, в горячем — как самостоятельное блюдо или как гарнир.  
На 4—5 баклажанов — 2—3 луковицы, 8—10 сладких перцев, 2—3 гогошара, 3 моркови, 6—8 помидоров, 3/4—1 стакан раст. масла.

Токана овощная. Овощи промыть, удалить плодоножки и семена. Баклажаны нарезать кубиками и залить подсоленной водой на 30 мин. Остальные овощи нарезать кубиками или соломкой. Тушить в казане сначала лук и морковь, затем последовательно добавить сладкий перец и гогошары, промытые в холодной воде и отжатые баклажаны, кабачки и зеленый горошек. Отдельно потушить протертые помидоры. Полученным соусом залить овощи, посолить, поперчить и тушить под закрытой крышкой до готовности. В конце тушения положить тертый чеснок или сметану, рубленную зелень. Можно подать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

На 2 баклажана — 2 кабачка, 2 моркови, по 4 гогошара и перца, 3 луковицы, 6 помидоров, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 3/4 стакана раст. масла, 3—4 зубца чеснока. Соль, черный перец, зелень — по вкусу.

#### Первые блюда

Зама из курицы с домашней лапшой. Обработанную курицу положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы не пришлось доливать во время варки. Снять появившуюся пену, посолить и положить целую луковицу. Варить 30 мин на слабом огне, удаляя пену. Добавить нарезанные кружочками или соломкой морковь и корень петрушки, лавровый лист и варить до готовности курицы. Курицу вынуть, а заму заправить кипящим домашним квасом и домашней лапшой (см. Макароны изделия). При подаче посыпать нарезанной зеленью. Курицу можно подать отдельно или положить кусочки в тарелки с замой. К зама можно подать мамалыгу.

На 1 курицу (500 г) — 2—2,5 л воды, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 1/2 стакана домашнего кваса. Соль, черный перец, зелень — по вкусу. Для лапши — 1 яйцо, 1 чайная ложка воды, муки — сколько заберет (тесто крутое).



Зама из курицы с домашней лапшой

**Чорба из кролика с фасолью.** Фасоль перебрать, промыть в нескольких водах и залить водой на 5—6 ч. Мясо промыть, нарезать на небольшие кусочки (40—50 г), залить водой и варить на слабом огне 20 мин, удаляя пену. Добавить фасоль и луковичу, немного погody — щепотку соли. Когда мясо и фасоль будут почти готовы, положить нарезанные корень петрушки, морковь, картофель, томат-пасту или протертые помидоры, лавровый лист, веточку чебреца и соль по вкусу. Отдельно можно спассеровать с раст. маслом и ложкой томата нарезанные соломкой лук и морковь и влить в чорбу. Вместо картофеля можно положить домашнюю лапшу. За 5 мин до готовности влить перекипяченный домашний квас из хлеба или отрубей. В конце варки целую луковичу и веточку чебреца вынуть. При подаче посыпать рубленой зеленью. Чорбу можно готовить также из мяса ягненка, курицы или из свинины.

На 400 г мяса кролика — 1—2 луковичи, 1 корень петрушки, 1 морковь, по 1 стакану белой фасоли и домашнего кваса, 1 ст. ложка томат-пасты или 1 стакан тертых помидоров, веточка чебреца. Соль, зелень петрушки — по вкусу.

#### Вторые блюда.

**Костица.** Спинную часть свинины (корейку) промыть, нарезать на ломтики толщиной 1 см, сохранив по кусочку ребрышка. Кусочки мяса слегка отбить деревянным молотком или скалкой, побрызгать смесью раст. масла и уксуса, посолить, поперчить, сложить в кастрюлю и поставить на холод на 30—40 мин. Затем жарить на смазанном жиром гратаре или на сильно разогретой толстостенной сковороде. К костице подать картофель фри, ломтики свежих помидоров и соевых огурцов, соус «муждей». Для тех, кому нельзя жареного мяса, можно приготовить костицу в кларе.

На 800 г свинины — 2 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки раст. масла; соль, молотый черный перец — по вкусу.

**Кырицей.** Мясо промыть, очистить от сухожилий и пленок, нарезать на кусочки, затем свинину пропустить через мясорубку с крупной решеткой, говядину — с мелкой. Положить тертый чеснок, соль, перец, добавить бульон или воду и перемешать. С мясорубки снять нож и решетку, прикрутить трубку для изготовления колбасы, надеть на нее очищенную и промытую кишку и заполнить подго-

Мамалыга



товленным фаршем, перекручивая ее через определенные интервалы, чтобы образовались короткие колбаски. Колбаски обжарить на смазанной свиным жиром решетке гратара или на сильно разогретой сковороде. **Г а р и р:** нарезанные дольками свежие помидоры, кружочки соевых огурцов, нарезанный соломкой лук репчатый, консервированный зеленый горошек, зелень петрушки и укропа.

На 700 г свинины и 300 г говядины — 3—4 зубца чеснока, 1/2 стакана бульона или воды, 80—90 см кишок. Соль, черный перец — по вкусу.

**Мамалыга.** Кукурузную муку среднего помола слегка подсушить и просеять через сито. В казанок с водой (можно пополам с молоком) всыпать соль, немного кукурузной муки и дать закипеть. Всыпать муку, разделить ее посередине на 2 части и варить на слабом огне 30—40 мин. Затем размешать деревянной лопаткой или скалкой и, непрерывно помешивая, варить еще 15 мин до полного загустения. Когда мамалыга загустеет, казанок хорошо встряхнуть и опрокинуть мамалыгу на доску. На порции разрезать прочной ниткой. Мамалыгу подавать с мясной токаной, с растопленным сливочным маслом, творогом, тертой овечьей брынзой, со шкварками, с муждеем, молоком, омлетом и др., ее подают к борщу, заме, чорбе.

На 2 стакана кукурузной муки — 4 стакана воды или по 2 стакана воды и молока. соль — по вкусу.

**Мититей.** Очищенное от жилок и пленки и промытое мясо нарезать на кусочки, посолить, сложить в эмалированную посуду и оставить на 2—3 ч при комнатной тем-ре. Накрыть крышкой и поставить на сутки на холод. Затем пропустить через мясорубку (если мясо нежирное, добавить кусочек сала) вместе с луком и чесноком. Добавить щепотку пищевой соды, соль, молотый черный перец, воду,



Мититей

хорошо вымешать и поставить на 3—4 ч на холод. К мясорубке (снять нож и решетку) прикрутить трубку для изготовления колбасы и пропустить фарш, отсекая колбаски через каждые 10—15 см. Поджарить колбаски на смазанной свиным жиром решетке гратара или на сковороде в сильно разогретом жире, переворачивая их для получения равномерно поджаренной корочки. **Г а р и р:** зеленый горошек, нарезанные кружочками соевые огурцы, нарезанный соломкой репчатый лук, зелень петрушки. Если в фарш не положили чеснок, к мититеям подается соус «муждей».

На 1 кг говядины — 50—100 г шпика или жирной свинины, 1—2 луковичи, 4—5 зубцов чеснока, щепотка пищевой соды, 2/5 стакана воды или мясного бульона. Соль, молотый черный перец — по вкусу. **Тейтели по-молдавски.** Подготовленное мясо пропустить через мясорубку с луком и чесноком. Добавить черный перец, соль и яйца. Хорошо вымешать, сформовать маленькие шарики, запанировать их в муке и обжарить на раст. масле или свином жире до образования румяной корочки. Отдельно приготовить приправу: в казанке с разогретым раст. маслом потушить нашинкованный лук, затем морковь и остальные овощи, нарезанные дольками или кубиками. Влить мясной бульон или овощной отвар, прокипятить на небольшом огне 15—20 мин, добавить тушеный в раст. масле томат, соль, лавровый лист и прокипятить еще 10—15 мин. Полученной приправой залить тейтели и потушить на слабом огне 10—15 мин. В конце тушения добавить измельченную зелень петрушки и укропа. Тейтели подают без гарнира или с гарниром (жареный картофель, пюре или каша). К ним можно подать мамалыгу.

На 500 г свинины и 500 г говядины — 1/2 стакана свиного жира или раст. масла, 2 луковичи, 4 зубца чеснока, 3 яйца; соль, черный перец — по вкусу. **Д л я п р и р а в ы:** по 2 луковичи и моркови, 1 корень петрушки, 1 сладкий перец, 1—2 ложки томата; зелень укропа и петрушки, соль — по вкусу.

**Токана мясная.** Подготовленную довольно жирную свинину нарезать на кусочки по 30—40 г и обжарить с кусочками сала на сильно разогретой сковороде. К мясу добавить нарезанный лук, соль, молотый черный перец и потушить на слабом огне 5—7 мин. Все сложить в казанок, влить мясной бульон или воду и тушить под закрытой



Костица

крышкой до готовности мяса, периодически помешивая, чтобы не пригорало. В конце тушения положить лавровый лист, толченый чеснок, измельченную зелень. К токане подать мамалыгу.

На 1 кг свинины — 50 г свиного жира или свиного сала, 4 луковицы, 4 зубца чеснока, 1/2 стакана воды или бульона, лавровый лист. Соль, молотый черный перец — по вкусу.

#### Изделия из теста

**Плацинда.** Тонкий слой вытяжного теста положить на стол, смазать растопленным сливочным маслом и сложить вдвое; снова смазать и снова сложить вдвое, чтобы получился квадратик. Смазать его маслом, положить творог, собрать края и склеить их. Выпечь в духовке на среднем огне. Подать в горячем виде, предварительно смазав растопленным маслом. К плациндам можно подать сметану. Начинка: 500 г творога, 2 яйца, соль по вкусу, 200—250 г сливочного масла для смазывания коржей.

**Сарание.** Коржи вытягивают как для плацинды. Растянутый корж смазать растопленным сливочным маслом, сверху положить второй и тоже смазать маслом. Вдоль одного края ровной колбаской уложить начинку из творога с яйцами и солью, осторожно свернуть рулет, слегка покрутить его концы в разные стороны, уложить на смазанный маслом противень в виде буквы S и дать постоять минут 30, смазать взбитым яйцом и выпекать в духовке на среднем огне 40—50 мин. Подать в горячем виде, предварительно смазав растопленным сливочным маслом.

Для теста: 200 г воды, по 3 ст. ложки уксуса и раст. масла, муки — сколько заберет (тесто должно быть мягким), 300 г сливочного масла для смазывания коржей. Для начинки: 1 кг творога, 7 яиц. Соль — по вкусу.

**Ышартита (вертута).** Замесить пресное или дрожжевое тесто (не слишком крутое) и дать ему отдохнуть 20 мин. Разделить его на небольшие шарики (80—100 г), накрыть полотенцем и оставить на 5—7 мин. Раскатать корж толщиной 2 мм, затем на руках осторожно растянуть середину коржа, положить его на скатерть и вытянуть до прозрачности. Побрызгать или смазать растопленным сливочным маслом с маргарином, равномерно разложить творог с брынзой, перемешанные с сырыми яйцами. Так повторить 3 раза. Затем, приподняв одну сторону скатерти, свернуть рулет и крутить его концы в разные стороны. Осторожно уложить вертуту в виде спира-

Малый молдавский



ли на смазанную маслом или маргарином глубокую сковороду, смазать взбитым яйцом и выпекать на среднем огне 40 мин. Подается в горячем виде. Начинка для вертуты может быть самая разнообразная.

Для теста: 2 стакана пшеничной муки в. сорта, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки раст. масла, 1/4 палочки дрожжей, разведенных в теплой воде с 1 чайной ложечкой сахара, щепотка соли, 1 ст. ложка уксуса (если тесто пресное), 2/3 стакана воды. Для начинки: 200 г овечьей брынзы, 400 г творога, 2—3 яйца.

#### Десерт

**Баба нягра (черная бабка).** Яйца взбить с сахаром в пышную пену. Добавить раст. масло, муку, молоко и взбить в однородную массу. В конце положить пищевую соду, размешать, вылить в форму и запечь в хорошо разогретой духовке. Готовую бабку нарезать на ломтики и подать с печеными яблоками.

На 10 яиц — 1 1/2 стакана сахара, 1 стакан раст. масла, 1 ст. ложка пищевой соды, 1 л молока, 0,5 кг пшеничной муки высшего сорта. Малый молдавский. Просеянную кукурузную муку всыпать в кипящее молоко, постоянно помешивая его, и, проварив 10—15 мин, снять с огня и охладить. В полученную массу добавить яйца, сахар, ванилин и разведенные в теплой воде или молоке дрожжи. Массу перемешать, выложить в смазанную маслом глубокую форму или на сковороду, поверхность разровнять и выпекать при умеренной температуре до образования румяной корочки. Готовый малый посыпать сахарной пудрой и нарезать на куски.

На 2 стакана кукурузной муки (крупки) — 2 яйца, 3/4 стакана молока, 2 ст. ложки раст. масла, 1—2 ст. ложки сухих дрожжей (или 1/5 часть палочки), 4 ст. ложки сахара, ванилин, 3 чайные ложки сахарной пудры.

**МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** необходимы для питания человека во все периоды его жизни, особенно для питания детей, пожилых людей и больных. Молоко сельскохозяйственных животных — ценный пищевой продукт. Особенно широко используется в питании людей молоко коров, более ограниченно — молоко коз, овец, кобылиц, верблюдиц, ослиц, буйволиц, самок зебу, яка, северного оленя. Молоко содержит более 200 компонентов, важнейшими из которых являются: вода, легкоусвояемые белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и др. вещества, необходимые для обеспечения нормального роста и жизнедеятельности организма человека любого возраста. Особую ценность представляют белки молока, которые содержат все незаменимые аминокислоты и усваиваются почти полностью (96%), молочный жир, наиболее полноценный из пищевых жиров (усваивается на 95%), молочный сахар, благоприятно влияющий на пищеварение (усваивается на 98%). В молоке содержатся макро- и микроэлементы, участвующие в формировании костной ткани, в восстановлении крови и т. д. Особенно много в молоке солей кальция и фосфора, находящихся в легкоусвояемой форме и в хорошо сбалансированных соотношениях (см. Рациональное питание). Наличие ферментов и гормонов увеличивает ценность молока как продукта питания. Оно используется для детского питания и как диетический и лечебный продукт при малокровии, туберкулезе, гастрите, отравлениях, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, а также как защитный фактор для работающих на предприятиях с вредными для здоровья условиями труда. Химический состав и питательность молока различны и зависят от вида и породы животных, условий их содержания и рациона кормления, периода лактации и

Средний химический состав молока животных и его энергетическая ценность

Вид молока	Содержание, %					Энергетическая ценность, кДж в 100 г
	Вода	Белки	Жиры	Молочный сахар	Минеральные вещества	
Коровье	85—89	2,9—4,0	3,0—6,0	4,5—4,9	0,7	243
Козье	85—88	2,7—3,8	4,0—5,0	4,1—5,0	0,8	258
Овечье	80—84	5,2—6,7	5,0—9,0	4,1—4,9	0,95	368

др. факторов. Коровье молоко в зависимости от термической обработки поступает в продажу пастеризованным и стерилизованным. Сырое молоко не подвергается никакой обработке, кроме грубой фильтрации и охлаждения до  $+8^{\circ}\text{C}$ . Перед употреблением в пищу подлежит обязательному кипячению. Пастеризованное молоко подвергнуто обработке при темп-ре  $74-76^{\circ}\text{C}$ . При пастеризации гибнут 90% микроорганизмов, но споры их не уничтожаются. Срок хранения — 24 ч. Виды пастеризованного молока: цельное (содержит 3,5% жира); нормализованное (содержит 3,2% жира); нежирное (получают после сепарирования цельного молока; содержание жира 0,05%); повышенной жирности (содержание жира 4 и 6%); пониженной жирности (2,5% и т. д.); топленое (получают из нормализованного молока, выдерживая его при температуре  $92-95^{\circ}\text{C}$  в течение 4-х ч; содержание жира 4 и 6%); витаминизированное (с добавлением витамина С); белковое (получают из нормализованного молока с добавлением сухого или сгущенного молока; содержит больше белковых веществ, чем обычное молоко); шоколадное (содержит 3,2% жира, 2,5% какао и 12% сахара; для предотвращения выпадения в осадок какао-порошка и увеличения вязкости в него добавляют желатин); восстановленное (из сухого, сгущенного молока, сливок). Пастеризованное молоко поступает в торговлю в пакетах, флягах и широкогорлых бутылках. Фляжное молоко употребляют кипяченым.

Стерилизованное молоко (можайское) выпускают в узкогорлых бутылках с корончатыми крышками и в пакетах. Стерилизуют его при темп-ре  $125-145^{\circ}\text{C}$ , что приводит к уничтожению всех микроорганизмов и их спор. Стерилизованное молоко можно хранить до 2-х мес. при темп-ре  $+8^{\circ}\text{C}$ , при комнатной темп-ре — 10 дней.

Молоко используют не только для непосредственного употребления, но и для производства различных молочных продуктов.

Сливки получают в процессе разделения молока при помощи сепараторов на жирную часть и обезжиренное молоко. В розничную торговлю поступают пастеризованные или стерилизованные сливки с содержанием жира 8% и 10%, расфасованные в пакеты и в бутылки. Кроме жира в сливках содержится 3% белков, 3,5% молочного сахара, минеральные соли. Содержание витаминов в сливках во много раз больше, чем в молоке. Основная часть сливок используется для производства сметаны и сливочного масла. Сливки с содержанием жира 20, 25, 30 или 35% для промышленной переработки и на предприятия общественно-

го питания поступают во флягах. Свойство сливок при взбивании увеличиваться в объеме используется в кулинарии (см. *Кондитерские изделия*). Взбиваются сливки, содержащие не менее 20% жира (о приготовлении таких сливок в домашних условиях см. советы на стр. 216).

Молоко является скоропортящимся продуктом, т. к. оно содержит много воды и в нем есть все необходимые вещества для развития микроорганизмов. Для транспортировки на далекие расстояния, а также для увеличения срока хранения его консервируют. Предприятия молочноконсервной промышленности выпускают сгущенные молочные консервы (сгущенное молоко с сахаром, сгущенное стерилизованное молоко без сахара, молоко концентрированное стерилизованное, какао со сгущенным молоком и сахаром, кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром, сгущенные сливки с сахаром и др.) и сухие молочные продукты (молоко сухое — цельное и обезжиренное, сливки сухие, сухая простокваша). Молочные консервы содержат все питательные вещества, к-рые имеются в свежем молоке, их употребляют для приготовления кондитерских кремов, молочных супов, каш, пудингов и т. д. Предприятия молочной и молочноконсервной промышленности выпускают молочные продукты для детского питания, чрезвычайно удобные в пользовании. Их следует употреблять в строгом соответствии с рекомендациями, указанными на упаковке. «Виталакт» — детское молоко; по химическому составу приближено к материнскому молоку. Высококачественное цельное молоко обогащают сычужоточными белками, полиненасыщенными жирными кислотами, сложными сахарами, витаминами, железом. Жирность «Виталакт»-а не менее 6%. Его разливают в бутылочки емкостью 0,2 л, укупоривают и стерилизуют. Срок хранения и реализации не более 48 ч (темп-ра хранения не выше  $+10^{\circ}\text{C}$ ). «Виталакт» выпускают также в виде порошка. Жидкий продукт высушивают в вакуум-распылительных сушилках, просеивают и расфасовывают в картонные коробки.

Витаминизированное молоко с содержанием жира 3,2 и 2,5% выпускают с добавлением витаминов А, С, Д.

Молоко с сахаром выпускают для детей от года до 3 лет. В подогретое цельное молоко, содержащее 3,2% жира, добавляют 5% сахара-песка. После растворения сахара молоко фильтруют и пастеризуют.

«Малютка» — молочная смесь, содержащая 76,7% сухого молока, 23% сахара-песка и 0,3% добавок. Добавки: лимонно-кислые соли кальция и натрия, декстрин-мальтоза, растительное масло, глицирофосфат железа и витамины А, В, С, Д, Е и РР. «Малютка» ре-

\*\*\*\*\*

\* К жирному блюду лучше приготовить кислый гарнир, подать соленья, маринады. Если блюдо постное, то гарнир должен быть более калорийный.

\* Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, его следует слегка присыпать сахарным песком, сахарной пудрой или сбрызнуть сахарным сиропом.

\* Чтобы желе легче было вынуть из формочки, ее на несколько секунд нужно опустить в горячую воду.

\* Если смесь для мусса не поддается взбиванию, ее нужно охладить до желеобразной консистенции, тогда она легко будет взбиваться.

\* В горячий кисель для аромата можно положить пол-ложечки ванилина, цедру лимона или апельсина.

\* При приготовлении десертов следует использовать только посуду и утварь, специально выделенную для этого.

\* Хорошую глазурь можно получить, растопив шоколад и мятные конфеты и добавив 1—2 ложечки молока.



комендуется для грудных детей до 2—3 мес. Молочная смесь «Малыш» рекомендуется детям старше 2 мес. и отличается от смеси «Малютка» тем, что часть сухого молока (12%) заменена рисовой, гречневой или овсяной мукой.

Молочные смеси с крупяными отарами содержат 45% сухого цельного молока, 35% сахара-песка и 20% сухого (гречневого, рисового или овсяного) отвара. Рекомендуются для детей до 6-месячного возраста.

Сухая манная каша на молоке — это смесь сухого цельного молока (38—46%), манной крупы (31—36%) и сахара (18—32%). Рекомендуется для детей старше 6 месяцев.

Сухой молочный кисель представляет собой смесь, содержащую 60% сухого цельного молока, 25% сахара-песка и 15% картофельного крахмала. Рекомендуется для детей старше 1 года.

Сухое молоко для детей грудного возраста вырабатывают, высушивая распылительным способом гомогенизованную смесь цельного молока, сливок и молочного сахара. Этот продукт представляет собой тонкодисперсный порошок белого цвета с кремовым оттенком. Применяется при искусственном вскармливании детей грудного возраста и как дополнительное питание для детей по назначению врача.

**Кисломолочные (молочнокислые) продукты** получают, сквашивая молоко, сливки, сыворотку, пахту путем введения чистых культур молочнокислых бактерий, дрожжей. Кисломолочные продукты обладают диетическими и лечебными свойствами. Они стимулируют секреторную деятельность желудка, нормализуют перистальтику кишечника, оказывают отрицательное влияние на его гнилостную и патогенную микрофлору, благотворно действуют на нервную и сердечно-сосудистую системы и обмен веществ. Отличие одного продукта от другого зависит от вида микроорганизмов, используемых для сквашивания, и состава молока или сливок перед сквашиванием. Из всех кисломолочных продуктов ацидофильные напитки обладают наибольшими профилактическими и лечебными свойствами. Это обусловлено тем, что ацидофильная палочка (основная культура закваски для этих продуктов) приживается в кишечнике человека, угнетая гнилостную микрофлору и подавляя рост патогенных бактерий. Она устойчива к действию антибиотиков, к-рые уничтожают не только возбудителей болезней, но и полезную микрофлору кишечника. В связи с этим при лечении антибиотиками рекомендуется употреблять ацидофильные напитки. В зависимости от состава закваски ацидофильные продукты бывают следующих видов: ацидофильное молоко, ацидофильно-дрожжевое молоко, ацидофилин и ацидофильная паста. Эти продукты вырабатывают из цельного или нежирного молока.

\*\*\*\*\*

- \* Собирать можно только те грибы, которые вы хорошо знаете. Собирать надо только молодые грибы, ибо старые могут содержать ядовитые соединения.
- \* Грибы надо очищать в день сбора или не позднее следующего дня; хранить нужно в прохладном, проветриваемом помещении, разложив тонким слоем.
- \* Свежие грибы быстро портятся, особенно собранные в дождливую погоду, поэтому их лучше сразу же подвергнуть тепловой обработке.
- \* Очищенные и промытые грибы следует сразу же подвергнуть окончательной обработке.
- \* Первую воду после отваривания грибов не следует употреблять для приготовления пищи.
- \* Грибные блюда следует употреблять в день их приготовления или не позднее следующего дня.
- \* Грибы после обработки хранить в стеклянной, деревянной или эмалированной посуде.
- \* Если сушеные грибы подержать несколько часов в молоке, добавив в него немного соли, они станут как свежие.

Кефир имеет освежающий кисло-молочный, слегка острый вкус. Вырабатывают кефир жирный (2,5; 3,2 и 6% жира), нежирный, таллинский (с повышенным содержанием сухих веществ), особый — из смеси молока цельного и обезжиренного с добавлением сухого казеината натрия, фруктовый (с добавлением фруктовых и ягодных сиропов). Срок хранения кефира при темп-ре +8°C не больше 36 ч.

Простокваша отличается разнообразием ассортимента и свойств. По содержанию жира она может быть нежирной и жирной (3,2% жира). «Липтеа-кру» — простокваша, приготовленная из молока повышенной жирности с добавлением или без добавления сахара и вишневого сиропа. Содержит до 10% жира. Простоквашу из топленого молока называют ряженкой (жира 4 и 6%). Срок хранения при темп-ре +8°C — 36 ч. Напиток «Снежок» изготавливают из нормализованного пастеризованного молока, в к-рое добавляют фруктовый или ягодный сиропы.

Кумыс — кисло-молочный шипучий напиток, приготовленный из непастеризованного кобыльего молока (натуральный кумыс) или пастеризованного обезжиренного коровьего молока с добавлением ахара. Натуральный однодневный кумыс обладает диетическими и лечебными свойствами.

Сметану получают сквашиванием сливок. Содержание жира в сметане зависит от жирности сливок, взятых для сквашивания. В продажу поступают следующие виды сметаны: диетическая (10% жира); столовая (20 и 25% жира), обыкновенная (30% жира), любительская (4% жира). Срок хранения при темп-ре +8°C — 3 суток.

**Масло коровье** вырабатывают из пастеризованных (слабосливочное масло) или сквашенных (кислосливочное масло) сливок. Оно имеет характерный аромат и вкус. Вырабатывают следующие виды масла: сливочное (с содержанием жира не менее 82,5%) любительское (жира 78%), крестьянское (жира 72,5%), бутербродное (жира 61,5%), вологодское масло (82% жира; высокая темп-ра пастризации сливок придает маслу своеобразный «ореховый» привкус и аромат). Выпускают также сливочное масло с различными наполнителями: масло с кофе, масло с какао, масло фруктово-ягодное, медовое, креветочное, селедочное, икорное, с томатом, масло с сыром, с перцем и т. д.

Топленое масло вырабатывают из сливочного масла без наполнителей, к-рое подвергают нагреванию. Из расплавленного масла на сепараторах отделяют нежировую часть (пахту). Топленое масло содержит не менее 98% молочного жира и не более 1% воды. Оно имеет присущие ему специфический вкус и аромат.

Творог — концентрированный белковый продукт из коровьего молока. По содержанию жира различают

Следующие основные виды творога: жирный (18% жира) полужирный (5 и 9% жира) и обезжиренный. В состав любого творога входят 14—17% белковых веществ, к-рые содержат все незаменимые аминокислоты и благоприятно действуют на жировой обмен. Творог рекомендуют употреблять при атеросклерозе, заболеваниях почек, печени, желудочно-кишечного тракта. Творог полезен всем, особенно детям, беременным и кормящим женщинам, т. к. он является богатым источником солей кальция и фосфора, необходимых для построения костной ткани растущего организма, кроветворения и т. д. Срок хранения творога при темп-ре  $+8^{\circ}\text{C}$  — 2 суток. Из сыворотки, получаемой при производстве обычного творога, вырабатывают альбуминный творог. Из обезжиренного молока путем добавления лимонной кислоты, хлористого кальция и сквашивания молочнокислыми бактериями вырабатывают диетический пресный нежирный творог. Зеренный творог вырабатывается сквашиванием молочнокислыми бактериями обезжиренного молока с добавлением хлористого кальция и пепсина. После удаления сыворотки к белковой основе добавляют подсолненные сливки до определенного содержания жира (4—9%).

Из жирного и обезжиренного творога с добавлением сахара, меда, сливочного масла, сливок и различных вкусовых и ароматических веществ путем перемешивания и перетирания на специальных машинах вырабатывают различные творожные изделия, к-рые подразделяются на следующие группы: творожные массы, пасты и сырки сладкие (с добавлением вкусовых и ароматических веществ, ксилита, глазированных шоколадом); сырковые массы и сырки соленые и острые (с томатом, тмином, перцем и другими специями); торты и кремы творожные. Срок хранения творожных изделий при темп-ре  $+8^{\circ}\text{C}$  — 36 ч.

**Сыр** — высококалорийный концентрированный белковый продукт с высоким содержанием жира (18—25% белков, 25—30% молочного жира). Содержит также минеральные вещества и витамины. Сыры рекомендуются людям любого возраста, их используют в рационах лечебного и диетического питания. В зависимости от исходного сырья все сыры подразделяют на натуральные (приготовленные из молока) и переработанные (изготавливаемые путем переработки натуральных сыров). Натуральные сыры по способу свертывания молока делятся на сычужные и кислomолочные. В зависимости от дальнейшей технологии производства сыры реализуются без созревания или после созревания. Созревание сыров — это изменение химического состава, вкуса и аромата за счет биохимических процессов, протекающих в сыре в период выдержки в подвалах при определенной темп-ре в течение 1—3 мес.



Сыры

Сычужные сыры — основная масса сыров, вырабатываемых в нашей стране. В процессе их приготовления свертывание молока проводится с помощью сычужного фермента, извлекаемого из желудка ягнят и телят, не получавших другой пищи, кроме молока. Одновременно в молоко вводят закваски молочнокислых бактерий, к-рые в дальнейшем играют важную роль при созревании сыров. Сычужные сыры делят на твердые, мягкие и рассольные. К твердым сыр-ам, вырабатываемым из коровьего молока, относятся швейцарский, советский, голландский, костромской, пошехонский, латвийский, эстонский, чеддер, российский, пикантный и др.

Из овечьего молока вырабатывают твердые сыры — арагацкий, южный и др.

Мягкие сычужные сыры из коровьего молока — дорогостоящий, закусочный, любительский, русский камамбер, рокфор — реализуются созревшими, а сыры «моале», домашний и чайный — без созревания. Сыр рокфор вырабатывают как из коровьего, так и из овечьего молока. Из пастеризованного молока в Молдавии вырабатывают сыр «моале», ставший очень популярным.

Рассольные сыры после формирования и пресования помещают в раствор соли, в к-ром они хранятся и созревают. Их готовят из овечьего, козьего, коровьего молока. Они имеют острый соленый вкус, плотную ломкую консистенцию. К ним относятся буджакский, буковинский и др. Типичный рассольный сыр — брынза. Созревает и хранится в крепком рассоле. Вырабатывается в Молдавии с давних времен — вначале из овечьего, а затем и из коровьего молока. Предприятия молочной пром-сти вырабатывают сыр молдавский, к-рый характеризуется умеренной просо-

- \*\*\*\*\*
- \* Чтобы мороженое получилось маслянистым, без кристаллов, его нужно выложить в эмалированную посуду и поместить в холодильник, включенный на «холод», или в морозильник и через каждые 20—30 мин энергично помешивать деревянной ложкой от краев к середине до полного замораживания.
  - \* Листья мать-и-мачехи в отличие от виноградных листьев не становятся жесткими и пригодны для приготовления голубцов до самых морозов. Их можно заготавливать на зиму, заливая соленым кипятком.
  - \* Листья черемши собирают для салата до цветения.
  - \* Весной лучше всего собирать крапиву с фиолетовой окраской стеблей. Это — отличительная черта молодых растений. Их можно использовать в пищу полностью, обрезав лишь корни.
  - \* Чтобы мясо дичи было мягким и сочным, рекомендуется диких птиц ощипывать в сухом виде, затем вынуть ножом оставшиеся пеньки, натереть тушку кукурузной мукой, опалить и выпотрошить.
  - \* Непотрошенная птица хранится дольше, чем выпотрошенная.

ленности и выраженным кисломолочным вкусом. Созревает и хранится в кисломолочном рассоле. Кисломолочные сыры — сыры, при производстве к-рых молоко подвергают сбраживанию молочнокислыми бактериями. К ним относятся: зеленый терочный, кофейный и др. Кроме того, вырабатывают сливочные сыры — сычужно-кисломолочные, при изготовлении к-рых применяют сливки. К переработанным сырам относят плавящиеся сыры разных видовых групп. Сырьем для производства переработанных сыров служат сыры различной степени зрелости, молочные продукты (творог, сухое молоко, сливочное масло, сливки, сметана), вкусовые наполнители (кофе, какао, соки, сахар, соль, пряности и т. д.). Вырабатывают их путем тепловой обработки с добавлением специальных солей плавителей. К ним относятся советский, костромской, городской, колбасный, новый и др. сыры.

Сыры со специями и наполнителями — острый с перцем, сыр с мясочесностями и др. Сыры пастообразные имеют мажущую консистенцию, повышенное содержание жира (50—60%). К ним относят сыры: Янтарь, Дружба, Лето, Волна, Коралл и др. Сыры пластические сладкие вырабатывают из творога и сливочного масла с добавлением сахара и вкусовых наполнителей (лимонный, апельсиновый, фруктовый, шоколадный и др.). При изготовлении плавящихся консервов в горячую массу герметично укупоривают, затем стерилизуют при темп-ре 100—150°C или пастеризуют при темп-ре 75—90°C. Выпускают: сыр пастеризованный с ветчиной и сыр стерилизованный. К молочным продуктам относятся и мороженое.

**Взбитые сливки с орехами.** Сливки (приготовление см. советы на стр. 216) взбить с сахаром. Добавить цедру, обжаренные и размельченные орехи, осторожно перемешать и выложить в вазу.

На 0,5 л сливок — 5 ст. ложек сахара, цедра от двух лимонов, 1/2 стакана орехов.

**Взбитые сливки с черным хлебом.** Черствый черный хлеб натереть на крупной терке и обжарить с небольшим количеством сахара. Взбить сливки. Выложить в вазу для сладкого слой взбитых сливок, затем черный хлеб, варенье и т. д., в последнем слое должен быть хлеб. Украсить сливками, охладить и подать с молоком.

На 0,5 л сливок — 1/4 буханки черного хлеба, 3/4 стакана сахара, варенье — по вкусу.

**Гогошаше (творожные пончики).** Смешать все продукты и вымесить не очень крутое тесто. Придать ему форму жгута диаметром не больше 2 см. Нарезать поперек небольшими кусочками, скатать шарик (в середину каждого можно вложить по вилке) и обжарить в кипящем раст. масле. Готовые пончики вынуть шумовкой и посыпать сахарной пудрой.

На 2 ст. ложки творога — 2—3 яйца, 3—4 ст. ложки сахара, 1 стакан муки, 1/2 чайной ложки соды, щепотка соли. Желе из простокваши с медом. В простоквашу влить мед, смесь довести до кипения (не кипятить!), хорошо взбить до получения однородной массы, влить растворенный желатин. Хорошо перемешать, разлить в порционную посуду и охладить.

На 2 стакана простокваши — 4 ст. ложки меда, 1 ст. ложка желатина.

**Ленивые вареники.** Растереть творог с крупой, добавить сырые

яйца, соль, сахар и хорошо вымесить. Поставить на огонь широкую и не очень глубокую кастрюлю с подсоленной водой. Обильно посыпать доску для разделки теста мукой. Полученную массу (тесто) раскатать в муке тонким жгутом и нарезать домтиками толщиной в 1 см. В кипящую воду опустить вареники по одному и варить, пока не всплывут. Вынуть шумовкой, выложить в глубокую посуду и полить сметаной.

На 400 г творога — 3 ст. ложки манной крупы (или 1/2 стакана муки), 3 яйца. Соль, сахар — по вкусу.

**Молоко особое.** Несколько раз довести молоко до кипения с интервалом 5—7 минут. Оно станет кремового цвета и приобретет особый вкус и аромат.

**Паста из молдавского сыра с гогошарами и чесноком.** Сыр, масло, гогошары и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить соль и перемешать. Сыр молдавский можно заменить буджакским.

На 300 г сыра — 3 маринованных гогошара, 3—4 зубчика чеснока. Соль — по вкусу.

**Соленые сырные шарики.** Натереть на терке сыр и смешать со взбитыми белками. Разделить на небольшие шарики, обвалять их в панировочных сухарях и затем обжарить в глубокой сковороде в раст. масле, пока они станут розовыми. Подать к столу теплыми, посыпать черным молотым перцем.

На 200 г сыра (типа голландского) — 4 взбитых белка.

**Соус из сыра.** Поджарить муку с маслом, развести водой и молоком и варить 10 мин на слабом огне, добавить натертый сыр и через 3—4 мин взбитые с 2 ложками холодной воды желтки, дать вскипеть и снять с огня. Подают с вареной стручковой фасолью. Отваренную отдельно стручковую фасоль ввести в соус после желтков, дать закипеть и снять с огня. Посыпать зеленью петрушки, молотым перцем.

На 150 г сыра — 2 ст. ложки муки (без верха), 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 2 желтка, 3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки; черный перец — по вкусу.

**Сырники.** Творог смешать с сырными яйцами, солью, сметаной, сахаром, добавить муку с содой и хорошо вымесить. Тесто разделить на небольшие лепешки, обвалять в муке и обжарить их на раст. масле с обеих сторон. В тесто можно добавить изюм и ванильный сахар.

На 400 г творога — 3 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1—2 ст. ложки сахара, щепотка соли, 1/2 стакана муки в тесто, 1/4 чайной ложки соды.

**Сырный шницель с ветчиной.** Сыр разрезать на 8 домтиков. На домтик сыра положить ломтик ветчины и накрыть вторым домтиком сыра. Каждый такой «шницель» обвалять в муке, опустить во взбитое яйцо, обвалять в молотых сухарях и жарить на раст. масле. Подавать с картофельным пюре. При подаче посыпать рубленой зеленью.

На 600 г сыра — 200 г ветчины, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, молотые сухари, раст. масло.

**Сыр с чесноком.** Сыр натереть на крупной терке, добавить измельченный чеснок, майонез, взбитое масло и все хорошо перемешать. Чтобы украсить стол, можно добавить в часть полученной массы несколько капель сока свеклы, моркови или немного растертой в ступке свежей зелени петрушки и укропа.

На 300 г голландского сыра — 100 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки майонеза.

**Творог домашний.** Кипящее молоко заквасить сметаной, кефиром или простоквашей, хорошо размешать и оставить при комнатной темп-ре. Через 10—12 ч посуду с заквашенным молоком поставить на водяную баню (см. Приготовление пашты), подогреть, не перегревая, иначе творог будет жестким. Затем образовавшийся сгусток переложить в специально сшитый мешочек, имеющий форму конуса (или просто в дуршлаг, покрытый куском марли) и подвесить.

На литр молока — 4 ст. ложки сметаны или 1 стакан кефира (простокваши).

**Творог с морковью.** Очищенную и вымытую сырую морковь натереть на мелкой терке, добавить мелко нарезанные цукаты или промытый в теплой воде изюм, протертый через сито творог, растопленное сливочное масло, сметану и перемешать. Выложить на та-

\*\*\*\*\*

\* Птицу легче ошипывать, если ее предварительно опустить в воду, содержащую немного питьевой соды, или на 1—2 мин — в горячую воду.

\* Если тушку птицы натереть отрубями, опаливание будет качественное.

\* Жирного гуся следует перед потрошением продолжительное время выдержать в холодильнике или обложить снегом. Его легче будет потрошить.

\* Чтобы сохранить белизну кожи цыплят или молодых кур, их нужно натереть лимоном или лимонной кислотой.

\* Чтобы при поджаривании кур или цыплят образовалась румяная хрустящая корочка, тушки нужно смазать густой сметаной или майонезом.

\* Сухие дрожжи следует хранить в темном месте.

\* Дрожжи будут долго свежими, если их поместить в стакан и утрамбовать так, чтобы они заняли 1/2 его объема, и опрокинуть стакан на блюдце с водой.

редку горкой, оформить резанными пучками или изюмом. Отдельно подать сметану. Вместо пучков и изюма можно положить тертый чеснок и майонез — получится острая закуска.

На 300 г творога — 5—6 шт. моркови, 1 ст. ложка пучков или 2 ст. ложки изюма. Для острой закуски — 3 зубца чеснока; майонез — по вкусу.

Творожная слойка с черным хлебом. Творог пропустить через мясорубку, добавить часть сахара, взбитые сливки и размешать. Черствый хлеб натереть на терке и смешать с оставшимся сахаром и корицей. Затем творог, хлеб и яблочное пюре уложить в вау слоями, заканчивая слоем черного хлеба. Подать с молоком.

На 300 г творога — 1 стакан сливок, 1/2 стакана сахара, 1 стакан яблочного пюре или несколько печеных яблок, 1/2 чайной ложки корицы.

Творожные шарики с яблоками. Растереть сырое яйцо с сахарным песком и содой, добавить творог, питьевую соду, гашеную уксусом, муку и замесить тесто. Яблоки очистить от кожицы и семян, натереть на терке и смешать с сахаром и манной крупой, тесто разделать на небольшие кусочки, раскатать их, в центр положить яблочную начинку, защипать и сделать небольшие шарики. Жарить в большом количестве раст. масла. Выкладывая их в тарелку в горячем виде, посыпать сахарной пудрой.

На 250 г творога — 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 5 ст. ложек муки, соль — по вкусу, 1/4 чайной ложки соды; для начинки: 1 крупное яблоко, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка манной крупы.

Хлуженый (соленые палочки). Замесить тесто из протертой брынзы, масла и муки. Положить в холодильник на 12 ч, затем раскатать пласт толщиной в несколько мм, нарезать брусочками. Каждый брусочек смазать белком и посыпать паприкой и тмином. Выпекать в умеренно горячем духовом шкафу, пока брусочки подрумянятся.

На 200 г брынзы — 200 г сливочного масла, 1/2 стакана муки.

**МОРОЖЕНОЕ**, вкусный, освежающий и питательный продукт, содержащий молочный жир, полноценные молочные белки, углеводы, минеральные вещества, витамины. Содержание сухих веществ в разных видах М. колеблется от 25 до 43%, в том числе на долю сахара приходится от 14 до 30%. Технологическая схема изготовления М. состоит из следующих процессов: приготовление смеси по рецептуре, ее пастеризация, гомогенизация, охлаждение и фризирование (замораживание, совмещенное с взбиванием смеси). При этом объем смеси увеличивается за счет насыщения массы мороженого воздухом на 50—60%. Полученное мягкое М. имеет температуру —5... —7°C и напоминает взбитые сливки. Высокая взбитость смеси предохраняет горло и желудочно-кишечный тракт от переохлаждения. М. не обладает достаточной стойкостью при хранении и сразу реализуется. Чтобы увеличить срок хранения М., его расфасовывают, формируют и подвергают дальнейшему замораживанию (закалке). Температуры закаленного М. —12°C. Закаленное М. при температуре —18°C может храниться от 3 до 6 мес. В зависимости от состава М. подразделяют на основные и любительские виды. Основные виды М. отличаются по содержанию жира: молочное — 3,5%, сливочное — 10%, пломбир — 15% жира. Фруктовое, ягодное и ароматическое М. жира не содержит. М. любительских видов отличается от основных значительно большим разнообразием сырья, оригинальностью сочетания компонентов (Черносливовое с орехами и корицей, Медок и т. д.). В последние годы в Молдавии

освоены новые виды мороженого: Виорика, Кодры, Морозко, Буратино, пломбир с сорбитом и др. О приготовлении М. в домашних условиях см. *Десерт*.

**МОРСКАЯ КАПУСТА**, содержит углеводы, органические кислоты, минеральные вещества и др. Идет на приготовление гарниров и приправ для мясных или рыбных блюд. Из нее вырабатывают консервы «Салат сахалинский», «Морская капуста с морковью» и др. В продажу поступает сушеная и свежемороженая М. к. Перед приготовлением свежемороженую М. к. оттаивают в холодной воде, сушеную — на 10—12 ч замачивают. Для улучшения вкуса морскую капусту варят, трижды сцеживая отвар.

Запеканка из морской капусты. Морскую капусту отварить и нарезать в виде лапши. Нашинковать и проварить белокочанную капусту. В всю капусту положить в кастрюлю, всыпать манную крупу, размешать и поставить на 10—15 мин на слабый огонь. Полученную массу охладить, добавить сырое яйцо, перемешать и выложить ровным слоем на смазанную жиром и посыпанную сухарями сковороду. Сверху посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. При подаче нарезать и полить сметаной.

На 100—150 г отварной морской капусты — 300—400 г белокочанной капусты, 2—4 ст. ложки сливочного масла, 1/4 стакана манной крупы, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки сухарей, 50 г сыра, 2—3 ст. ложки сметаны; соль — по вкусу.

**МУКА**, в зависимости от исходного продукта бывает пшеничная, ржаная, ячменная, кукурузная, овсяная, сорговая, гречневая, соевая, гороховая и др. Чаще и больше всего используется пшеничная М., к-рую делят на сорта: крупчатка, высший, 1-й, 2-й и обойная. Крупчатку лучше всего использовать для дрожжевого теста, в к-рое добавляют много сахара, жиров и яиц. При меньшем количестве жиров и сахара в крупчатку добавляют М. высшего сорта, к-рая используется почти для всех видов теста, с ней готовят соусы и мучные заправки. Из пшеничной М. высшего сорта по специальной рецептуре (добавляют сахар, соль, яичный порошок, сухое цельное молоко и сливочное масло) изготавливают также питательную детскую М., из к-рой помимо каши для ребенка можно приготовить пироги, кекс, печенье, торт, конфеты. М. 1-го и 2-го сортов темнее крупчатки и М. высшего сорта, но изделия из нее вкусны, отличаются пышностью. В обойной М. много отрубей, она уступает по калорийности М. более высокого сорта, но по содержанию витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Е и минеральных солей занимает первое место. Используется для выпечки белого хлеба и несдобных хлебо-булочных изделий. Ржаная М., как и ячменная, идет на выпечку хлеба, различных изделий из теста (лепешек), кроме кондитерских. Из овсяной М. готовят различные смеси для детского питания, кисели, выпекают печенье. Из пшеничной и соевой М. с добавлением соли, сахарной пудры, соды, сухого молока, яичного порошка и др. готовится пшеничная и соевая блинная М.

- \*\*\*\*\*
- \* Свежую палочку дрожжей можно положить в пакет с мукой. Корочку, которая образуется на дрожжах, надо перед их употреблением счистить ножом. Мука, помогая сохранению дрожжей, от соприкосновения с ними не портится.
  - \* Зрелость дыни можно определить, нажав на нее с противоположной от стебля стороны: у незрелой дыни корка твердая и не поддается нажиму.
  - \* Дыню хорошего качества можно определить по толстому стеблю.
  - \* Мороженое филе кальмаров лучше оттаивать в слегка подсоленной воде.
  - \* Чтобы легче было снять верхний, темный слой кожи, филе кальмара можно окунуть в горячую воду, а затем поскоблить его ножом.
  - \* Мясо кальмара не будет жестким, если его отбить с двух сторон.
  - \* Чем дольше варят или жарят кальмаров, тем более жесткими они становятся.



Гречневая М. в основном идет на приготовление блинов. Особняком стоит кукурузная М. Она не содержит клейковины, поэтому для того, чтобы тесто из нее было эластичным и при брожении более рыхлым, в него нужно добавить больше дрожжей, чем в тесто из пшеничной М., и пшеничную М. Можно часть кукурузной М. заварить (засыпать в подсоленный кипяток в соотношении 1:1) или на 2—3 ч замочить. Кукурузную М. добавляют в тесто для выпечки хлеба, изготовления бисквитных изделий, чтобы они получились более рассыпчатыми, однако такие продукты долго хранить нельзя, т. к. они прогоркают. В Молдавии, на Украине и в некоторых др. республиках СССР кукурузная М. является основой нек-рых традиционных кулинарных изделий: аливанки, малай, мамалыги и др.

**МУЧНЫЕ БЛЮДА** готовят из муки, манной крупы, толокна с добавлением воды или молока, дрожжей, яиц, жира, творога, соли, сахара и др. продуктов. Они могут быть с начинкой или без нее, печеными (см. Тесто), жареными, вареными или запеченными. М. б. могут использоваться как вторые и сладкие блюда, а также для приготовления первых (клецки, домашняя лапша, пельмени) блюд. Такие М. б., как клецки, домашняя лапша, вареники с картошкой или жареной капустой, могут служить гарниром к мясным блюдам. Блины, вареники, лапшу, пельмени готовят из пшеничной муки; блины — из пшеничной, гречневой или блинной муки; клецки — из пшеничной муки, пшена или картофеля, манной крупы; оладьи — из муки, хорошо разваренной крупы.

**Клетице** (молдавские налистники). Просеять муку, добавить сырые яйца, соль, сахар, молоко и воду, взбить, чтобы получилась однородная масса, напоминающая сметану. Дать постоять 30—50 мин, затем смазать разогретую сковороду куском очищенного от соли сала, налить тесто (при этом поворачивать сковороду, чтобы тесто разлилось равномерным тонким слоем) и поджарить, блинчик перевернуть со сковороды на чистую доску. Закончив поджаривать блинчики, на каждый положить фарш, завернуть края блинчика слева и справа и свернуть рулетом. Рулетики можно поджарить на сковороде или запечь в духовке. Фарш выбирается по желанию. Блинчики подают со сметаной (если они с мясом или творогом), с медом или вареньем.

На 1 стакан муки — 2 яйца, 1 стакан молока или воды. Соль, сахар — по вкусу. Для фарша а мяс о: 200 г отваренного мяса, 2 луковицы, соль, черный перец, зелень — по вкусу; и з т в о р о г а: 200 г творога, 1 яйцо, 1/4 стакана сахарной пудры, 1/4 стакана изюма или свежих вишен без косточек (можно из варенья).

**Блины.** Приготовить опару: просеянную пшеничную муку залить кипящим молоком и растереть до получения однородной массы, слегка остудить, добавить растворенные в теплом молоке дрожжи и поставить в теплое место. Отдельно растереть желтки с сахаром, вылить их в опару, добавить пшеничную или гречневую муку, взбитые в пену белки, соль и, если нужно, еще немного теплого молока (тесто должно быть гуще, чем на блинчики). Поставить в теплое место, чтобы подошло. Жарить на сковороде, в хорошо разогретом жире, стараясь, чтобы тесто разлилось равномерным слоем по всей сковороде. По мере готовности складывать блины стопкой в тарелку. Подавать в горячем виде с растопленным маслом, со сметаной, рубленой селедкой, икрой, брынзой и др. Блины можно приготовить и безопасным способом. В этом случае в теплую воду или молоко, в котором раство-

рены дрожжи, соль и сахар, добавляют сахар (весь объем), муку и, размешав, — растопленное масло. После того, как тесто поднялось, его помешать еще немного и вновь поставить в тепло. Дать ему вновь подняться и, уже не размешивая, выпекать блины.

На 3 стакана пшеничной (или 2 стакана пшеничной и 1 стакан гречневой) муки — 1 стакан молока или воды, 1/3 палочки дрожжей, 4 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сливочного масла или другого жира, соль — по вкусу.

**Колцуняш** (молдавские вареники). Муку просеять, высыпать горкой в миску, сделать в горке воронку, влить воду, взбитое яйцо, добавить соль и замесить не очень крутое тесто. Выложить его на стол, накрыть полотенцем и дать отдохнуть 15—25 мин. Раскатать тонкий корж, нарезать на равные квадратики, на них положить фарш, края квадратиков соединить и защипать. Вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении, пока не всплывут. Вынуть шумовкой из воды, уложить на блюдо или в глубокую тарелку и полить растопленным сливочным маслом. Отдельно подать сметану. Начинка для вареников может быть самая различная: из мяса, творога, картофеля, капусты, грибов, вишни и др. (см. Начинка).

На 2 стакана муки — 1 яйцо, 1/2 стакана воды, щепотка соли. **Клецки.** Просеянную муку или манную крупу растереть с солью и сливочным маслом. Добавить сырое яйцо и снова растереть. В полученную смесь добавить муку и, все время растирая, влить молоко, чтобы получилось вязкое тесто. Поместить в теплое место на 30—40 мин. Стол или разделочную доску посыпать просеянной мукой и щепоткой соды, выложить тесто, вымесить его, раскатать тонкими жгутами и нарезать на маленькие клецки. Опустить их в кипящую подсоленную воду и варить 5—7 мин. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой, уложить в тарелку и полить растопленным сливочным



Суп с пельменями

маслом или посыпать жареным луком и зеленью петрушки и укропа. При заправке клецками супа их следует варить непосредственно в супе. Тесто для клецек можно заваривать крутым кипятком или кипящим бульоном. В этом случае сырое яйцо добавляется в уже охлажденное тесто.

На 2 стакана муки или манной крупы — 1/2 стакана молока, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, щепотка соды, 5 луковиц; 4 ст. ложки сливочного масла для смазки клецек. Соль и зелень — по вкусу. Для клецек на 4 порции супа — 1/2 стакана муки или манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 1 1/2 ст. ложки воды или бульона; соль — по вкусу.

**Клецки на скорую руку.** Пшеничную муку или манную крупу перемешать с солью, добавить сырое яйцо и растереть, чтобы не было комочков. Тесто должно быть вязким. Чайную ложечку окунуть в кипяток или в кипящий суп, брать понемногу теста и опускать в суп.

На 1 сырое яйцо — 1 1/2 ст. ложки муки, щепотка соли. **Оладьи.** Дрожжи развести молоком или водой, добавить соль, сахар, яйцо и взбить до получения однородной массы, влить в просеянную муку, перемешать, чтобы не было комочков и поставить в теплое место. Подождав тесто выкладывают ложкой на сковороду с разогретым жиром и жарят с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать со сметаной, растопленным сливочным маслом или вареньем. Тесто для оладий можно готовить без дрожжей. В этом

\*\*\*\*\*  
\* Жиры, представляющие собой водно-жировые эмульсии (например, сливочное масло, маргарин) усваиваются лучше и легче, чем другие.

\* Пищевые жиры не рекомендуется хранить в глиняной и металлической посуде.

\* Подсолнечное масло в закупоренной бутылке в комнатных условиях можно хранить не больше 2 месяцев. Начатую бутылку надо использовать в течение месяца, иначе масло прогоркнет.

\* Если растительное масло стало мутным, всыпать в него поваренную соль (чайную ложку на 3 л масла). Через 3 дня осторожно перелить масло в другую посуду, не взбалтывая.

\* Нельзя обжаривать в одной и той же порции растительного масла много пирожков, пончиков и т. д.  
\* Не пользуйтесь пережаренным маслом: в нем накапливаются продукты окисления, оказывающие вредное воздействие на организм человека.

\* Отравляют кальмаров целиком или большими кусками, опуская в кипящую воду, в которую добавлено много свежего или соленого укропа и петрушки.

случае желтки и белки перед закладыванием в тесто взбиваются отдельно и белки кладутся в последнюю очередь. В качестве наполнителя в тесто для оладий можно добавить тертые на мелкой терке яблоки, морковь, тыкву, кабачки, после чего дрожжевое тесто должно подойти еще раз.

На 2½ стакана пшеничной муки — 1½ стакана молока или воды, 2 яйца, 1/5 палочки дрожжей, 4 ст. ложки раст. масла (для жаренья). Соль, сахар — по вкусу.

**Пельмени.** Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с маслом и речным луком, посолить, поперчить и перемешать, постепенно вливая воду (молоко или сливки). Муку высыпать холмиком на доску или в миску, сделать лунку, влить туда сырое яйцо, смешанное с подсоленной водой и небольшим кол-вом муки и замесить довольно крутое тесто. Тесто должно быть гладким, эластичным и не приставать к руке или доске. Накрыть полотенцем и оставить на 20—30 мин. Раскатать тонкий корж, вырезать тонким стаканом кружочки и на середину каждого положить примерно чайную ложку фарша. Кружки сложить пополам, края плотно защипать и уголки пельменей сбить. Уложить на присыпанную мукой доску и доварив держать в холодном месте. Опустить пельмени в кипящую подсоленную воду или в мясной бульон и варить, как и вареники, пока не всплывут (6—8 мин). Подать с растопленным сливочным маслом, сметаной, горчицей или с уксусом и молотым черным перцем. Пельмени можно заправить тертым чесноком, смешанным с раст. маслом, уксусом, солью и черным перцем. Пельмени можно приготовить также с помощью специальной пельмениницы. В качестве начинки для пельменей помимо свинины, говядины и баранины можно использовать мясо рыбы, домашней птицы и др.

**Тесто:** 2 стакана муки, 1 яйцо, 3/4 стакана воды, соль — по вкусу. **Начинка:** по 250 г говяжьей и свиной мякоти, 1—2 луковицы, 1/2 стакана воды или молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

**МЯСО,** туши убойных животных без шкуры, нижних частей ног, головы и внутренних органов или части разделанных туш животных и птицы (см. также *Дичь, Домашняя птица (мясо), Кролик (мясо)*): один из основных продуктов питания, обладающий высокой пищевой ценностью, к-рая зависит от вида, породы, пола, возраста, условий содержания и кормления животного, а также от расположения части (отруба) в туше и его анатомического строения.

В состав М., кроме мышечной ткани, в разных кол-вах входят соединительная, жировая, костная и нервная ткани, соотношение к-рых также определяет его пищевую ценность. Наиболее ценными являются мышечная и жировая ткани. В мышечной ткани содержится много биологически полноценных белков, к-рые не только хорошо усваиваются (96—98%), но и повышают усвоение белков растительного происхождения, а также помогают сбалансировать аминокислотный состав пищи. Не все белки мяса равноценны: белки мышечной ткани содержат все необходимые для человеческого организма аминокислоты, тогда как соединительная ткань, к-рой много в жестком М., содержит малоценные белки. Помимо белков, в М. имеются жиры, повышающие его калорийность, азотистые экстрактивные вещества, придающие ему своеобразный вкус и вызывающие усиленное выделение пищеварительных соков. М. содержит все витамины, но больше всего витаминов группы В. Углеводов в нем немного. Из минеральных солей присутствуют соединения фосфора, кальция, калия, магния, натрия и хлора; содержащиеся в М. соединения железа очень хорошо усваиваются организмом. Для приготовления пищи употребляются М. разных видов животных (говядину, свинину, баранину, верблюжатину и т. д.) и различного термического состояния.

**Парное мясо** — М. животного в течение первых 2—3 ч после убоя. Оно очень нежное и сочное, но затем становится жестким в результате протекающих в нем ферментативных процессов. В связи с нестойкостью парное М. в торговлю не поступает. Его используют для выработки нек-рых видов колбас и копченостей или подвергают холодильной обработке.

**Остывшее** в естественных условиях (не менее 6 ч) М. покрывается корочкой подсыхания. Нестойко в хранении, поэтому его сразу направляют в реализацию или на охлаждение и замораживание.

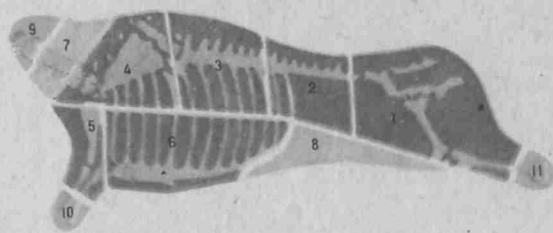
**Охлажденное мясо** — это М., выдержанное определенное время для созревания (процесс, протекающий в М. в послубойный период под воздействием собственных ферментов и приводящий по истечении определенного времени к значительному улучшению его качества).

**Мороженое мясо** по качеству уступает охлажденному, т. к. при замораживании в нем происходит ряд необратимых изменений. Для того, чтобы максимально сохранить качество мяса, его подвергают быстрому замораживанию. Мелкие кристаллики льда, образовавшиеся из воды и мясного сока, не деформируют ткани и не нарушают их структуры.

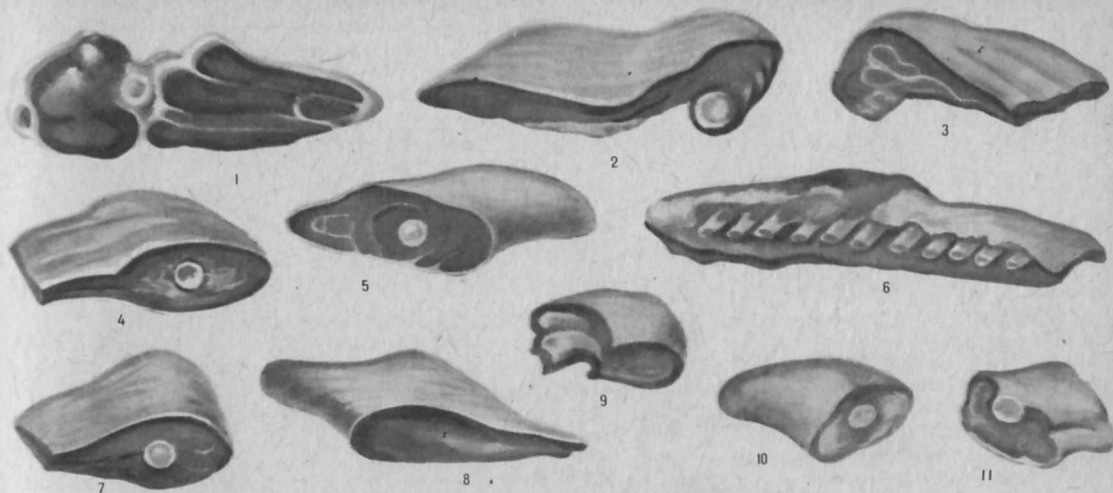
**Размороженное мясо** — М., подвергшееся после замораживания и хранения размораживанию в регулируемых температурных условиях.

В розничную торговлю поступают туши, полутуши и четвертины, каждая из к-рых имеет клеймо, нанесенное несмываемой пищевой краской. Клеймо удостоверяет доброкачественность и упитанность М. В зависимости от вида и возраста убойного животного разделка туши производится по определенной единой схеме.

Разделка говяжьей туши

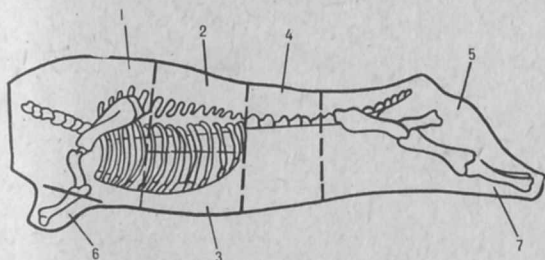


Номер отруба	Наименование отруба	Кулинарное назначение отруба
1.	Тазобедренный	Тазовая и бедренная части — для супов, бульонов; мякоть передне-тазовой части — для жарки; мякоть задне-тазовой части — для бефстроганова; вырезка — для бифштексов, бефстроганова
2.	Поясничный	Филейный край — для ромштексов; вырезка для бифштексов, бефстроганова, шашлыков; покромка — для супов, гуляша, котлетного фарша
3.	Спина	Позвоночная часть — для жаркого; реберная — для супов и борщей; мякоть в области позвонков — на антрекоты, бефстроганов, шашлыки; мякоть реберной части — на гуляш
4.	Лопаточный (лопатка, под-плечный край)	Для супов, шей; мякоть — для тушения, гуляша, фарша
5.	Плечевой (плечевая часть и часть предплечья)	Для бульонов, супов; мякоть — для котлетного фарша; вареная — для начинки
6.	Грудной	Для супов, борщей, шей; мякоть — для гуляша; вареная — для начинки
7.	Шейный	Для супов, борщей, шей; мякоть — для гуляша
8.	Пашина	Для супов, борщей, шей; вареная — для начинки
9.	Зарез	Для бульонов
10.	Голяшка передняя	Для бульонов, студий
11.	Голяшка задняя	Для бульонов, студий



Разделка говяжьей туши: 1 — тазобедренная часть; 2 — поясничная часть; 3 — спинная часть; 4 — лопаточная часть (лопатка, подплечный край); 5 — плечевая часть; 6 — грудная часть; 7 — шейная часть; 8 — пашина; 9 — зарез; 10 — передняя голяшка; 11 — задняя голяшка

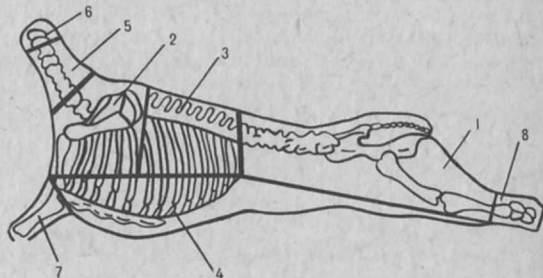
#### Разделка свиной туши



Номера отрубов	Наименование отруба	Кулинарное назначение отруба
1.	Лопаточный	Шейная часть — для супов, шей, борщей; мякоть — для гуляша, котлетного фарша; верхняя часть лопатки — для супов, борща; мякоть — для тушения, котлетного фарша; нижняя часть лопатки — для бульонов, супов, борщей; мякоть — для котлетного фарша и начинок; спинная часть — для рагу, плова, гуляшей, супов; передняя часть грудной кости — для рагу, борщей, супов
2.	Спинной (корейка)	Для натуральных отбивных котлет с косточкой, шницелей, шашлыков, для жарки крупными кусками
3.	Грудинка	Для шей, борщей, супов, рагу, жаркого
4.	Поясничный с пашиной	Поясничная часть — для жарки кусками, эскалопов, шашлыков, рагу; пашина — для соллянок, шей, борщей, гуляша
5.	Окорок	Для жарки крупными кусками, отбивных котлет, шницелей, шашлыков, гуляша, бульонов, супов
6.	Предплечье (рулька)	Для бульонов, студней; мякоть — для фарша
7.	Голяшка	Для бульонов, студней; мякоть — для фарша

#### Разделка бараньей туши

Номер отруба	Наименование отруба	Кулинарное назначение отруба
1.	Тазобедренно-поясничный	Мякоть тазобедренной части — для котлет натуральных, шницелей; мякоть поясничной части — для эскалопов, натуральных и отбивных котлет, для жаренья целиком, для шашлыков, плова, рагу
2.	Лопаточный	Для рагу, плова, супов
3.	Спинной	Для натуральных и отбивных котлет; мякоть — для шницелей
4.	Грудной с пашиной	Грудинка — для рагу, супов; пашина — для супов, в вареном виде — для начинок
5.	Шейный	Для супов
6.	Зарез	Для бульонов
7.	Рулька	Для бульонов
8.	Задняя голяшка	Для бульонов



Доброкачественность М. определяется по цвету и запаху, а также по состоянию и цвету жира. У свежего мяса на поверхности имеется корочка подсыхания бледно-розового или бледно-красного цвета. При ощупывании поверхности рука остается сухой. На разрезах М. не прилипает к пальцам. Цвет говядины — красный, телятины — розоватый, баранины — корич-

нево-красный, свинины — розовато-красный. Консистенция свежего М. плотная. Образующаяся при надавливании пальцем ямка быстро выравнивается. Запах приятный, специфический каждому виду свежего М. Говяжий жир должен быть белого или желтоватого цвета, твердый, при раздавливании не мажется, а крошится. Бараний жир — белый, плотный; свиной — мягкий, белый или чуть розоватый. Доброкачественное мороженое М. на ощупь твердое и при постукивании издает ясный звук, на поверхности и разрезах красного цвета с сероватым оттенком, к-рый придает ему кристаллы льда. Мороженое М. не имеет специфического запаха. Определить его свежесть по запаху можно только после того, как оно оттаяет. Цвет дважды замороженного М. на поверхности темно-красный, а на разрезе — вишнево-красный. Костный мозг — красного цвета.

Несвежее М. характеризуется сильно подсохшей корочкой, покрытой слизью серовато-коричневого цвета. Мышцы на разрезе влажные, липкие, красно-коричневого цвета, дряблые. Образующаяся при надавливании ямка не выравнивается. Жир серовато-матового оттенка при раздавливании мажется. Запах кислый либо затхлый. Костный мозг трубчатых костей у свежего мяса заполняет всю полость кости, у несвежего — отстает от кости.

#### НАПИТКИ, традиционное дополнение любого меню.

Они приятны на вкус, питательны, вызывают чувство насыщения, усиливают деятельность пищеварительной системы. Ассортимент Н. разнообразен: горячие, холодные, бродильные, пряноароматические и др. Горячие Н. подают к столу ежедневно. Чай — тонизирующий Н., способный устранять ощущение утомления, возбуждать деятельность сердца. Чай можно пить и в смеси с сиропами, молоком, сливками. Кофе — вкусный и бодрящий Н. Натуральный кофе — это семена (зерна) плодов тропического кофейного дерева. Сырые (необжаренные) зерна кофе непригодны для приготовления, их обжаривают на чугунной сковороде при непрерывном помешивании до образования темно-коричневого цвета. Кофе пьют горячим: в чистом виде или с молоком, сливками, лимоном. Охлажденный кофе подают с мороженым (кофе-глясе). Порошок к а к а о готовят из бобов тропического дерева какао. Какао, сваренное на молоке с добавлением сахара — вкусный и питательный Н. Его приготавливают немного гуще, чем кофе. Фруктовые и овощные Н. можно готовить из сока или смеси сока с молоком, кефиром, сиропом. Для улучшения вкусовых и питательных свойств таких Н. к ним можно добавить лимонную или апельсиновую цедру, различные пряности, сахар, яичный желток, сливки или сметану. Такие Н. называют к о к т е й л я м и.

К в а с — освежающий бродильный (шипучий) Н. Основными продуктами для его приготовления являются черный ржаной хлеб (сухари) или поджаренные зерна ячменя, отруби, жженный сахар (карамель), свежие и сушеные фрукты, фруктовые соки и мед. В качестве добавок используют сахар, лимонную кислоту или сок из лимонов, дрожжи и изюм для ускорения брожения. Очень полезны и просты в приготовлении Н. из молока и молочных продуктов. Сырьем для сладких молочных Н. является свежее молоко, хотя можно использовать и простоквашу, кефир или пахту. Соленые освежающие молочные Н. готовят из простокваши, кефира, сыворотки и пахты. Лучшее дополнение к ним — сливки, сахар, яйца, фрукты и овощи.

К р ю ш о н ы, шербеты, шприцеры — освежающие Н., отличающиеся простым составом и простотой приготовления: нужны газированная вода и фруктовый сок или сироп и фрукты. Разнообразные фруктовые и овощные соки (см. Консервирование) домашнего приготовления — прекрасное дополнение к любому меню.

Какао горячее. В кастрюлю положить порошок какао и сахар, размешать и влить немного горячей воды. Смесь хорошо размешать, влить в нее тонкой струйкой горячую воду и довести до кипения. Какао с молоком приготавливают так же, как и горячее какао, но вместо воды употребляют молоко и кладут меньше какао. Для того чтобы приготовить какао с белком и желтком, охлажденное какао нужно разлить в чашки и добавить в каждую чашку по 1 полной чайной ложке белковой пены, а сверху чайной ложечкой распределить желток и сбрызнуть его несколькими каплями какао. Какао с мороженым готовят так же, как кофе-глясе.

На 1 чашку какао — 2 чайные ложки порошка какао; молоко, сахар — по вкусу.

«Какао» (коктейль). Концентрированное какао, охлажденное молоко и сливочное мороженое взбить в миксере. Перелить в бокал, сверху положить взбитые сливки.

На 4 порции коктейля — 1/3 стакана какао, неполный стакан (200 г) молока, 1/2 пачки мороженого, 1/2 стакана взбитых сливок. Квас хлебный. Ломтики ржаного хлеба подсушить в духовке до образования румяной корочки, положить в кастрюлю и залить кипятком. Полученный настой через 3—4 ч процедить, добавить дрожжи, мед, измельченный хрен и поставить в теплое место. Квас перелить в плотно закрывающуюся посуду и хранить в холодном месте 10—12 ч. Перед подачей процедить. Квас можно приготовить из сухарей без хрена, с медом и изюмом (на 0,5 кг сухарей — 4 л воды, 1 1/2 стакана сахара или меда, 1/2 ст. ложки изюма или сушеных абрикосов, 1/2 палочки дрожжей).

На 2 л воды — 400 г сухарей, 1/10 палочки дрожжей, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки меда.

Коктейль виноградно-морковный. Размешать морковный сок с виноградным и лимонным, добавить сахарный песок и вино. В стакан положить мелкие кусочки льда, влить коктейль.

На 1 стакан виноградного сока — 1/2 стакана морковного сока, по 1 ст. ложке сахара и лимонного сока, 3—4 ст. ложки белого вина, пищевой лед.

Коктейль персиковый или абрикосовый. Яичные желтки растереть с сахаром, добавить ликер, лимонный сок и нарезанные соломкой фрукты. Размешать. Подавать в рюмках с ложечкой и соломинкой. В рюмки положить мелкие кусочки пищевого льда.

На 2 яичных желтка — по 2 ст. ложки сахара и абрикосового ликера, 250 г персиков или абрикосов, 2 чайные ложки лимонного сока. 1 стакан мелкого пищевого льда.

Коктейль томатный. Томатный сок, яичный желток, соль, перец по вкусу, лимонный сок взбить в миксере, влить в стакан, сверху положить сметану.

\*\*\*\*\*

- \* Хранение вареных колбас при комнатной температуре может вызвать ослизнение оболочки и порчу всего продукта.
- \* Чтобы сосиски не лопались во время варки, надо наколоть их вилкой перед тем, как опустить в кипяток.
- \* Колбасы следует нарезать непосредственно перед подачей.
- \* Колбаса не высохнет и не изменит цвет, если срез прикрыть влажным кусочком промасленной пергаментной бумаги.
- \* Если копченую колбасу окунуть в крепкий раствор соли, это предохранит ее от появления плесени во время хранения.
- \* Кондитерские изделия с масляным, сметанным и заварным кремом следует подавать охлажденными.
- \* Сахарный сироп надо тщательно очистить от пены. Чтобы облегчить съём пены, кондитерские изделия лучше готовить не на сахарном песке, а на рафинаде или колотом сахаре.
- \* Шоколад и конфеты хранить в холодильнике не рекомендуется.



На 3/4 стакана томатного сока — 1 желток, по 1 чайной ложке лимонного сока и сметаны.

**Кофе европейский черный.** В толстостенную плотно закрывающуюся фарфоровую посуду положить кофе и залить кипятком (по желанию можно добавить несколько крупинок соли). Посуду закрыть крышкой, накрыть мягкой шерстяной тканью и дать постоять 15—20 мин.

На одну порцию напитка — 1 чайная ложка натурального молотого кофе, 1/2 стакана воды.

**Кофе-гласе.** Приготовить черный кофе, добавить сахар (по вкусу) и охладить в холодильнике или на льду. Разлить в чашки или фужеры, сверху положить 1—2 шарика сливочного мороженого.

**Кофе по-турецки.** Молотый кофе перемешать с сахаром в турке (специальная кастрюлька для варки кофе), залить кипятком, быстро довести до кипения, снять с огня, затем снова довести до кипения, дать отстояться и разлить в чашки.

На 1 порцию напитка — 1 чайная ложка натурального молотого кофе, 1/4 стакана воды.

**Крюшон молочный.** В крюшонницу положить различные консервированные фрукты (персики, абрикосы, вишни, апельсины, груши и т. д.), сахар, сок лимона, натертую лимонную корку и оставить на 1 ч. Перед подачей на стол влить молоко. Подавать сильно охлажденным.

На 300 г консервированных фруктов — 1 стакан сахара, 1 л молока, 1/2 лимона.

**Муст.** Свежеотжатый виноградный сок охладить и подать к столу. При необходимости более длительного хранения сок подвергнуть пастеризации (см. Консервирование).

**Напиток на простокваше с помидорами.** Помидоры вымыть, нарезать мелкими кусочками. Простоквашу охладить, размешать (веничком) со сметаной, нарезанными помидорами и зеленью. Посолить по вкусу и приправить щепоткой сахара. Из простокваше с газированной водой можно приготовить пилульчатый напиток, для чего в стакан со взбитой простоквашей вливается газированная вода (по 1/2 стакана простокваше и газированной воды). Подавать сразу после изготовления.

На 2 стакана простокваше — 1 1/2 стакана томатного сока или 250 г свежих помидоров, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка зелени петрушки; соль, сахар — по вкусу.

**Напиток на томатном соке и сливках.** В миксер вбить яйцо, влить томатный сок, сливки, соль, смешать, вылить в бокал.

На 1/2 стакана томатного сока — 1/4 стакана сливок, 1 яйцо, соль — по вкусу.

**Напиток освежающий.** Ягодный сироп (можно из варенья), мороженое, молоко взбить в миксере, охладить и подать в фужерах.

На 2 ст. ложки сиропа — 50 г мороженого, 1/2 стакана молока.

**Холодный медок.** Яичные желтки растереть с медом, развести крепким горячим чаем и, взбивая на огне, добавить сок 2 лимонов. Охладить, разлить в высокие фужеры и вновь поставить в холодильник. Перед подачей в каждый фужер положить белки, взбитые с сахаром, соком и цедрой 1 лимона.

На 100 г меда — 2 яйца, 2 стакана крепкого горячего чая, 1 стакан сахара, 3 лимона.

**Чай рябиновый.** Сушеные цветы и плоды рябины залить крутым кипятком, дать настояться 2—3 мин и добавить сахарный песок.

На 1 л воды — 8 ст. ложек сушеных плодов и цветов рябины, сахарный песок — по вкусу.

**Чай по-английски.** В ополоснутый кипятком чайник положить чай, прикрыть крышкой, подержать на пару. Через 5 мин налить немного кипятка (так, чтобы вода покрыла чай), еще через 5 мин долить чайник кипятком, разлить напиток в чашки, подавать со сливками.

На 4 чайные ложки чая — 4 стакана воды; сахар, сливки — по вкусу.

**Чай медовый холодный.** Мед и молоко перемешать, долить горячим крепким чаем и вновь перемешать. Подавать сильно охлажденным.

На 1 стакан напитка — 1 ст. ложка меда, 1 1/2 ст. ложки молока, 3/4 стакана крепкого чая.

**НАЧИНКА**, пищевой продукт, используемый для приготовления различных блюд. Н. бывают сырые, вареные или жареные. С сыры Н. — это фарши из одного

- или нескольких сырых продуктов с добавлением соли, сахара, зелени, пряностей и др. Мясные и рыбные сырые Н. с добавлением (или без) сырых яиц, хлебного мякиша, зелени используются для приготовления фрикаделек, котлет, биточков, крокетов или пельменей. В вареные или жареные Н. могут состоять из самых различных компонентов: мяса или рыбы с крупной и яйцами; грибы с овощами или яйцами; овощи с крупной и яйцами; фрукты; фрукты с крупами и т. д. Каждый компонент отваривается, жарится или тушится отдельно и соединяется с др. в определенных пропорциях. Для запеканок готовятся 2—3 различные Н., укладываемые чередующимися слоями. По принципу запеканок готовятся зразы — котлеты, состоящие из фарша-Н. (яйца, лук, зелень) и фарша-оболочки (мясного, рыбного, картофельного). Для приготовления Н., кроме мяса, рыбы, овощей, круп, яиц, можно использовать также субпродукты, различные колбасные изделия, копчености и др. продукты. В Молдавии Н. для плинцид, вертут, различных пирогов, блинчиков, вареников и др. готовят из творога, брынзы, зеленого лука с вареными или сырыми яйцами, укропа с яйцами, сырого картофеля, тыквы, тушеной свежей и квашеной капусты, яблок, орехов, мака и др.
- Начинка из мяса.** Мякоть сырой говядины или др. мяса нарезать на кусочки, обжарить, уложить в казанок, добавить зелень, соль, лавровый лист, перец-горошек, воду или бульон до уровня мяса, накрыть крышкой и тушить до готовности. Мясо пропустить через мясорубку. В жире, в котором жарилось мясо, спассеровать лук, добавить к нему муку, перемешать, развести бульоном, добавить зелень и все вылить в измельченное мясо. Посолить, поперчить и перемешать. Такую начинку можно приготовить и из отварного мяса. Ее используют для вареников, пирогов, блинчиков, для фарширования яиц и т. д.
- На 0,5 кг мяса — 1 луковица, 1 чайная ложка муки, 3—4 ст. ложки жира, лавровый лист; соль, зелень, перец — по вкусу.
- Начинка из рыбы.** Готовится из сырой, слегка отваренной или поджаренной рыбы, которую пропускают через мясорубку (для котлет, тефтелей, фрикаделек, фаршированной и др.) или измельчают ножом (для пирогов, запеканок и др.). Подготовленную свежую или мороженую рыбу посолить, обжарить до готовности, снять мякоть с костей, мелко порубить ножом, добавить спассерованный с мукой медок нарезанный лук, немного воды или рыбного бульона, зелень, посолить, поперчить, перемешать. Начинку можно готовить из карпа, сома, толстолобика, трески или любой др. малокопистой рыбы.
- На 1 кг рыбы или 750 г рыбного филе — 2—3 луковицы, 3 ст. ложки раст. масла; соль, перец, зелень — по вкусу.
- Начинка из творога с яйцами и зеленью.** Творог размять, вбить сырые яйца, добавить мелкорубленные зеленый лук и укроп, посолить, поперчить, перемешать. Использовать сразу же после приготовления как начинку для плинцид, пирогов и др. изделий из теста. Вместо творога можно взять брынзу (в этом случае фарш не нужно солить).
- На 0,5 кг творога или 300 г брынзы — 2—3 яйца, 2 стакана рубленой зелени; соль — по вкусу.
- Начинка из зеленого лука с яйцами.** Отваренные вкрутую яйца мелко порубить, добавить растопленное сливочное масло, нашинкованные зеленый лук и укроп, посолить, поперчить, перемешать. На 0,5 кг зеленого лука — 4 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла; соль, укроп — по вкусу.
- Начинка из квашеной капусты.** Квашеную капусту промыть (если она слишком кислая), измельчить (если крупно нашинкована), выложить в казанок, добавить спассерованный на раст. масле лук, сливочное масло и, периодически помешивая, тушить до готовности).

- \*\*\*\*\*
- \* Хранение при очень низких температурах варенья, джемов, сгущенного молока вызывает их засахаривание.
  - \* Монета, подложенная под ключ на мягкую крышку консервной банки, поможет открыть ее.
  - \* В ведро с крышкой насыпать слегка увлажненные древесные опилки (высота слоя 10 см), к скобе крышки привязать мясо или рыбу (можно завернуть в марлю, чтобы не развалилось) и перевернутой крышкой плотно закрыть ведро. «Коптильный аппарат» готов, можно ставить на огонь. Коптить следует не в помещении, а на открытом воздухе.
  - \* Не рекомендуется вливать крахмал в бурно кипящую жидкость. Разведенный крахмал следует быстро вливать в кипящий раствор не в середину кастрюли, а ближе к ее стенке — в противном случае кисель получится неоднородным.
  - \* Свежую тушку кролика нужно выдержать на холоде 1—2 дня — мясо станет вкуснее.

## ПИТАНИЕ И КУЛИНАРИЯ

Поперчить. Используется как начинка для пирогов, вареников, пирогов и др. К ней можно добавить рубленые крутые яйца, молотое мясо, зелень. Такую начинку можно приготовить и из свежей капусты.

На 1 кг квашеной капусты — 2—3 средние луковицы, 3 ст. ложки раст. масла, 2 ст. ложки сливочного масла; перец — по вкусу.

Начинка из сырого картофеля по-молдавски. Очищенный и промытый сырой картофель нарезать небольшими тонкими прямоугольниками, добавить мелкорубленый пассерованный и сырой лук, рубленую зелень, посолить, поперчить, перемешать. Использовать сразу после приготовления как начинку для пирогов, пирожков, как основу для запеканок. Можно добавить тертую брынзу, растопленное сливочное масло, шкварки, нарезанные тонкими пластинками сырое мясо.

На 1 кг картофеля — 4—5 луковиц, 1/2 стакана раст. масла; соль, перец, зелень — по вкусу.

Начинка из тыквы. Тыкву разрезать пополам, удалить семечки и околосемянную ткань. Металлической ложкой выскоблить мякоть, слегка отжать ее, добавить сырые яйца, растопленное сливочное масло (по желанию), сахар, соль, перемешать. Использовать сразу же после приготовления как начинку для пирогов, пирожков и др. изделий. Тыкву можно не скоблить, а протереть на терке; ее можно предварительно стухнуть.

На 1 небольшую тыкву (1 кг мякоти) — 3—4 сырых яйца; сахар и соль — по вкусу.

**ОВОЩИ**, основной источник витаминов, минеральных веществ, органических кислот, углеводов. Содержат вкусовые, ароматические, красящие, азотистые и дубильные вещества, пектин. Многие О., содержащие фитонциды, обладают лечебными свойствами, вызывают аппетит, способствуют сокоотделению, улучшают усвояемость пищи (лук, чеснок, хрен, морковь, помидоры). О. сильно различаются по химическому составу и свойствам: свекла и картофель содержат углеводы, но в свекле больше сахара, а в картофеле — крахмала. Брюква, редька, редис, репа и хрен содержат гликозид, обладающий острым вкусом, но содержание др. веществ в них различно. Характерная особенность О. — одновременное присутствие в них нескольких витаминов. Сочетание различных О. не только благотворно воздействует на организм, но и увеличивает усвояемость каждого витамина. Из О. можно приготовить закуски, гарниры, разнообразные салаты и пикантные супы, оригинальные вторые блюда. Салаты из сырых О. — помидоров, огурцов, редиса, редьки, моркови, лука репчатого и зеленого — в различных сочетаниях, с разными заправками желательнее подавать к столу ежедневно в течение всего года. Особенно часто их следует включать в меню в зимнее и весеннее время, когда организм испытывает повышенную потребность в витаминах. Вкусные, питательные, полезные блюда, салаты и гарниры можно приготовить также из соленых, квашеных и маринованных О. (см. раздел «Заготовки к зиме»). О. очень разнообразны: листовые (шпинат, салат-латук, кресс-салат, огородный салат, свекла листовая или мангольд), стеблевые (ревень, сельдерей, спаржа), луковичные (лук, лук-порей, чеснок), бобовые (горох, бобы, фасоль), корнеплоды (столовая свекла, брюква, редька, редис-ка, морковь, пастернак), а также капуста, огурцы,

тыква, кабачки, помидоры, баклажаны, перец, картофель и др. В качестве салатных растений широко используются в свежем виде кресс-салат, салат-латук, шпинат. Особая ценность этих О. в том, что они появляются ранней весной и утоляют витаминный голод. Перед приготовлением салат и шпинат тщательно промывают, мелко нарезают, добавляют укроп, зеленый лук, раст. масло, лимон или уксус, немного майонеза или сметаны. Из стеблевых О. особенно ценятся ревень и спаржа. Содержание витаминов в ревене незначительно, но благоприятное соотношение в нем минеральных веществ способствует регуляции кровообращения. Для компотов, пирогов и сладких блюд предпочтительны черешки листьев средней толщины, а очень толстые и тонкие подходят как сырье для соков, холодных супов и мармелада. Черешки следует тщательно очищать, внизу и сверху обрезать, но не снимать кожицы. При этом уменьшаются потери ценных веществ, лучше сохраняется аромат и выделяется меньше щавелевой кислоты. Острый вкус ревеня можно смягчить добавлением молока или соли. С п а р ж у употребляют в вареном, поджаренном или консервированном виде, в качестве суррогата кофе. В пищу используются молодые, сочные, не вышедшие на поверхность почвы побеги. Их следует очистить, нарезать на куски одинаковой длины, связать порциями и тушить. Кожицу спаржи надо сразу же отварить или высушить и использовать для приготовления супов и бульонов. Тонкие стебли спаржи, нарезанные кусочками, можно использовать в блюдах с горошком, морковью, цветной капустой и овощной смесью, а также как начинку к мучным и рисовым блюдам. Исключительно важную роль играют в повседневном рационе луковичные. Лук — существенный компонент ежедневно потребляемой пищи. Из культурных видов лука наиболее распространен р е п ч а т ы й, л у к, к-рый по вкусу делат на острый, полу-сладкий и сладкий. Лук острых сортов лучше использовать в пассерованном виде как приправу к супам, мясным и рыбным жареным блюдам, а полуострых и сладких — в свежем виде для салатов и винегретов. Широко используют в пищу свежий з е л е н ы й л у к (репчатый, батун, шалот, шнитт). В весеннее время они являются важнейшими источниками витамина С. Их используют для приготовления салатов, гарниров, окрошек и др. холодных супов, а также для украшения блюд. Л у к-п о р е й свежий имеет длинные плоские листья, к-рые образуют внизу ложный стебель беловатого цвета. В пищу используют белую часть стебля, а также молодые листья. Вкус лука-порей менее резкий и острый, чем у репчатого, он хорош в салатах и приправах. Многие дикорастущие виды лука также используются в пищу, напр., слизун, рокамболь, черемша. Чеснок беден витаминами, содержит в

\*\*\*\*\*

- \* Если в марлевый мешочек всыпать 2 ложки крахмала и положить его в банку с влажной солью, соль станет сухой.
- \* Сливки 30%-ной жирности можно получить, выпаривая обычные сливки на водяной бане до тех пор, пока не испарится 1/3 объема. Полученные таким образом и охлажденные сливки можно взбивать — вначале медленно, затем постепенно убыстряя темп, чтобы сливки превратились в пену, а не в масло.
- \* Если взбитые белки получились недостаточно густыми и пышными, их следует переложить на сито (нематаллическое) и дать стечь жидкости.
- \* Белки быстрее соеются в пену, если к ним добавить щепотку соли или лимонного сока.
- \* Чтобы сметана лучше сбивалась, в нее добавляют немного яичного белка.
- \* Чтобы макаронные изделия получились рассыпчатыми, их надо после варки откинуть на дуршлаг и промыть крутым кипятком. Макароны или другие макаронные изделия, приготовленные для гарнира, будут вкуснее, если при варке добавить в воду немного мясного бульона.



Овощи — источник биологически активных веществ

незначительном количестве аскорбиновую кислоту, но благодаря наличию в нем фитонцидов обладает исключительными бактерицидными свойствами. Его используют в мясных, овощных, грибных блюдах, в блюдах из яиц, птицы и др. Столовая свекла является ценным продуктом благодаря высокому содержанию в клубнях углеводов, витаминов и минеральных солей. Она выделяется среди других овощей своим красным цветом, который придает приятный вид блюдам, особенно в сыром виде. Из различных сортов красной свеклы лучше всего выбирать круглые, т. к. они удобно укладываются в кастрюлю и, кроме того, отличаются более приятным вкусом. Столовая свекла широко используется для приготовления винегретов, борщей, маринов. Весной в пищу идут молодые листья и черешки, осенью и зимой — корнеплоды. Редька содержит эфирные масла и гликозиды, придающие ей специфический аромат и вкус. Редька малопригодна для приготовления горячих блюд, чаще ее употребляют в сыром виде в салатах с раст. маслом или сметаной. Редис с первым из О. появляется весной, он нежнее редьки и легче усваивается. Салаты из редиса нарядны и вкусны. Хрен употребляется в свежем, а иногда и в сушеном виде. Корни хрена чем старше, тем острее; в пищу используются не только однолетние, но и двухлетние корни. Хрен — повышающая аппетит приправа к мясу, рыбе и др. блюдам, его кладут в соленья. Острый вкус и запахи тертого хрена при желании можно смягчить, смешав его

со сметаной. Морковь содержит много каротина (причем в красной моркови его в 9 раз больше, чем в желтой), фолиевой кислоты, сравнительно много легкоусвояемого сахара. В зависимости от вкуса и цели использования разводят ранние и поздние сорта. Раннюю молодую морковь перед употреблением тщательно очищают щеткой, не снимая кожуры; со старой моркови удаляют кожуру. Мелкую морковь следует использовать целиком, крупную — нарезать или натереть на терке. В салаты из сырой моркови следует добавлять раст. масло, т. к. при этом каротин лучше усваивается организмом. Очень распространенное овощное растение, употребляемое в пищу, — капуста. В летние месяцы белокочанную, савойскую и краснокочанную капусту сменяют кольраби, брюссельская и цветная капуста. Общим для всех видов капусты является их низкая калорийность, высокое содержание витаминов С и калия. Белокочанная капуста является самой распространенной, в пищу употребляются крепкие и свежие кочаны, к-рые зачищают, промывают и нарезают на части в зависимости от способа приготовления. У цветной капусты съедобны не листья, а соцветия, к-рые употребляют вареными со сливочным маслом или сметаной; вареными, затем поджаренными в сухарях и т. д. Кольраби (стеблевая репа) отличается от др. видов капусты тем, что у нее, как правило, используют в пищу не листья, а утолщенную шаровидную нижнюю часть стебля. Содержит много кальция. По содержанию витаминов огурцы не могут равняться с капустой или помидорами, но в них много солей фосфора, кальция, магния. Железа в огурцах больше, чем в землянике, винограде, черной смородине. Особенно полезны огурцы людям, страдающим болезнями сердца, сосудов и почек. Огурцы возбуждают аппетит, усиливают выделение желудочного сока. Из огурцов в сочетании с др. продуктами можно приготовить салаты и закуски, летом в меню ежедневно следует включать салаты из помидоров и огурцов. Огурцы фаршируют (мясом, грибами, яйцами, овощами), их добавляют в первые блюда. Тыква по калорийности равноценна цветной капусте, однако содержание полезных веществ в ней невелико. Она утоляет жажду и легко усваивается. Вкусные, содержащие масло тыквенные семечки используют вместо миндаля, в очищенном виде их кладут в тесто при выпечке печенья и пирожков. Тыкву можно подвергать тепловой обработке (каши, супы, запеканки, рагу, пироги; очень вкусны плацнды с начинкой из тыквы) и использовать в сыром виде; подобно огурцам ее можно заготавливать на зиму различными способами. Подвидами тыквы являются кабачки и патиссоны. Кабачки используют для жарки, припускания, тушения, запекания (фаршированными) и приготовления икры. Патиссоны готовят так же, как и цветную капусту, их используют только

- \*\*\*\*\*
- \* Продельную гречневую крупу перед варкой следует перебрать, хорошо перемешать с сырым яйцом на сковороде и поджарить, а затем варить как обычно.
  - \* Не рекомендуется вареный рис промывать водой, т. к. при этом теряется большая часть содержащегося в нем витамина В<sub>1</sub>.
  - \* При приготовлении молочных каш крупу можно отварить до полуготовности в воде, затем, слив воду, залить ее горячим молоком и варить до готовности.
  - \* Перловую крупу для ускорения варки нужно замочить на 3—4 ч.
  - \* Не рекомендуется варить каши в эмалированной посуде.
  - \* Если смочить манную крупу холодной водой, а затем залить кипятком, она не образует комков.
  - \* Не следует выбрасывать кукурузные рыльца. Отвар из высушенных в тени кукурузных рылец обладает мочегонным и желчегонным свойством.

недозрелыми. Наиболее распространенный способ кулинарной обработки патиссонов — консервирование в рассоле с добавлением мяты, лаврового листа, перца, чеснока, зелени петрушки и укропа. Консервированные патиссоны подают как закуску или как острый гарнир к мясным и рыбным блюдам. Помидоры содержат целый ряд микроэлементов (медь, цинк, фтор, йод); яблочная и лимонная кислоты не только придают им освежающий вкус, но и повышают аппетит, усиливают пищеварение, оказывают губительное действие на патогенную флору. Помидоры находят широкое применение в пище и обычно включаются в меню ежедневно. Баклажаны — родственник картофеля и помидоров; в зависимости от сорта размер плода от 5 до 30 см, форма — удлиненная, кожа гладкая и мягкая, может быть белого, желтого, чаще всего темно-фиолетового цвета (баклажаны часто называют «синие»). Мякоть баклажанов нежная, зеленовато-желтого цвета, содержит много воды. Рекомендуется в пищу больным желудочно-кишечными заболеваниями. Баклажаны жарят, тушат, маринуют, из них готовят икру. Сладкий перец содержит ценные для организма вещества. Для горячих блюд берут обычно крупные, немного недозревшие плоды светло-зеленого или желтоватого цвета и фаршируют их; для салатов используют зрелые плоды ярко-желтого и красного цвета, для бутербродов с маслом и сыром особенно подходит сладкий перец ярких цветов. Разнообразием сладкого перца являются гогошары — круглые мясистые плоды зеленого или ярко-красного цвета; в них содержится каротин, витамины В, Е, РР, а также минеральные соли, среди которых надо выделить натрий и калий. Гогошары хорошо мариновать. Плоды пряного (острого) перца, как правило, небольшие. Их употребляют как приправу, добавляют (в умеренном кол-ве) в свежем виде для заправки супов, соусов и мясных блюд. Используют также сухими, молотыми (пшеница с острым перцем). Пряный перец можно консервировать. Картофель — важнейшая культура разностороннего использования; отличается высоким содержанием калия и углеводов (главным образом крахмала и нежной клетчатки). Белок картофеля по своему аминокислотному составу близок к белкам животных продуктов. Картофель — также источник витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР и каротиноидов. Из картофеля можно приготовить более 100 блюд. Способы их приготовления многочисленны и разнообразны (см. *Блюда из овощей; Гарнир*).

**ОРЕХИ.** В данную группу плодов входят орехи грецкие, кедровые, лесные, фундук, арахис, миндаль, фисташки. В пищу используют свежие и обжаренные ядра, содержащие большое кол-во жиров, белков, углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. О. идут на приготовление различных блюд, соусов, начинок, печенья, тортов, кремов, мороженого и т. д. В Молдавии выращивают грецкие (волошские) орехи, зрелые ядра которых употребляют как лакомство, добавляют в некоторые салаты (из яблок, свеклы, моркови), соусы, в блюда из яиц, баклажанов, используют в качестве начинки в изделиях из теста. Из незрелых орехов варят варенье (см. *Консервирование*). По содержанию витамина С зеленые грецкие орехи превосходят черную смородину, апельсины и лимоны. Грецкие орехи обладают желчегонным и мочегонным действием, нормализуют секреторную функцию желудка, обмен веществ, снижают артериальное давление. Толченые ядра с медом полезны ослабленным больным, при туберкулезе и гиперто-

нической болезни. Ядра грецких орехов рекомендуются при атеросклерозе, дискинезии желчевыводящих путей с пониженной сократительной способностью желчного пузыря, при анемии, сахарном диабете, оказывают благоприятное влияние на развитие детей, подростков, должны входить в пищевой рацион беременных женщин, кормящих матерей, пожилых людей, спортсменов, туристов. С лечебной целью рекомендуется в течение 1—1,5 мес. принимать 50—100 г грецких орехов в день (по индивидуальной переносимости), лучше с 100 г пшеничного хлеба.

Кедровые орехи — плоды сибирского кедра (кедровой сосны) с деревянистой скорлупой коричневого цвета. Ядро покрыто тонкой пленкой. Используют в подсушенном виде как лакомство и для приготовления тортов, пирожных.

Лесные орехи — плоды обыкновенной дикой лещины. Ядра употребляют в сыром виде как лакомство, а также вводят (целыми и дроблеными) в различные кулинарные изделия. Жареные орехи приобретают лучший аромат и дольше хранятся.

Фундук (ломбардский орех) — плоды культурной разновидности лещины. Относятся к наиболее ценным орехам. По размеру крупнее лесных орехов. Насаждения фундука особенно распространены в Крыму, на Северном Кавказе, в Закавказье и Средней Азии.

Сладкий миндаль широко используется в кулинарии, особенно для приготовления сладких блюд, печенья, пирожных, марципанов. Ядро содержит много жира и азотистых веществ. Произрастает в Средней Азии, в Крыму и Закавказье. Поступает в продажу со скорлупой и очищенным. Ядро его покрыто оболочкой;

чтобы удалить ее, надо опустить ядра на 1 мин в кипящую воду. Очищенные ядра нужно немедленно промыть водой и высушить на противне в духовке при темп-ре 50—70°С во избежание их потемнения.

Фисташки — плоды шаровидной и яйцевидной формы с тонкой сухой скорлупой, разделяющейся на две половинки. Ядро зеленого цвета покрыто оболочкой, которую снимают так же, как с миндаля. Поджаренные и присоленные фисташки очень вкусны. В кулинарии их используют в тертом и дробленом виде для изготовления тортов, пирожных, кремов, мороженого, некоторых мясных блюд.

Арахис (земляной орех) выращивают в Средней Азии, Закавказье, на Украине, в Краснодарском крае. Плоды развиваются в земле. Скорлупа представляет собой мягкую толстую оболочку светло-желтого цвета. Внутри может быть от одного до 4-х семян, имеющих бобовый привкус. После обжаривания приобретают ореховый вкус. Широко используются в кондитерском производстве.

Чилим (водяной орех) распространен в районах умеренного климата, растет в стоячих неглубоких водоемах, в спокойных реках и озерах. Ядро по вкусу напоминает каштан. Используют для еды в печеном и вареном виде.

Каштан — плод дерева каштана настоящего (сладкого), которое культивируют в Крыму, в Закавказье и в небольших кол-вах в Молдавии. Каштаны можно употреблять в пищу и в свежем виде, но обычно их варят поджаривают или пекут и едят со сливочным маслом. Жарят, не снимая скорлупу, а только надрезая ее; варят в скорлупе и без нее.

Грецкие орехи фри. Ядра грецких орехов обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, затем пересыпать холодной водой и жарить погруженными в масло до образования золотисто-желтого цвета, после чего дать маслу стечь.

На 2 стакана грецких орехов — 1/3 стакана сахарной пудры, 1 стакан подсолнечного масла.

Грецкие орехи фри. Ядра грецких орехов обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, затем пересыпать холодной водой и жарить погруженными в масло до образования золотисто-желтого цвета, после чего дать маслу стечь.

На 2 стакана грецких орехов — 1/3 стакана сахарной пудры, 1 стакан подсолнечного масла.



## ОРЕХИ



Грецкий орех



Каштан настоящий

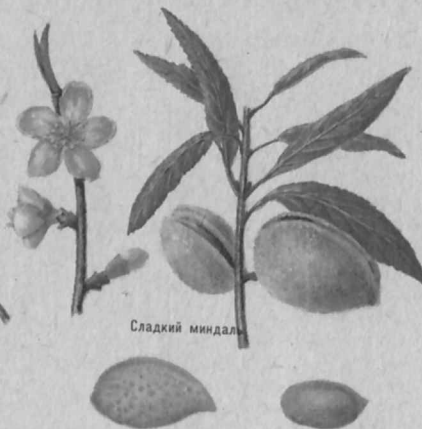


Арахис



Лещинный орех

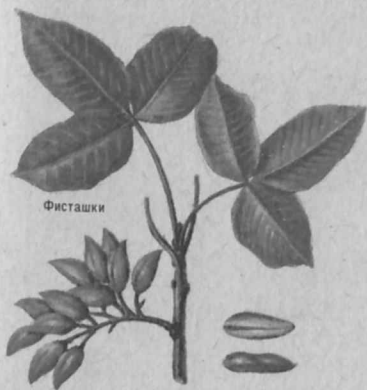
Фундук



Сладкий миндаль



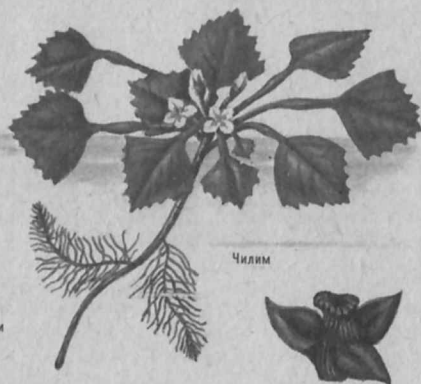
Кедровый орех



Фисташки



Кешью орехи



Чилим

**Орехи с айвой.** Очищенную от кожуры и семян айву нарезать кубиками и принудить (см. *Приготовление пищи*) с 1 ст. ложкой сахара, водой и вином. Затем откинуть на дуршлаг, смешать с мелко нарезанными цукатами, обжаренными и измельченными ядрами орехов. Массу положить в форму, смазанную сливочным маслом. Взбить яйца с сахаром и сметаной, добавить муку, осторожно перемешать и вылить в форму на айву. Выпекать в духовке.

На 1/2 стакана измельченных орехов — 4 айвы, 3/4 стакана сахара, 1 ст. ложка цукатов, 2 сырых яйца, 3/4 стакана сметаны, 2 ст. ложки сухого белого вина, 1 ст. ложка воды, 1 чайная ложка муки.

**Ореховые шарики в шоколаде.** Мед смешать с молотыми орехами, добавить натертую цедру и сок одного апельсина, вино или коньяк

и все кипятить до загустения. Массу разделить на мелкие шарики и обвалять в крупно наструганном шоколаде.

На 1 стакан молотых грецких орехов — 3 ст. ложки меда, 1 апельсин, 1 чайная ложка вина или коньяка, 1/2 большой плитки шоколада.

**Паста из сыра «моале» с орехами и чесноком.** Все продукты пропустить через мясорубку. Украсить зеленью петрушки и укропа. На 500 г сыра «моале» — 6—7 зубчиков чеснока, 20—30 орехов. Соль — по вкусу.

**Соус ореховый с чесноком.** Ядра грецких орехов растолочь в ступке вместе с чесноком и солью. Положить в небольшую глубокую тарелку и, добавляя сначала по каплям, а затем тонкой струей рафинированное раст. масло, растирать, пока не получится густой соус.

к-рый можно намазать на хлеб. Подают к холодному мясу и отварному языку.

На 100 г орехов — 2—3 зубчика чеснока, 2/3 стакана раст. масла, 1/4 чайной ложки соли.

Содержание питательных веществ в орехах  
в среднем в граммах на 100 г съедобной части)

Виды орехов	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные соли
Арахис	27,5	44,5	15,5	2,5
Грецкие	18,0	59,0	8,7	1,8
Кедровые	16,0	54,0	14,5	2,5
Лещинные	19,0	58,0	9,0	2,5
Миндаль сладкий	21,0	55,0	10,0	2,5
Фундук	18,0	62,0	9,3	2,0
Фисташки	18,5	55,0	12,0	3,5

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА** имеют большое значение в питании человека, они усиливают выделение желудочного сока, способствуют лучшему перевариванию других блюд, улучшают аппетит, удовлетворяют потребность организма в воде на 15—20%.

Первые блюда подразделяются по темп-ре подачи на горячие и холодные; по способу приготовления — на заправочные, пюреобразные, прозрачные и сладкие; по виду жидкой основы — на костных, мясных, мясо-костных, рыбных, грибных бульонах, на овощных, крупяных и фруктовых отварах, на молоке, простокваше, кефире, на кислом квасе.

Основу многих супов составляют бульоны, приготовленные из различных продуктов.

**Бульон грибной** готовят из сушеных или свежих грибов. Свежие грибы надо залить холодной водой и оставить на 10—15 мин, тщательно промыть, опустить в холодную воду и варить 20—30 мин. Отвар процедить и заправить. Грибы нарезать кусочками и снова положить в бульон. Сухие грибы тщательно промыть, залить холодной водой (1,5 л воды на 1/2 стакана сушеных грибов) и оставить на 3—4 ч, затем грибы вынуть, жидкость процедить и в ней варить вымоченные грибы до мягкости при слабом кипении. Сваренные грибы вынуть, нарезать, бульон процедить и заправить. Грибной бульон варят без соли. Вареные нарезанные грибы добавляют в суп за 5—10 мин до окончания варки.

**Бульон костный.** Предназначенные для бульона кости измельчить: позвоночные кости нарубить поперек на части размером 5—6 см, суставные головки трубчатых костей разбить на несколько частей, трубки оставить целыми.

Говяжьи кости молодая и свиные слегка обжарить в духовке для улучшения вкуса и внешнего вида бульона. Подготовленные кости залить холодной водой и варить при слабом кипении, снимая пену и жир (говяжьи — 3,5—4 ч, свиные — 2—3 ч). Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30—40 мин до окончания варки в бульон добавить корень петрушки, подпеченные репчатый лук и морковь, соль. Готовый бульон процедить. Вареные овощи из бульона можно использовать при варке супов. Жир, снимаемый в процессе варки с поверхности бульона, можно использовать для обжаривания овощей.

На 400 г костей — 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1,3 л воды.

**Бульон мясной.** Мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и жир и варить на слабом огне 2—3 ч; через 1—1,5 ч посолить и положить морковь, лук, петрушку. Для придания супам характерного вкуса и запаха телятину и свинину перед варкой можно слегка обжарить.

На 500 г мяса — 2,5 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица.

**Бульон мясо-костный.** Подготовленные кости (см. выше Бульон костный) залить холодной водой и варить при слабом кипении, снимая пену и жир. Продолжительность варки бульона 3,5—4 ч. За 2 ч до окончания варки положить куски мяса, за 30—40 мин — корень петрушки, подпеченные лук и морковь. Готовый бульон посолить и процедить.

На 500 г мяса и 400 г костей — 2,5 л воды, 4 моркови, 2 головки лука, 2 корня петрушки.

**Бульон из птицы.** Для приготовления бульона используют целые тушки птицы или кости и субпродукты (сердце, желудок, лапки, шею, голову, крылья, кожу с шеей). Обработанную тушку (см. Домашняя птица, мясо) залить холодной водой, быстро довести до кипения, затем варить на слабом огне 1,5—2 ч, удаляя пену и излишки жира. За 30 мин до окончания варки бульон посолить и добавить нарезанные корни петрушки, репчатый лук и морковь.

Готовы бульон из костей и субпродуктов птицы, кости, обработанные лапки, желудки, шейки, сердце надо залить холодной водой из расчета 5 л воды на 1 кг субпродуктов, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 1,5—2 ч. За 30—40 мин до окончания варки добавить корни петрушки, репчатый лук, морковь.

На 400 г птицы — 1,3 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка лука.

**Бульон рыбный.** Для рыбных бульонов используют мелкую выпотрошенную рыбу, пищевые отходы рыб (головы, крупные кости, кожу, плавники). Кости и головы рыб разбить на части.

Подготовленное сырье залить холодной водой, положить репчатый лук и петрушку, довести до кипения и варить около часа на слабом огне. При варке бульона из голов осетровых рыб через час после ее начала головы вынуть и отделить мякоть; хрящи промыть и продолжать варить до размягчения. Готовый бульон процедить, мякоть и хрящи измельчить и соединить с процеженным бульоном. Бульон довести до кипения.

На 500 г мелкой рыбы или 500 г рыбных пищевых отходов — 1,3 л воды, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука.

Для варки супов могут быть использованы бульонные кубики. В этом случае супы нужно варить на воде без добавления соли, а кубики предварительно растворить в небольшом кол-ве горячей воды и ввести в готовый суп за 15—20 мин до его подачи на стол. На порцию супа (250—300 г) необходимо взять 2 бульонных кубика (8 г).

**Заправочные супы.** В зависимости от того, какие продукты преобладают в заправочных супах, их делят на овощные, крупяные, бобовые и мучные. Овощные и крупяные супы готовят на овощных и крупяных отварах, на мясном, рыбном и грибном бульонах; мучные — на мясном и грибном; бобовые — на костном, мясном и грибном бульонах.

К заправочным супам относятся: борщи, щи, рассольники, соляники, похлебки, супы с грибами, картофелем, бобовыми, крупами. В конце приготовления их заправляют пассерованными мукой, луком, кореньями и томатами, а также пряностями и сметаной. Муку пассеруют с жиром или без него, чтобы устранить запах сырой муки и свойственную ей клейкость. При обжаривании свеклы, моркови, томата жиры поглощают и удерживают содержащиеся в них ароматические и

- \*\*\*\*\*
- \* У кукурузы молочной спелости при надавливании ногтем из зерна выходит сок; при надавливании пальцем зерна легко пружинят. У зрелой кукурузы зерна твердые.
  - \* Взрывная кукуруза лучше получается из кремнистых и рисовых сортов кукурузы прошлогоднего урожая.
  - \* Отвары от макаронных изделий рекомендуется использовать для приготовления супов, соусов.
  - \* Черные соленые маслины для закуски предварительно вымачивают для уменьшения солёности.
  - \* Мед лучше всего хранить в стеклянных или глиняных банках.
  - \* Нельзя хранить мед в сыром помещении, иначе он быстро закисает, а также рядом с продуктами, издающими резкий запах.
  - \* Засахарившемуся меду можно вернуть прежний вид, если сосуд с медом поместить на некоторое время в кастрюлю с горячей водой.
  - \* При правильном хранении мед не портится и не теряет своих свойств в течение десятков лет.

красящие вещества, эфирные масла, что придает супу аромат и цвет. Овощи для щей нарезают кубиками, для борщей — тонкой соломкой или дольками. Свежую капусту, картофель, бобовые, макаронные изделия и крупы вводят в кипящий бульон сырыми, перловую крупу — предварительно отваренной, свеклу и квашеную капусту — тушеными. Если в суп добавляют кислые продукты (шавель, соленые огурцы, квашеная капуста, томат и т. д.), то картофель кладут раньше, иначе он плохо разварится. За 5—10 мин до окончания варки в суп добавляют специи и соль.

Сваренные и заправленные супы настаивают под крышкой в течение 10—15 мин на плите. При этом жир собирается на поверхности и делается более прозрачным, соль равномерно проникает в мясо и др. компоненты, жидкость приобретает густоватую бархатистую консистенцию.

**Борщи** — заправочные супы, основную массу овощей которых составляет свекла и капуста. Борщи готовят на мясном и грибном бульонах, а также на овощных отварах, в закрытой посуде, добавляя в конце варки сладкий перец. Подают со сметаной и зеленью. Свеклу для борща можно подготовить несколькими способами: если она хорошо окрашена, ее можно нарезать или натереть на крупной терке и стухнуть с небольшим количеством жира, воды и уксуса или сока лимона в плотно закрытой посуде; слабо окрашенную нужно варить целиком, а затем нарезать; вареную свеклу заменяют по желанию печеной.

**Рассольники.** Обязательной составной частью рассольников являются соленые огурцы. У крупных огурцов нужно снять кожицу и удалить семена. Мелкие можно не очищать. Чтобы рассольник был более острым, добавляют прокипяченный и процеженный огуречный рассол. Готовят рассольник с говяжьим сердцем, с мясом, почками, на отварах и бульонах, подают со сметаной.

**Борщ молдавский (борщ ка ла Вэльн).** Свеклу испечь, очистить и нарезать соломкой. Нарезанные лук и морковь спассеровать, добавить томат и обжарить еще немного. В кипящий костный или мясной бульон положить нашинкованную капусту, затем через 1—2 мин — картофель. Когда картофель будет почти готов, добавить свеклу и пассерованные с томатом овощи. Варить еще 10 мин, посолить, влить кислый квас. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

На 1,5 л бульона — 1/4 небольшого кочана капусты, 3—4 картофелины, 2 луковицы, 2 моркови, 1 средняя свекла, 1 ст. ложка томата. Квас, соль, зелень — по вкусу.

**Борщ с фасолью.** В кипящий бульон положить капусту, довести до кипения, добавить картофель, через 10—15 мин — пассерованные с сахаром лук, коренья и томат, затем тушеную свеклу. Предварительно сваренную фасоль положить в борщ за 5—10 мин до окончания его варки. Можно добавить чеснок, растертый с солью (1 зубчик на порцию).

На 1,5 л бульона или воды — 1 свекла, 1/4 небольшого кочана капусты, 1/3 стакана вареной фасоли, 1 морковь, 1 корень петрушки, головка лука, 2 ст. ложки томата или 3—5 помидоров, 1 ст. ложка жира для пассерования кореньев, 1 ст. ложка сахара.

**Рассольник домашний.** В кипящий бульон или воду положить нарезанную капусту, довести до кипения, положить нарезанный брусочками картофель, через 5—7 мин — пассерованные лук и коренья, а также отваренные в небольшом количестве воды огурцы. За 5—10 мин до конца варки ввести специи и соль.

На 1,5 л бульона или воды — 1/4 небольшого кочана капусты (можно заменить крупной), 6 небольших картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 корень сельдерея, 3 ст. ложки маргарина для пассерования.

**Соллянки** — острые супы, приготовляемые с различными мясными и рыбными продуктами, а также со свежими и сушеными грибами. Перед подачей в них добавляют маслины, лимоны (в грибную не кладут), зелень петрушки, сметану. В состав мясной соллянки обязательно входит томат-пюре, в рыбную и грибную соллянки его не добавляют.

**Соллянка домашняя.** В кипящий бульон положить картофель, нарезанный кубиками, варить почти до готовности. Затем положить пассерованные лук и томат-пюре, отваренные в небольшом количестве воды огурцы или каперсы, отваренные и нарезанные ломтиками мясные продукты, специи; варить 5—10 мин. Для придания более острого вкуса в соллянку в конце варки можно добавить процеженный огуречный рассол.

На 1,5 л бульона — 400 г вареных мясных продуктов (говядина, окорок, сосиски, почки говяжьи, 2 луковицы, 2 огурца соленых, 3 картофелины, 4 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла сливочного. Специи и рассол — по вкусу.

**Соллянка грибная.** Готовится на грибном бульоне (см. выше). Сваренные грибы еще раз промывают горячей водой и нашинковывают. Нарезанный соломкой лук спассеровать, положить грибы и все вместе прожарить на слабом огне 3—5 мин. Огурцы нарезать квадратиками и припустить. Томат или тертые помидоры спассеровать отдельно. В кипящий грибной бульон положить подготовленные грибы и лук, огурцы, томат, консервированный зеленый горошек (по вкусу), соль, лавровый лист, перец-горошек и варить на слабом огне 5—7 мин. Готовый соллянке дать настояться 5—10 мин под закрытой крышкой. При подаче в тарелку положить маслины, сметану и зелень.

На 50 г сухеных или 300—400 г свежих грибов — 2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка томата-пюре или 5—6 помидоров, 3 ст. ложки растит. масла, лавровый лист. Зеленый горошек, зелень, соль, перец, сметана — по вкусу.

**Супы с крупями и бобовыми** готовят на бульонах или на воде.

**Суп полевой.** Пшено промать несколько раз теплой (40—50°C) водой, затем облить кипятком. Сало-шпик нарезать кубиками и обжарить, добавить нарезанный мелко лук. В кипящий бульон или воду положить подготовленное пшено, а через 5—10 мин — нарезанный кубиками картофель, пассерованные со шпиком лук и коренья и продолжать варить. За 5—10 мин до окончания варки положить специи, соль, зелень.

На 1,5 л бульона или воды — 150 г сала-шпик, 6 картофелин, 4 ст. ложки пшена, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, зелень петрушки и укропа.

**Суп народов Памира.** Рис засыпать в кипящую воду и варить до полуготовности, добавить очень мелко нарезанные лук, корень петрушки, морковь, картофель и варить на большом огне при открытой крышке, чтобы выкипела почти вся вода. В полученную жидкую кашу добавить измельченные помидоры, чеснок, зелень петрушки и укропа, протоквашу и соль.

На 1 стакан риса — 4 стакана воды, 2 луковицы, 2 картофелины, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 помидора, пол-литра протокваш (или сметаны). Чеснок, зелень, соль — по вкусу.

**Суп картофельный с бобовыми.** Перебранные и промытые фасоль, горох или чечевицу замочить на 4—6 ч в холодной воде. Сменить

\*\*\*\*\*

- ✳ Составляя меню, учитывайте, что только разнообразная пища может поддержать здоровье человека, и наоборот, однообразная — привести к функциональным расстройствам.
- ✳ В природе нет универсального продукта, в котором содержались бы абсолютно все питательные вещества.
- ✳ Ежедневно включайте в меню не меньше 500—600 г овощей.
- ✳ Чтобы лопнувший помидор не заплесневел, трещину густо посыпьте солью.
- ✳ Редька теряет едкий вкус и неприятный запах, если ее построгать и несколько раз промыть в холодной воде. Белая редька конической формы самая острая на вкус, а круглая черная бывает сладкой.
- ✳ Сырые овощи можно сохранять свежими в течение нескольких дней, если завернуть их в мокрое полотенце.
- ✳ Морковь можно сохранить в течение нескольких месяцев, если опрыскивать ее водным настоем сухих чешуек репчатого лука.



Борщ молдавский (борш ка ла Валень)

воду (можно залить холодным бульоном) и отварить до готовности на слабом огне при закрытой крышке. Очистить и нарезать крупными кубиками картофель, мелкими — морковь, лук, корень петрушки и сельдерея. Положить в суп сырой картофель, пассерованные лук и коренья, добавить зелень и соль. В суп с фасолью можно добавить 5—6 нарезанных помидоров, очищенных от кожицы или пассерованный томат-пасту. Зеленый горошек кладут в суп вместе с пассерованными кореньями.

На 2 л воды или бульона — 1 стакан бобовых, 3—4 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/2 корня сельдерея, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата или 5—6 помидоров. Соль и зелень — по вкусу.

**Пюреобразные супы.** Супы-пюре очень питательны и легко усваиваются. Их готовят из овощей, круп, бобовых, мясных продуктов, свежих грибов. Продукты для пюреобразных супов варят или припускают до готовности, затем протирают и добавляют в бульон, молоко, крупяной или овощной отвары. Чтобы частицы протертых продуктов были равномерно распределены по всей массе и не оседали, в супы-пюре (кроме супов из круп) добавляют белый соус, приготовленный из муки (пассерованной с жиром или без него) и бульона или отваров овощей.

Суп-пюре из печени. Печень нарезать кусочками, слегка обжарить вместе с морковью, петрушкой и луком, тушить до готовности в небольшом кол-ве бульона, затем протереть. Протертые овощи соединить с белым соусом, развести бульоном и проварить. Готовый суп заправить яично-молочной смесью и сливочным маслом.

На 1,5 л бульона или воды — 300 г говяжьей печени, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо.

**Прозрачные супы** в отличие от обычных содержат больше экстрактивных веществ. Для осветления бульонов используют смесь моркови, натертой на крупной терке, и слегка взбитых белков яиц (на 1 л бульона 2 средних моркови и 1 белок). Смесь следует ввести в слегка охлажденный бульон (70°C), перемешать, довести до кипения (не кипятить!) и дать отстояться 30 мин, затем снять жир и процедить.

Прозрачные супы подают с гренками, пирожками, кулебяками, растегаями, а также с гарнирами из круп или овощей.

**Бульон с омлетом.** Оставший омлет нарезать ленточкой и подать в тарелке с бульоном.

На 4 порции бульона — омлет из 3 яиц, одной ст. ложки сметаны, одной ст. ложки молока, чайной ложки сливочного масла и соли. Печенье к бульону. Замесить тесто средней густоты, скатать из него жгутики толщиной в палец и нарезать поперек тонкими кружочками. Жарить в чугунке в горячем раст. масле или выпекать в

духовке на противне, смазанном сливочным маслом и посыпанным мукой. Если приготовить тесто густоты сметаны и опускать его чайной ложкой в горячее масло маленькими порциями, печенье примет форму бабочек.

На 1/2 стакана пшеничной муки — 2 яйца, 2 ст. ложки раст. масла, чайная ложка сахара, щепотка соды, щепотка соли, 1/2 стакана газированной воды.

**Рис запеченный.** Рис припустить с маслом и томатом, охладить, добавить сырые яйца, часть тертого сыра и соль, перемешать, выложить в сковороду или формы, смазанные маслом, посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Готовый рис можно посыпать тертым чесноком.

На четыре порции бульона — 4 ст. ложки риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 1 чайная ложка томата-пасты, 2 ст. ложки тертого сыра, 3 зубчика чеснока, 1/2 чайной ложки соли.

**Клецки из кур с грибами.** Вареную мякоть кур пропустить через мясорубку, добавить молоко, сырые яйца, масло сливочное, соль, перемешать и выбить. Добавить вареные рубленые грибы. Полученную массу при помощи чайной ложки опускать маленькими порциями в горячую воду. Варить, не доводя до кипения, 7—10 мин. Клецки кладут в тарелки перед подачей на стол.

На 250 г мякоти — 1/2 стакана молока, 1 небольшое яйцо, 1 ст. ложка масла сливочного, 4 гриба, щепотка соли.

**Молочные супы** готовят на цельном молоке или смеси молока и воды с использованием макаронных изделий, круп, овощей.

**Суп молочный с тыквой и крупой.** Тыкву нарезать кубиками, положить в кипящее молоко, варить до полуготовности, затем всыпать манную крупу или отдельно сваренные до полуготовности пшено или рис, посолить и варить до готовности, затем добавить сахар. Подавать со сливочным маслом и корицей.

**Холодные супы** приятно освежают в жаркие дни, но охлаждать их следует до темп-ры не ниже +8°C. Их готовят из овощей и др. продуктов на хлебном квасе, овощных отварах, кефире, пахте и молочной сыворотке. В эту группу входят окрошки, борщи холодные, свекольники, ботвиньи, щи зеленые. Для окрошек, приготовленных на кефире, используют только бутылочный кефир.

**Окрошка мясная на кефире.** Вареное мясо, картофель, яйца и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками или соломкой. Лук зеленый мелко нарезать. В кефир, смешанный с холодной кипяченой водой, добавить соль, сахар и хранить на холоде. Перед подачей на стол в тарелку положить нарезанные продукты, налить охлажденную смесь и посыпать мелко нарезанным укропом.



Окрошка

На 3 стакана кефира и 3 стакана кипяченой воды — 300 г мяса, 3 огурца, 2 картофелины, 2 яйца. Лук, укроп, соль, сахар — по вкусу.

Окрошку можно готовить и на квасе.

**Хлебный квас.** Хорошо поджаренные сухари измельчить и засыпать тонкой струей в предварительно прокипяченную и охлажденную воду при непрерывном помешивании. Оставить на 1—1,5 ч для настаивания в теплом месте. Периодически помешивать. Полученный настой слить в другую посуду, а сухари снова залить водой, вторично настоять 1—1,5 ч и слить в ту же посуду, что и первый раз, добавить сахар, мят, дрожжи, разведенные небольшим кол-вом настоя. После брожения (в теплом месте) квас процедить и охладить.

На 100 г сухарей из ржаного хлеба — 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки дрожжей, немного мяты, 2 л. воды.



**Сладкие супы.** Основой сладких супов являются свежие, сушеные или консервированные плоды или ягоды и фруктовые супы (полуфабрикаты).

Суп из свежих плодов. Яблоки и груши очистить от кожицы и семян, у слив вынуть косточки. Очистки яблок и груш залить водой, варить до готовности и охладить. Отвар процедить, добавить до нормы воду, всыпать сахар, корицу и довести до кипения. Затем положить нарезанные плоды и варить с момента закипания 3—4 мин, ввести разведенный крахмал, довести до кипения. Можно подать с предварительно отваренным рисом.

На 5 стаканов воды — 4 яблока, 3 груши, 10 слив, 3 чайные ложки картофельного крахмала, 8 ст. ложек сахара. Корица — по вкусу.

О приготовлении первых блюд см. также в статьях: *Блюда из овощей, Блюда из рыбы, Блюда из фруктов, Вегетарианские блюда, Грибы, Кухня народов СССР, Молдавские национальные блюда.*

**ПИКУЛИ**, овощи, маринованные в уксусе с пряностями; употребляются в качестве приправы или гарнира к мясным и рыбным блюдам. Обычно в состав П. входят мелкие огурцы (корнишоны), мелкий лук (шалот), фасоль, зеленый горошек, мелкие веточки цветной капусты, брюссельская капуста, молодые початки кукурузы и др. овощи.

**ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ**, сухие консервы из разнообразного сырья, подвергнутого первичной (мыть, чистка, измельчение) и кулинарной обработке в производственных условиях с последующим обезвоживанием для продления сроков хранения. П. к. отличаются высокой концентрацией питательных веществ при малом объеме массы, хорошей усвояемостью, высокими вкусовыми качествами, удобством транспортировки, способностью сохраняться длительное время, быстротой и простотой приготовления из них блюд. Сырьем для П. к. служат крупы, сушеные овощи, жир, приправы, крахмал, сахар и др. продукты. П. к. делятся на концентраты первых (борщи, супы, щи и др.), вторых (различные каши, пудинги, лапшевники и др.) и сладких блюд (кисели, муссы, желе, кремы, сухие полуфабрикаты кексов, тортов, печенья и др.), сухие продукты для детского (молочные смеси на крупяных отварах, витаминизированные овоще-мучные смеси и др.) и диетического питания, сухие завтраки, кофепродукты, приносы («Хмели сунели» и др.), кулинарные соусы. П. к. первых и вторых обеденных блюд после добавления воды и варки в течение времени, указанного на этикетках, употребляют как обычную пищу. Некоторые виды П. к. можно употреблять в пищу, заливая горячей или холодной водой и выдержав 5—10 мин. Выпускается более 20 наименований П. к. первых блюд, более 80 вторых и более 40 — сладких блюд. Пищевая промышленность Молдавской ССР выпускает более 10 наименований П. к. сладких блюд и мучных изделий, среди к-рых кисели (вишневый, сливовый, кизилловый и др.), крем шоколадный заварной, желе лимонное и вишневое, полуфабрикаты для тортов, кексов и печенья. Все П. к. необходимо хранить закрытыми, в сухом прохладном и темном месте. Длительность хранения для разных видов концентратов от 3 до 12 месяцев. Способы приготовления блюд из П. к. указаны на этикетках или упаковках концентратов.

**ПОЛУФАБРИКАТЫ КУЛИНАРНЫЕ** в зависимости от исходного сырья бывают мясные, рыбные, из птицы, дичи, овощей. К ним относятся также тесто. П. к. из мяса и мясопродуктов — порционные (натуральные и панированные) и мелкокусковые. Порционные натуральные П. к. из говядины — бифштекс, лангет, антрекот, зразы натуральные, говядина духовая; из баранины — котлеты натуральные, эскалопы. Порционные панированные П. к. (с



Полуфабрикаты из мяса и мясопродуктов

использованием свежих куриных яиц или меланжа, панировочных сухарей, соли) из говядины — ромштекс; из баранины, свинины и телятины — котлеты отбивные и шницели. Мелкокусковые П. к. из говядины — бефстроганов, мясо для шашлыка, поджарка, азу, гуляш; из баранины — мясо для шашлыка, мясо для плова, рагу; из свинины — мясо для шашлыка, поджарка, гуляш, рагу по-домашнему. П. к. мясные рубленые изготавливаются из котлетного мяса (говяжье, баранье и свиное), шпика, жира-сырца с наполнителями (лук, яйцо, хлеб, молоко, соль, перец) в следующем ассортименте: котлеты (московские, домашние, баранье, зразы рубленые, тефтели, бифштексы, шницели, купаты, люля-кебабы и др.) готовятся из натуральной рубленой массы. Для выработки П. к. из птицы используют тушки кур, цыплят, уток и индеек I и II категории (полупотрошенные и потрошенные, охлажденные или мороженые). Ассортимент П. к. из птицы: тушки куриные, утиные или индюшковые, подготовленные к кулинарной обработке, филе с косточкой или без косточки (куриное, индюшковое), окорок куриный, окорок утиный или индюшковый, наборы для бульона, наборы для студия, наборы для рагу, суповые наборы (куриный и индюшковый), потрошки (сердце, печень, желудки), П. к. для шеек фаршированных (утиный и индюшковый); вырабатывают П. к. рубленые из птицы (котлеты особые) — из мяса кур или индеек, пшеничного хлеба, панировочных сухарей, воды и соли.

Из рыбы изготавливают следующие П. к.: рыба специальной разделки (тушки рыб разрезаны по брюшку; голова, чешуя, внутренности удалены). Тушки могут быть разрезаны на куски массой от 0,2 до 1 кг; порционные куски для варки, припускания, жарки нарезают с кожей и костями из непластованной (кругляши) и пластованной рыбы. Кожу на кусках подрезают в 2—3 местах, чтобы при тепловой обработке куски не деформировались. Мелкие куски нарезают для жарки (рыба в тесте, поджарка), запекания (соланка рыбная на сковороде) и варки (соланка рыбная). Котлетную и кнельную рыбную массу готовят из филе рыбы без костей и кожи, замоченного в молоке или воде хлеба, соли, перца и сырых яиц. Панируют котлеты, биточки и зразы в су-

хрях, тефтели — в муке. В продажу поступают и нерыбные продукты морского промысла, подвергнутые кулинарной обработке: креветки, langусты, кальмары, паста «Океан» и др.

К П. к. из овощей относятся: картофель, морковь, свекла, лук — сырые очищенные; лук, морковь — пассерованные; картофель, морковь, свекла — вареные, котлеты картофельные, свекольные, морковные, сухое картофельное пюре; сушеные овощи: картофель, нарезанный брусочками, морковь, свекла, капуста белокачанная — кубиками, ломтиками или соломкой, лук репчатый — кольцами, чеснок — кусочками различной формы, горошек — зернами, зелень петрушки, сельдерея или укропа — целыми веточками или измельченная. Ассортимент П. к. из муки (тесто) включает: тесто дрожжевое, тесто дрожжевое слоеное, тесто слоеное пресное, тесто песочное, а также П. к. из муки для мучных блюд (пельмени, вареники, блины, блинчики, оладьи), мучных гарниров (клецки, лапша домашняя, профитроли).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ.** Полноценное питание — одно из важнейших условий здоровья людей. Пища должна содержать в нужных количествах все питательные вещества, необходимые человеку для жизни, удовлетворять сложным вкусовым, обонятельным и зрительным потребностям, доставлять приятные ощущения. Приготовление пищи с древнейших времен считалось высоким искусством. Кулинары выбирали наиболее удачные сочетания продуктов и вырабатывали рациональные приемы их обработки.

Процесс приготовления пищи состоит из первичной и тепловой обработки продуктов и заканчивается оформлением блюда. Оно должно возбуждать аппетит, сосредоточивать внимание на предстоящей еде, улучшать ее усвоение.

**Первичная обработка** включает размораживание продуктов, удаление загрязнений и несъедобных частей, сортирование, измельчение, опаливание (см. *Домашняя птица, мясо*) и т. д. Правильное выполнение этих операций важно для сохранения пищевой ценности продуктов. Размораживание обычно мясо и рыбу, при этом мясо следует размораживать на воздухе, лучше на нижней полке холодильника, покрыв его полиэтиленовой пленкой, а рыбу — в холодной воде. Удаление загрязнений и мытье способствуют снижению бактериальной обсемененности продуктов и должны проводиться тщательно. Сортирование производится переборкой вручную (или просиванием круп через сито) для разделения продуктов по качеству и размерам. Измельчение бывает различным в зависимости от вида продуктов (в ступе, в мясорубке, в кофемол-

ке, шинкование и т. д.). В кулинарной практике для обозначения способов первичной обработки продуктов употребляются следующие термины: **взбить** — довести до состояния устойчивой пены жидкий или полужидкий продукт (яичный белок, сливки и т. д.) или до пышного состояния пюреобразный продукт при помощи венчика, взбивалки или миксера. **Выбить** — вымесить, размешать, ударяя (применительно к тесту и фаршу). **Запанировать** — обвалить в муке или сухарях подготовленный продукт перед обжариванием. Часто применяют двойную панировку: обваленный в муке продукт следует окунуть в льезон (взбитая смесь из яиц и молока), затем обвалить еще раз в муке и сухарях. **Зачистить** — снять с мяса лишний жир и удалить сухожилия. **Нашинковать** — нарезать овощи на кусочки необходимой формы (соломкой, кубиками и т. д.). **Нашпиговать** — сделать поварской трехгранной иглой (деревянным выстреланным колешком или узким ножом) проколы в мясе во всю глубину или до середины куска и вложить в полученные отверстия брусочки моркови, петрушки, сельдерея, сала-шипка, дольки очищенного чеснока. **Отбить** — деревянным или металлическим молотком побить нарезанные толщиной в 1,5–2 см куски сырого мяса, чтобы разрыхлить ткань, сделать куски тоньше и ускорить доведение их до готовности.

**Тепловая обработка** подготовленных продуктов способствует доведению их до готовности, при этом они размягчаются, улучшаются их внешний вид, вкус, запах и усвояемость. Вспомогательные способы тепловой обработки: **бланширование** — кратковременное (от 1 до 5 мин) воздействие на продукты кипящей воды или пара. Используется для облегчения очистки, удаления горечи или постороннего запаха, предупреждения потемнения поверхности очищенных продуктов. **Обжаривание** ведется, как правило, на сковороде, реже в казанке, на сильном огне, в небольшом кол-ве жира (5–10% от массы продукта) в течение 2–3 мин. Продукт помещают в хорошо разогретый жир и обжаривают со всех сторон до образования румяной корочки. Обжаривание сырых продуктов совершают для последующего тушения или перед варкой, чтобы не допустить истечения сока из мяса, овощей, рыбы. Иногда обжаривают предварительно отваренные продукты. **Пассерование** — прогревание продуктов в небольшом кол-ве жира при умеренном нагреве, без крышки. Продукты должны быть хорошо измельчены и погружены в жир. Пассеруют чаще всего репчатый лук, ароматические корни, морковь, томат-пасту, чтобы сохранить в жировом растворе ароматические и красящие вещества и этим улучшить внешний вид и вкусовые качества готовых блюд. Пшеничную муку для

- \*\*\*\*\*
- \* Свежие помидоры дольше сохраняются, если уложить их в один ряд плодоножкой вверх.
  - \* Молодой картофель легче чистится, если положить его ненадолго сначала в горячую, а затем в холодную воду.
  - \* Чтобы кожа рук не потемнела, надо перед чисткой молодого картофеля смочить руки уксусом и не вытирать их, а дать уксусу высохнуть.
  - \* На овощи плохо действует естественное освещение. В картофеле, например, образуется очень вредное для организма человека вещество — соланин. Особенно много его накапливается в позеленевших участках и ростках.
  - \* Взрослый человек должен потреблять в сутки молока и кисломолочных напитков (кефир, простокваша и др.) — 500 г, масла — 15 г, сметаны — 18 г, сыра — 18 г, творога — 20 г. Людям, страдающим непереносимостью свежего молока, рекомендуется заменить его кисломолочными продуктами.

приготовления соусов и заправочных супов пассеруют с жиром или без него, чтобы устранить запах и вкус сырой муки, а также свойственную ей клейкость. Основные способы тепловой обработки: варка — приготовление продукта в большом кол-ве любой кипящей жидкости (кроме масла) или на пару. При варке в посуде с открытой крышкой темп-ра жидкости не превышает 100°C, при закрытой крышке — 101—102°C. При герметической закрытой крышке давление повышается и темп-ра достигает 108—110°C, что ускоряет процесс варки. В быту для варки под давлением рекомендуется пользоваться скороваркой. При варке в большом количестве жидкости в раствор переходит много питательных веществ. Такой способ применяют для приготовления бульонов и супов. Варка на пару часто используется для приготовления блюд в детском и диетическом питании. Для этого пользуются различными пароварками. При их отсутствии продукт укладывают в дуршлаг, помещая его в кастрюлю с кипящей водой, к-рую затем накрывают крышкой. При этом он не должен соприкасаться с водой. Варка на водяной бане. Посуду, наполненную наполовину водой, ставят на огонь, в нее помещают меньшую по размерам посуду с продуктами. Этот способ варки употребляют, когда продукты (напр., смесь яиц и молока для крема) необходимо проваривать при темп-ре не выше 90°C. Таким способом можно сварить рыбу и овощи для сохранения их пищевой ценности. Посуду с продуктами плотно закрывают крышкой, при этом рыбу и более твердые овощи кладут ближе ко дну, а нежные овощи — ближе к крышке. Припускание — варка в небольшом кол-ве жидкости или в собственном соку в закрытой посуде. Используют для легко разваривающихся продуктов с целью лучшего сохранения в них питательных веществ или для размягчения предварительно обжаренных продуктов. Жаренье — приготовление продуктов в раскаленном жире без участия воды или другой жидкости. Жаренье основным способом проводят, как правило, на сковороде в небольшом кол-ве жира (5—10% от массы продукта) до полной готовности изделий. При жаренье во фритюре используют глубокую посуду, в к-рой разогревают жир (соотношение жира и продукта 4:1), затем в него опускают продукт. Он должен быть целиком погружен в жир, не достигая дна посуды. Жаренье во фритюре идет очень быстро. Так жарят в основном пирожки с начинкой, пончики, хворост, рыбу в кларе и в тесте, яблоки в кларе, некоторые овощи. К жаренью в духовке прибегают, когда надо зажарить целиком домашнюю птицу или большие куски мяса (не менее 1 кг). Мясо (птицу) кладут в тяжелую сковороду, обливают очень горячим жиром и помещают на сред-

нюю ступеньку духовки. Жаренье происходит в закрытом пространстве. За счет высокого нагревания воздуха продукт равномерно обжаривается со всех сторон до образования румяной корочки. Чтобы сохранить поверхность продукта от чрезмерного высыхания, его регулярно (через 5—10 мин) поливают жиром и соком, образующимся при жаренье. Запекание — древнейший способ приготовления пищи, при к-ром продукты подвергают воздействию тепла, помещая их над открытым огнем или в духовку. Запекают продукты сырыми или уже прошедшими тепловую обработку для получения поджаристой корочки на поверхности. Зачастую при запекании добавляют соусы, яйца, молоко. Запекают в духовке на листе или решетке сырые фрукты, сделав в середине выемку и заполнив ее сахаром или вареньем; картофель, свеклу, репу, морковь, кольраби, перцы, лук, баклажаны и др. овощи. Их не чистят, а лишь тщательно моют, вытирают и кладут в духовку сухими. Запекают также рыбу, птицу и мясо. Неочищенную от чешуи и внутренних костей целую рыбу обмывают (замороженную — не размораживают), обсыпают толстым слоем поваренной соли (лучше крупного помола и по возможности нейодированной), кладут на лист, помещают в духовку повыше и оставляют на 10—30 мин в зависимости от величины рыбы. Толстую и крупную рыбу через 20 мин переворачивают. На готовой рыбе соль запекается твердой корочкой и желтеет (или даже приобретает коричневый оттенок) по краям. Готовую рыбу вынимают и оставляют на 10—15 мин, затем отламывают голову и осторожно снимают корку, образовавшуюся из сплава соли, чешуи и кожи. Сняв корку с одного бока, освобождают рыбу от внутренностей (если действовать осторожно, их можно вынуть вместе с пленкой, изолирующей их от мяса), переворачивают и очищают вторую сторону от корки. Для запекания используют мясо молодых животных (более нежное и сочное) либо очень жирное мясо. В процессе запекания жир растапливается, не давая мясу иссохнуть раньше, чем оно будет готово для еды. Запеканием в духовке можно приготовить шашлык. Для этого надо выбрать кусочки мяса с приросшим к ним жиром или положить кусочки сала над запекаемым мясом, чтобы жир, плавясь, пропитывал его. Кусочки мяса перед запеканием маринуют, обмакивают в масло или холодную воду (жирные). Рецепт маринада см. в статье Дичь. Запекание в тесте состоит в том, что предварительно посоленное мясо заворачивают в крутое тесто, приготовленное без соли из муки (или пшеничных отрубей), воды и яиц. Таким способом готовят крупные куски мяса (окорок, ягненок) либо молотое измельченное мясо. Запекание в фольге. Мясо, птицу (но не дичь), фаршеобразные изде-

- \*\*\*\*\*
- \* Белки, содержащиеся в молоке, свертываются в присутствии кислот. Если его пить быстро и большими глотками, попадая в желудок и подвергаясь воздействию кислого желудочного сока, оно свернется большими кусками, к-рые могут образовать трудноперевариваемую плотную казеиновую массу. Чтобы этого не случилось, пейте молоко мелкими глотками и заедайте хлебом и печеньем.
  - \* Чтобы молоко не пригорело, надо ополоснуть кастрюлю холодной водой.
  - \* Если хранить молоко в алюминиевой посуде, оно приобретает неприятный вкус.
  - \* Нельзя хранить молоко рядом с сильно пахнущими веществами — оно легко воспринимает запахи.
  - \* Кислый творог надо завернуть в марлю и поместить под струю воды или вымочить, сменяя несколько раз воду.
  - \* Слишком соленую брынзу надо выдержать 3—4 ч в чуть теплом молоке или воде.
  - \* Сметану нельзя замораживать — она станет невкусной, комковатой и выделит сыворотку.

лия из сырого мяса и рыбы вместе с предварительно отваренными крупами или сырыми овощами, рассольные сыры и брынзу, рыбу, овощи можно приготовить в фольге. Запекание в фольге требует соблюдения правил подготовки продукта. Мясо куском зачищают. Если мясо пришлось обмыть, то его необходимо обсушить полотенцем или обвалять в муке, а еще лучше в отрубях. Кроме того, из мяса надо удалить кости, т. к. они могут повредить фольгу, что приведет к нарушению герметичности. Целую птицу перед помещением в фольгу прочно перевязывают, прижав ножки и крылья к тушке, а при запекании отдельных кусков — отбивают деревянным молоточком по костям и суставам. Чтобы получить румяную корочку, готовую курицу надо обмазать сливочным маслом и поместить на 5 мин в горячую духовку. Рыбу освобождают от внутренностей, плавников, хвоста, чешуи. Овощи тщательно моют и чистят. Жирная или молодая птица и корнеплоды могут быть лишь окаймлены фольгой с трех сторон и открыты сверху. Остальные продукты должны быть завернуты герметично. Для этого берется лист фольги (для крупных кусков мяса и целой птицы обязательно двойная фольга, из к-рой складывается один лист), на одну из половин этого листа укладывается продукт и свободно (без натяжки) покрывается другой половиной так, чтобы остался свободный край, к-рый нужно несколько раз сложить, образовав герметический шов. Затем такие же швы делают по оставшимся сторонам. Полученный пакет осторожно обжаривают вокруг продукта и помещают в духовку. При нагревании пакет распрямляется и надувается, но герметичность и правильная форма (квадрат или прямоугольник) сохраняются. При полной готовности углы (а иногда и все стиги) чернеют, но при этом сок и жир из пакета не вытекают. Перед помещением в фольгу мясо не солят, если оно запекается куском. Изделия из фарша солят, сдабривают необходимым по рецепту (луком, чесноком и т. д.) и обязательно обваливают в муке. Птицу сдабривают сухими приправами (ни в коем случае не сырыми растительными) и солят очень мало. Рыбу солят из расчета 1 ст. ложка крупной соли на 1 кг рыбы и одновременно с ней закладывают в фольгу повышенную дозу лаврового листа и лука, упаковка при этом делается из одинарной фольги, но двукратно. Овощи не солят и ничем не сдабривают. Если духовка хорошо изолирована и способна давать темп-ру 380—400°C, то приготовление в фольге длится не больше получаса. Если духовка не дает подобного уровня темп-ры, то время приготовления килограмма мяса куском составляет 1 ч — 1 ч 15 мин, килограмма рыбы — 25—30 мин, крупной картофелины — 20 мин, цыпленка — 25 мин, курицы — 40 мин, утки — 45—

60 мин. Это время стабильно и может колебаться в пределах 5 мин, что позволяет хозяйке заниматься другими делами, запомнив лишь время, когда продукт в фольге помещен в духовку. Готовность блюда проверяется по запаху и почернению уголков и стигов фольги. Фольгу можно использовать и для подогревания готовой еды.

**Запекание (жаренье)** на открытом огне (на решетке, решетке) широко применяется в молдавской кулинарии. Для этого используют березовые, ольховые или дубовые угли (ни в коем случае не хвойных пород деревьев). Решетку предварительно очищают металлической щеткой, натирают салом-шиком, прокаливают, затем слегка охлаждают, снова смазывают салом-шиком и помещают на нее продукт. Степень нагрева регулируют, изменяя расстояние между решеткой и углями. Если над углями сделать небольшой навес из жести, то продукты нужно поместить повыше, т. к. там будет аккумулироваться тепло. Таким способом можно приготовить мити-тей, кырнэцей, коститу, рыбу, шашлык и т. д. Комбинированные способы тепловой обработки включают несколько операций: обжаривание продукта с последующей варкой, варка с последующим обжариванием, запекание продуктов, прошедших тепловую обработку.

**Тушение** — предварительное обжаривание до образования корочки и последующее припускание в закрытой посуде с добавлением приправ и приправ. При тушении продукт лучше размягчается и приобретает своеобразный вкус.

В кулинарной практике при тепловой обработке продуктов часто встречаются следующие термины:

**Заколеровать** — обжарить до появления румяной корочки. **Затянуть** — придать жидкости студнеобразную консистенцию, вливая лезон, мучную пассеровку, растворенный в воде крахмал или желатин. **Настоять** — довести до вкуса, выдержав определенное время готовое блюдо (суп, компот). **Осветлить бульон** — бульон слегка охладить (до 50—60°C). Небольшим кол-вом этого бульона развести оттяжку (см. ниже) и влить в бульон, предназначенный для осветления. Осторожно размешать, поставить на маленький огонь и проварить при очень слабом кипении до оседания оттяжки на дно. Осветленный бульон процедить. **Откинуть** — переложить на сито или дуршлаг приготовленные продукты, чтобы с них стекла лишняя жидкость. **Отсушить на бумаге** — выложить на чистую бумагу жаренный во фритюре продукт. **Оттяжка**. Для приготовления мясной оттяжки мясо (можно использовать жилистое) пропускают через мясорубку, заливают холодной кипяченой водой в соотношении 1:1 или 1:1,5, добавляют немного соли и ставят в холо-

\*\*\*\*\*

\* Если сливочное масло при длительном хранении приобретает неприятный запах и вкус, его надо промыть в растворе питьевой соды (на 2 стакана воды — 1 чайную ложку соды), затем 2—3 раза в чистой холодной воде. Можно также положить масло в чугунок вместе с ломтиком хлеба и нарезанной ломтиками морковью и поставить на огонь. Когда хлеб приобретет золотистый цвет, снять с огня и остудить.

\* Подгоревшее молоко теряет неприятный привкус, если его тотчас же перелить в другую кастрюлю и поставить ее в таз с холодной водой, а в молоко всыпать щепотку соли и взболтать его.

\* Молоко при кипячении не убежит, если края посуды смазать жиром.

\* Мука восприимчива к влаге и запахам, поэтому хранить ее надо в хорошо вентилируемом сухом месте, вдали от сильно пахнущих продуктов. Лучше всего хранить в полотняном мешочке. В зимнее время муку перед использованием необходимо заранее внести в теплое помещение, чтобы темп-ра ее повысилась до 12° С.



дильник на 1—2 ч, после чего добавляют сырые яичные белки и перемешивают. Томить — довести до готовности, выдержав на краю плиты (напр., щи).

Несколько советов относительно продолжительности тепловой обработки продуктов: а) при жаренье мяса в духовке следует учитывать древнее правило кулинаров: на каждый килограмм продукта — не менее 0,5 ч тепловой обработки. Однокилограммовый кусок филе прожаривается в жаркой духовке за 30 мин. Столько же времени требуется для жаренья крупной птицы и кролика; б) жаренье на плите: котлеты — 15—20 мин; цыпленок — 30—40 мин; рыба, нарезанная на куски или мелкая целиком — 15—20 мин; в) время варки продуктов: бульон мясной — 3,0—3,5 ч (на среднем огне); курица — 1,5—2,0 ч; средние цыпленок — 40—60 мин; раки, крабы, креветки — 1,5—2,0 ч; вареники, пельмени — 15 мин; манная каша — 5—7 мин; рис — 40—60 мин; картофель, нарезанный брусочками, кубиками — 15—20 мин; свекла, нарезанная соломкой (припускание) — 30 мин; капуста белокачанная шинкованная — 20—30 мин; шпинат — 8—10 мин; щавель — 5—7 мин; фасоль стручковая — 8—10 мин; грибы белые свежие — 35—45 мин; грибы белые сушеные — 1,5—2 ч; г) пассерование: морковь, нарезанная ломтиками — 10—20 мин; лук репчатый, шинкованный — 15—20 мин.

Выбор способов тепловой обработки зависит от свойств продукта и его предназначения. Варке можно подвергать все продукты, но при этом необходимо учитывать их особенности. Легко разваривающиеся продукты лучше доводить до готовности припусканием. Жесткие сорта мяса получают вкуснее при тушении. Некоторые продукты (тушки водоплавающей птицы, дичь, некоторые виды рыбы, овощей) приобретают лучшие вкусовые качества при жаренье. При выборе способа и режима тепловой обработки необходимо учитывать максимальное сохранение пищевой ценности продуктов и качество готовой пищи. Так, при варке мясопродуктов для вторых и холодных блюд рекомендуется заливать их кипятком и варить в небольшом кол-ве жидкости при умеренном кипении. Для получения бульона, мясо заливают холодной водой и варят при медленном кипении. Особое внимание необходимо уделять сохранению витаминов, которые разрушаются при тепловой обработке в первую очередь (особенно витамин С). Овощи и фрукты следует чистить и нарезать непосредственно перед тепловой обработкой, готовить в эмалированной посуде, быстро доводить до кипения, затем варить при слабом кипении в закрытой посуде (исключение составляют зеленые овощи при варке щей зеленых: для сохра-

нения цвета их варят при бурном кипении в открытой посуде). При приготовлении первых блюд овощи закладывают с учетом их развариваемости в процессе варки. Витамины особенно быстро разрушаются при добавлении питьевой соды. Хранение готовой пищи также способствует разрушению витаминов. Поэтому не рекомендуется готовить пищу в больших количествах. Для облегчения труда в домашнем хозяйстве и экономии времени следует чаще обращаться к услугам предприятий общественного питания, использовать различные кулинарные полуфабрикаты, пищевые концентраты, обеденные консервы и т. д.

Приготовление пищи требует тщательного соблюдения санитарно-гигиенических правил во избежание желудочно-кишечных заболеваний и пищевых отравлений.

Сырые продукты перед приготовлением из них пищи необходимо тщательно мыть, желательно в проточной воде. Нарезать сырое мясо и рыбу следует на специально выделенной для этого разделочной доске и после использования ее надо тщательно промыть горячей водой. При нарезке продуктов, прошедших тепловую обработку, следует пользоваться другой доской.

Очень важно правильно хранить продукты. Необходимо помнить, что сырые продукты обсеменены микробами и их нельзя размещать в холодильнике рядом с продуктами, прошедшими тепловую обработку. Готовую пищу надо хранить в закрытой посуде.

При разогревании пищи ее необходимо тщательно прогревать. Кухню, инвентарь и посуду необходимо поддерживать в безупречной чистоте.

При приготовлении пищи важно рационально организовать рабочее место (см. *Кухня*).

Так как в домашних условиях не всегда имеются весы, продукты дозируются столовыми и чайными ложками и стаканами. Приблизительная масса некоторых продуктов в этих объемах указана в таблице. Жидкими продуктами емкости нужно заполнить полностью. Вязкие и сыпучие продукты накладывают в стакан или зачерпывают ложкой так, чтобы образовалась «горка». Сыпучими продуктами емкость следует заполнять, не утрамбовывая, не утрясая и не просеивая их предварительно. Это относится в особенности к муке. Так, мука, насыпанная нормально в чайный стакан, весит 160 г, утрамбованная — до 210 г, предварительно просеянная — 125 г.

Масса (в граммах) штучных продуктов средней величины

Баклажаны	150	Редька	150
Капуста белокачанная	1200	Репка	100

\*\*\*\*\*

- \* Если муку для блинов разводить в подсоленной воде — не будут образовываться комочки.
- \* Тесто для блинов должно свободно стекать с ложки, в противном случае блины будут внутри сырыми.
- \* В тесто для блинов можно добавить 1—2 столовые ложки растительного масла, тогда не надо будет смазывать сковороду жиром.
- \* Прежде чем жарить блины или оладьи, нужно тщательно протереть сковороду солью. Жарить следует на хорошо разогретой сковороде с толстым дном.
- \* Клецки получаются более нежными, если в тесто добавить 1—2 чайные ложки нежирной сметаны.
- \* Чтобы бульон с пельменями получился прозрачным, надо опустить пельмени сначала на несколько секунд в горячую воду (смыты муку), а затем переложить в кипящий бульон и сварить.
- \* После покупки мяса следует сразу завернуть в плотную бумагу, а еще лучше вложить в полиэтиленовый пакет, чтобы избежать его соприкосновения с другими продуктами питания.

Картофель	100	Свекла	130
Лук репчатый	75	Сельдерей (корень)	100
Морковь	75	Яйцо без скорлупы	43
Петрушка (корень)	50	Белок	23
Помидор	90	Желток	20

Сравнительная таблица объема и массы (в граммах) некоторых пищевых продуктов

Продукты	Стакан емк. 250 мл	Стакан емк. 200 мл	Столовая ложка	Чайная ложка
Варенье*	330	—	50	20
Вода	250	200	18	5
Горох сухой	230	190	—	—
Грибы сушеные	75	—	—	—
Желатин	—	—	15	5
Зелень укропа, петрушки, сельдерея, любистка, базилика и пр.	—	—	15	5
Изюм	190	130	15	5
Какао	—	—	25	9
Картофельный крахмал	200	150	30	10
Кислота лимонная кристаллическая	—	—	15	8
Корица молотая	—	—	20	8
Кофе молотый	—	—	20	8
Крупа гречневая	210	—	25	7
Крупа манная	210	160	18	6
Крупа пшеничная	230	—	25	8
Крупа перловая	230	—	25	8
Крупа ячневая	200-220	—	23	6
Мак	155	—	15	5
Маргарин	235	—	25	10
Маргарин растопленный	230	—	14	4
Масло растительное	240	185	17	5
Масло сливочное	220	200	30	5
Масло топленое, смалец	240	190	20	5
Мед	370	—	35	15
Молоко сгущенное	310	—	30	12
Молоко сухое	120	—	20	7
Молоко цельное	250	200	20	5

Мука кукурузная	160	130	30	10
Мука пшеничная	160	120	20	8
Овсяные хлопья	90	—	8	3
Орех грецкий (ядро)	165	130	30	10
Орех толченый	120	80	20	6
Повидло	220	180	25	8
Пшено	220	160	20	8
Рис	220	180	25	9
Сахарная пудра	180	140	15	7
Сахарный песок	220	160	20	10
Сливки	240	180	15	5
Сметана	250	200	25	10
Сода питьевая	250	200	18	5
Соль поваренная	300	175	25	7
Сухари панировочные	150	100	16	5
Сыр тертый	80	—	8	—
Толокно	140	100	20	8
Томат-пюре	220	160	25	8
Уксус	250	200	18	5
Чай сухой	—	—	7	3
Фасоль	220	180	30	15
Яичный порошок	100	—	25	10

**ПРЯНОСТИ И АРОМАТИЧЕСКАЯ ЗЕЛЕНЬ** используются в качестве приправ к пище для придания ей аромата и улучшения вкуса.

**П р я н о с т и** — высушенные части пряных растений, содержащие эфирные масла, гликозиды и алкалоиды, придающие им специфический устойчивый аромат и привкус. В зависимости от используемой в пищу части растения пряности делятся на плодово-семенные, цветочные, листовые, коровые и корневые.

Умеренное кол-во пряностей полезно здоровым людям, они возбуждают аппетит, способствуют выделению слюны и пищеварительных соков, что облегчает пищеварение и улучшает усвояемость пищи.

**Анис** — плоды однолетнего растения используются в хлебопечении, кондитерском производстве и кулинарии при приготовлении мясных блюд и соусов. Вкус сладковато-горький.

**Бадьян** — плоды вечнозеленого тропического дерева, в торговлю поступают в целом или молотом виде. Используют при приготовлении печенья, пряников, коврижек и для ароматизации мясных соусов. По запаху напоминает анис. Вкус сладковато-жгучий.

**Ваниль** — незрелые плоды орхидеи. Используется четверть стручка на килограмм продукта при приготовлении сладких блюд, холодных напитков, слад-

- \*\*\*\*\*
- \* Нельзя размораживать мясо в воде или в теплом месте. Чтобы качество его не ухудшилось, заверните его в полиэтилен и поместите в холодильник на нижнюю полку.
  - \* Жесткое говяжье мясо становится нежным, если его натереть со всех сторон сухой горчицей и оставить на несколько часов. Перед тепловой обработкой смыть горчицу холодной водой.
  - \* Чем медленнее размораживается мясо, тем меньше теряется мясного сока и питательных веществ.
  - \* Сырой фарш не следует пробовать на вкус.
  - \* Для того, чтобы приготовленная из солонины пища имела приятный вкус, перед употреблением солонину вымачивают.
  - \* Чай следует хранить в сухом месте, иначе пропадают его ароматические и вкусовые качества. Сухой чай быстро впитывает ароматические вещества, поэтому хранить его лучше в герметически закрывающейся посуде.
  - \* Заваривать чай можно только в фарфоровой или фаянсовой посуде.

ких соусов, кондитерских изделий, мороженого и т. д. Вкус сладковато-жгучий. Натуральную ваниль заменяет ванилин — синтетический порошок, обладающий ароматом ванили.

**Гвоздика** — высушенные нераспустившиеся цветочные почки гвоздичного дерева. В продажу поступает гвоздика целая и молотая. Вкус жгучий. Применяется при мариновании фруктов, овощей, грибов, для вторых блюд из мяса, птицы и дичи. Молотую гвоздику кладут в тесто. В пищевой промышленности часто заменяется **колюрией**.

**Имбирь** — высушенные корневища тропического растения. Вкус жгучий. В зависимости от способа обработки различают: **имбирь белый** (ямайский) — вымытые, очищенные от кожицы и высушенные на солнце корневища; **имбирь черный** — неочищенные, пропаренные или ошпаренные и высушенные на солнце корневища. Как белый, так и черный имбирь применяют при изготовлении колбас, тушении мяса и домашней птицы. В России с давних пор им ароматизировали пряники, сдобные булочки, квасы и др. напитки.

**Кардамон** — высушенные плоды тропического растения, наполненные семенами с сильным, острым, слегка камфорным запахом. Используются только семена: в растертом виде — для ароматизации изделий из сдобного дрожжевого теста, пряников, коврижек; целыми — в маринадах, соусах, при тушении птицы, дичи, при изготовлении варенья.

**Корица** — высушенная кора ветвей коричных деревьев. В продажу поступает в виде свернутых трубочек и молотая. Вкус сладковато-пряный. Применяется для ароматизации соусов к мясным и рыбным блюдам, в кондитерском производстве, при консервировании яблок, приготовлении маринадов. Корица улучшает вкус кисломолочных продуктов.

**Кориандр** — высушенные семена растения используют при выпечке хлебобулочных и кондитерских изделий, при мариновании рыбы, тушении мяса, а также для ароматизации уксуса. Используют также свежую и сушеную зелень растения, называемую кинзой как приправу к мясным, рыбным и овощным блюдам, а также при изготовлении салатов.

**Лавровый лист** — высушенные листья вечнозеленого лаврового дерева. Вкус слегка горьковатый. Используют при консервировании овощей и грибов, для ароматизации соусов, первых и вторых блюд из мяса, рыбы, овощей. **Мускатный орех** — очищенные и высушенные семена тропического мускатного дерева, обладают жгучим вкусом и пряным запахом. **Мускатный цвет** (мацис) — высушенный и расщепленный присеменник мускатного дерева. Мускатный орех натирают на терке, мацис растирают и

используют в производстве колбас, в сладких блюдах, кондитерских изделиях из сдобного дрожжевого теста, в блюдах из мяса, птицы, рыбы, субпродуктов, овощей, грибов. **Перец душистый** — обладает сильным пряным ароматом. Используется для ароматизации колбас, ветчины, мясных супов и соусов, рыбных блюд, во всех видах солений и маринадов. **Перец красный** — более острые сорта используют в качестве пряности, а сладкие — как овощи. **Перец красный острый** (целые сушеные стручки и молотый) имеет слабый запах и острый, жгучий вкус. Употребляют обычно как приправу к готовому блюду, но его нужно вводить во время приготовления соусов, блюд из мяса, рыбы, овощей. В молотом виде добавляют в различные овощные пюре, особенно в картофельное, за 5—10 мин до готовности. **Перец черный** — высушенные незрелые плоды растения, имеющие горький и жгучий вкус, используют при изготовлении колбас, консервов, маринадов, при приготовлении мясных, рыбных и овощных блюд. Путем отделения околоплодника от зрелых плодов получают **белый перец**, менее жгучий. **Тмин** — семена растения обладают сильным пряным запахом и жгучим горьковатым вкусом. Используется в хлебопечении, при изготовлении сыров, квашении капусты, приготовлении рагу из овощей и мяса. Молотые сушеные семена кладут в котлеты, домашнюю колбасу и жирные мясные блюда. Особенно приятна комбинация тмина с чесноком и черным молотым перцем (к мясу диких животных, баранине, говядине и соусам к мясу). **Укроп** — семена используют при засолке и консервировании овощей. **Шафран** — высушенные рыльца цветов. Широко используется в кулинарии, придает особый вкус, аромат и цвет мясным, рисовым и овощным блюдам. Плохо сочетается с др. пряностями, поэтому употребляется почти всегда самостоятельно и в очень малых дозах. **Ароматическая зелень и корни** значительно влияют на вкусовые качества, пищевую ценность и внешний вид большинства блюд, обогащают их минеральными веществами и витаминами. Свежую зелень измельчают и посыпают ею готовое блюдо, сушеные листья и стебли растирают в порошок и добавляют в еду за несколько минут до того, как снять ее с плиты, корни варят или тушат вместе с едой. **Бasilik** — сухие и свежие листья в очень небольшом количестве служат хорошей приправой к рыбным и мясным блюдам. Его добавляют в салаты, консервы и блюда из яиц. Basilik — приправа, к-рая может заменить черный перец. Его можно выращивать и в цветочном горшке. **Душица** — свежие и сушеные наземные части растения подходят для заправки всех мясных блюд и соусов к ним. **Зоря** (лю-

- \*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*
- \* Не употребляйте для приготовления чайного настоя жесткую воду. Для смягчения воды прокипятите ее в течение 2—3 мин. Чай следует заваривать свежее кипяченой водой за 5—15 мин до подачи на стол.
  - \* Чайник с заваренным чаем нельзя ставить на горячую плиту, он может закипеть. Чай потеряет вкус и аромат.
  - \* При варке компота добавьте в него ложечку крахмала и щепотку соли — фрукты сварятся быстрее, а вкус компота будет лучше.
  - \* Кофе надо варить непосредственно перед подачей. Самый вкусный и ароматный напиток получается из свежее обжаренных зерен кофе. Чем мельче помол кофе, тем ароматнее напиток.
  - \* Универсальная пропорция; одинаковая для всех способов варки кофе: 2—3 чайные ложки кофе на 1 стакан воды.
  - \* Если нет миксера, для приготовления коктейлей можно использовать термос или бутылку для молока с полиэтиленовой крышкой.

бисток) — свежие ростки и листья обладают сильным вкусом, могут использоваться и в сушеном виде. Добавляют осторожно в первые блюда, в блюда из свинины и баранины, а также в рагу из овощей и мяса. **Иссоп** — горьковатые на вкус листья и цветы в свежем и сушеном виде добавляют к баранине, говядине, дичи, к блюдам из мяса и печени, к паштетам. **Кинза** — зелень кориандра, собранная до и во время цветения, добавляется к мясным, рыбным и овощным блюдам, а также в салаты. **Купырь** (кервель) — его молодые свежие листья придают хороший вкус баранине, говядине, блюдам из птицы, субпродуктов (особенно из почек). **Лаванда** употребляется в очень малом кол-ве для ароматизации печеной ягнятины, ею заправляют супы из рыбы и соусы к жареному мясу. **Майоран** — свежие, сушеные листья и цветочные почки придают хороший вкус всем мясным блюдам и соусам, особенно подходят для блюд из крови и печени. **Мелисса** — свежие и сушеные листья служат приправой к блюдам из телятины, курятины, индюшатины и соусам к ним. **Мята** — обладает сильным ароматом и острым, пикантным вкусом со специфическим охлаждающим действием. Используются свежие и сушеные листья со стеблями (целые или измельченные) в небольшом кол-ве. В первые блюда ее кладут в конце варки для настаивания. Ею заправляют овощные и фруктовые салаты, мясные супы с фасолью, блюда из цветной капусты, жаркое из говядины, окрошки, ароматизируют напитки, кондитерские изделия, компоты. **Пастернак** по своему острому вкусу напоминает сельдерей или корневую петрушку. Используют в тех же блюдах, что и эти пряные овощи, а также для приготовления различных овощных консервов. **Петрушка** — свежие и сушеные листья и корни входят в состав мясных соусов, всех первых и вторых блюд (кроме сладких и молочных). **Портулак** (дандур) — листья и цветочные почки в сыром, вареном или маринованном виде используются в пищу. Молодые побеги добавляют в салаты, заправленные уксусом. Маринованный портулак используют как каперсы. **Розмарин** — свежие и сушеные листья используют для заправки жареной свинины, тушеной и жареной баранины, супов, соусов, добавляют в хлебобулочные изделия. **Рута** — обладает не только вкусовыми, но и тонизирующими свойствами. В пищу идут свежие и сушеные листья, имеющие горький вкус. **Сельдерей** — зелень и корни добавляют в те же блюда, что и петрушку. **Тимьян** (чабрец) — употребляют сушеные листья и соцветия, имеющие приятный душистый аромат и острый терпкий вкус. Добавляют в супы, соусы, паштет, жареное мясо и дичь. В первые блюда его вводят в виде букета в конце варки для настаивания. **Укроп** — мелко нарезанной

зеленью можно посыпать большинство блюд (кроме сладких и молочных). В первые блюда и тушеное мясо добавляют за 5—10 мин до готовности. Семена используют при консервировании и засолке овощей. **Фенхель** — свежие листья пригодны для салатов, а плоды — для ароматизации супов, соусов, рыбных блюд. **Чабер душистый** (душевик) — употребляют в пищу свежие и высушенные листья и верхушки растений, имеющие слегка острый вкус и приятный аромат. Вводят в салаты, супы, соусы, блюда из яиц, в маринады. **Эстрагон** (тархун) — свежие и высушенные душистые листья, соцветия и молодые побеги добавляют в маринады и те же блюда, что и зелень петрушки, укропа и сельдерея. Зелень петрушки, укропа, сельдерея можно консервировать (см. *Заготовки на зиму*). Однако при хранении в сушеном виде она сохраняет больше витамина С и эфирных масел.

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**, физиологически полноценное, правильно организованное и своевременное питание здоровых людей, с учетом их пола, возраста, характера труда и др. факторов, удовлетворяющее энергетические, пластические и др. потребности организма и обеспечивающее при этом необходимый уровень обмена веществ. Р. п. способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию. Потребности человека в энергии и пищевых веществах обеспечиваются за счет пищевых продуктов, к-рые имеют сложный химический состав (см. табл. 6). Основными пищевыми веществами, содержащимися в них, являются: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Белки, жиры и углеводы служат поставщиками энергии. При расщеплении в организме 1 г белков или 1 г углеводов выделяется 16,7 кДж (4 ккал), а 1 г жира — 37,7 кДж (9 ккал).

**Белки** — органические вещества, без к-рых невозможна жизнь. Подчеркивая значение этих веществ для организма, Ф. Энгельс писал, что жизнь — это способ существования белковых тел. Жизнь связана с непрерывным расходом и обновлением белков. В организме человека они служат материалом для построения тканей, клеток, образования ферментов, гормонов, гемоглобина и т. д., участвуют в образовании соединений, к-рые обеспечивают формирование иммунитета организма к инфекциям и др. вредным факторам. Белки помогают усвоению жиров, углеводов и минеральных веществ. Они не накапливаются в организме и не образуются из др. пищевых веществ, как углеводы и жиры. В связи с этим необходимо ежедневное поступление белков с пищей.

\*\*\*\*\*

- \* Хлебный квас, зеленый чай, холодный отвар сушеных фруктов, минеральная вода хорошо утоляют жажду.
- \* Начинки из творога, тыквы, сырого картофеля или фруктов нужно использовать сразу же после приготовления, т. к. выделяется излишний сок, а картофель чернеет.
- \* Если фарш для пельменей готовится заранее, в него не следует класть соль и лук. От соли он грубеет, а лук придает ему неприятный запах.
- \* Для начинки пирогов, кулебяк, расстегаев свежую рыбу отваривать не нужно, ее достаточно обдать крутым кипятком.
- \* Если вы решили испечь пирог с ягодами, не кладите в начинку сахар. Сделайте тесто более сладким, а готовый пирог посыпьте пудрой.
- \* Для лучшего усвоения орехов их следует тщательно разжевывать.



Качество белка характеризуется его биологической ценностью, к-рая зависит от аминокислотного состава, и в первую очередь от содержания незаменимых аминокислот в молекуле белка. В отличие от заменимых аминокислот (их более 10 и они синтезируются в организме) незаменимые аминокислоты (всего 8) не синтезируются в организме и должны поступать с пищей в готовом виде. Каждая из незаменимых аминокислот имеет свое определенное значение. Напр. метионин участвует в синтезе холина, к-рый в свою очередь предупреждает жировую инфильтрацию печени. Богатыми источниками метионина являются творог и рыба. Белки высокой биологической ценности, т. е. такие, в к-рых оптимально представлены незаменимые аминокислоты, называют полноценными. Они содержатся в основном в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, молоко, яйца). Менее ценными в биологическом отношении являются белки растительного происхождения. Они дефицитны по некоторым незаменимым аминокислотам. Напр., белки зерновых продуктов дефицитны по лизину. Белковая недостаточность приводит к нарушению функций ряда органов и систем. Нарушается усвоение др. пищевых веществ, ослабляется работоспособность, снижается сопротивляемость к инфекциям, замедляется выздоровление при различных заболеваниях. Избыток белка в питании тоже вреден. Он приводит к перенапряжению пищеварительного тракта, усилению гнилостных процессов в кишечнике, отрицательно влияет на функцию печени и почек.

**Жиры** являются важным энергетическим и пластическим материалом. Они обеспечивают всасывание из кишечника жирорастворимых витаминов и ряда минеральных веществ. Жиры могут синтезироваться в организме из углеводов и белков, но в полной мере ими не заменяются. Биологическая ценность жиров определяется их жирнокислотным составом, а именно, содержанием полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) и в первую очередь линолевой, линоленовой и арахидоновой. Последние содержатся в основном в растительных маслах. Высокое содержание насыщенных жирных кислот в жирах животного происхождения обуславливает их высокую тем-пу плавления, а следовательно, и худшую перевариваемость. ПНЖК участвуют в образовании клеточных мембран, в синтезе тканевых гормонов (простагландинов), регулируют обмен лецитина и некоторых витаминов, способствуют выведению холестерина из организма. Наиболее активной из ПНЖК считается арахидоновая кислота, к-рая синтезируется в организме из линолевой, поэтому потребность организма в ПНЖК определяют по линолевой кислоте. В группу жиров входят и другие вещества, обла-

дающие биологической активностью, как напр., фосфолипиды (главный представитель — лецитин) и стерины (холестерин). Лецитин предупреждает жировую инфильтрацию печени, нормализует обмен холестерина, входит в состав клеточных мембран. Холестерин участвует в образовании желчных кислот, гормонов половых желез, коры надпочечников, витамина Д в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей. Холестерин однако (при нарушении его обмена), способствует развитию атеросклероза.

**Углеводы** обеспечивают более половины энергетической ценности рациона. Они подразделяются на моносахариды, олигосахариды и полисахариды. В состав моносахаридов или простых углеводов входят глюкоза, фруктоза, галактоза и др. Олигосахариды построены из нескольких остатков моносахаридов (напр., дисахариды, трисахариды и т. д.). Наиболее важными для человека являются дисахариды: сахароза и лактоза. Полисахариды, образованные из большого числа остатков моносахаридов, делятся на перевариваемые и неперевариваемые в желудочно-кишечном тракте человека. В первую подгруппу входят крахмал и гликоген, во вторую — разнообразные соединения, из к-рых наиболее важны для человека клетчатка, гемицеллюлоза и пектин. Моно- и дисахариды обладают сладким вкусом, в связи с чем их называют также сахарами. Наибольшей сладостью отличается фруктоза, наименьшей — лактоза. Самый распространенный моносахарид — глюкоза — содержится во многих плодах и ягодах, а также образуется в организме в результате расщепления дисахаридов и крахмала. Глюкоза быстро и легко используется в организме для питания мозга и работающих мышц, для поддержания необходимого уровня сахара в крови. Фруктоза обладает теми же свойствами, что и глюкоза, однако она медленно усваивается и, поступая в кровь, быстро покидает кровяное русло. Она не требует для своего усвоения гормона инсулина, что позволяет рекомендовать ее источники (фрукты, ягоды, нек-рые овощи и мед) при сахарном диабете. В меде содержится около 30% фруктозы. Сахар же состоит почти на 100% из сахарозы. Источниками сахарозы служат также кондитерские изделия, мороженое, варенье, сладкие напитки. Лактоза нормализует жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры, ограничивает процессы брожения в кишечнике. Она содержится в молоке и расщепляется в кишечнике человека под влиянием фермента лактазы. У некоторых лиц этот фермент отсутствует и по этой причине они не переносят молоко. В этом случае молоко необходимо заменить молочнокислыми продуктами. Основное кол-во углеводов в питании человека представлено крахмалом, к-рого много в зерновых продуктах и картофеле. Он переваривается медленно, расщепляясь до

\*\*\*\*\*

- \* Ядра грецкого ореха можно освободить от скорлупы не прибегая к молотку. Для этого надо положить орехи в эмалированную кастрюлю, залить крутым кипятком, закрыть крышкой и оставить на 15—20 мин затем воду слить. Орехи расщепить кончиком ножа и целиком извлечь ядро из скорлупы.
- \* Если орехи пересохли, их следует подержать в соленой воде несколько дней — вкус орехов восстановится.
- \* При плохом состоянии зубов орехи надо употреблять размолотыми или истолченным в ступке.
- \* После очистки фисташки необходимо немедленно высушить, иначе они потеряют цвет.
- \* Хранить орехи всех видов нужно в сухом месте, подвесив в мешочках из марли или другой легкой ткани.
- \* Морковь хорошо подрумянится и окрасит суп, если при пассеровании добавить в масло щепотку сахарного песка.

глобозы. Неусвояемые углеводы также важны в питании человека. Клетчатка, образующая оболочки клеток, и пектины, связывающие эти клетки между собой, создают чувство насыщения, стимулируют двигательную функцию кишечника, желчеотделение, способствуют выведению из организма холестерина, формируют каловые массы. Они относятся к пищевым волокнам, к-рыми богаты продукты растительного происхождения. К сожалению, при ряде технологических приемов, напр. при получении муки высших сортов, готовая продукция обедняется этим компонентом (так же, как и многими витаминами и минеральными веществами). Недостаточное поступление пищевых волокон приводит к запорам, геморрою и некоторым др. заболеваниям. Избыточное потребление пищевых волокон приводит к усиленному брожению в толстом кишечнике, усилению газообразования, ухудшению усвоения ряда пищевых веществ.

**Витамины** — органические соединения, не синтезируемые в организме человека или синтезируемые в недостаточном кол-ве, действующие на организм в минимальных кол-вах, регулирующие процессы обмена веществ. Различают витамины жирорастворимые (А, Д, Е, К), водорастворимые (С, Р, липоевая кислота, группа В) и витаминоподобные вещества. Хорошо изучена биологическая роль 20 витаминов. Дефицит или избыток витаминов приводят к расстройству обмена веществ. При дефиците возникает скрытая витаминная недостаточность или даже гиповитаминозные состояния, сопровождающиеся определенными клиническими признаками. Полное отсутствие в рационе какого-либо витамина приводит к авитаминозу.

Гиповитаминозы могут развиваться не только при недостаточном поступлении витаминов с пищей, но и в случае нарушения всасывания при некоторых заболеваниях, при воздействии на кишечную микрофлору антибиотиков, при длительном однообразном питании и др. Повышенная потребность в витаминах наблюдается при тяжелой физической работе, охлаждении, высокой температуре окружающей среды. Избыточное поступление витаминов в организм (как правило, при чрезмерном употреблении витаминных препаратов) приводит к гипervитаминозу.

**В и т а м и н А** регулирует обменные процессы в коже и слизистых оболочках, стимулирует рост организма, обеспечивает сумеречное зрение и т. д. **В и т а м и н Д** регулирует обмен кальция и фосфора. При авитаминозе в раннем детском возрасте возникают нарушения костеобразования и развивается рахит, у взрослых происходит разрежение и размягчение костей. Источниками витаминов А и Д являются печень рыб, яичный желток, молоко, сливочное масло и др. продукты. В моркови содержатся большие кол-

ва провитамина А (каротина), превращающегося в организме в витамин А. В и т а м и н Е стимулирует деятельность мышц, влияет на функцию половых и других эндокринных желез. Содержится в растительных маслах, цельном зерне, пшенная. В и т а м и н В<sub>1</sub> регулирует обмен углеводов, участвует в обмене аминокислот, влияет на функцию центральной и периферической нервной системы. Источником витамина В<sub>1</sub> являются крупы (гречневая, овсяная, «Геркулес»), хлеб из муки низких сортов, мясные продукты. В и т а м и н В<sub>2</sub> участвует в ферментных системах, регулирующих процессы окисления и восстановления, участвует в процессах роста. Очень важным для организма считается витамин С (аскорбиновая кислота), к-рый участвует во многих обменных процессах. Он повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям и инфекциям, поддерживает прочность кровеносных сосудов, регулирует обмен холестерина, а также влияет на функцию нервной и эндокринной систем. Витамин С не синтезируется в организме и должен ежедневно поступать с пищей. Его много в шиповнике и в черной смородине. Однако основными источниками витамина С в нашем питании являются овощи и фрукты.

Для более полной сохранности в них витамина С необходимо: овощи и фрукты закладывать при варке в кипящую воду, чтобы вода их полностью покрывала; варить при закрытой крышке и только до готовности (не переваривать!); очищенные и нарезанные картофель, лук, капусту и др. овощи использовать сразу, не сохраняя их долго в воде. Даже при правильном хранении овощей (см. Овощи) содержание в них витамина С к весне падает. Поэтому ранней весной полезно принимать такие концентраты этого витамина, как настой шиповника. **Минеральные вещества** участвуют во всех биологических процессах, протекающих в организме. В зависимости от содержания в организме и пищевых продуктах их подразделяют на макро- и микроэлементы. Принята и др. классификация: минеральные элементы щелочного характера (кальций, магний, калий, натрий), кислотного характера (фосфор, сера, хлор), биомикроэлементы (железо, медь, кобальт, йод, фтор, цинк, стронций, марганец, никель, сурьма и др.). Кальций, фосфор и магний входят в состав минерального компонента костной ткани. Кальций обладает десенсибилизирующим действием, положительно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем. Хорошим источником кальция являются молочные продукты. Его усвояемость зависит от содержания в рационе фосфора. Оптимальное соотношение кальция к фосфору в рационе 1:1,5. Фосфору принадлежит ведущая роль в обеспечении

\*\*\*\*\*

- \* Во время варки супа нельзя ни отливать, ни доливать жидкость — и то и другое ухудшит его вкус.
- \* Примитивный, зато самый верный способ определения количества жидкости в супе: влить в кастрюлю столько тарелок воды, сколько намечено получить порций. Лишняя вода выкипит, а оставшаяся вместе с гущей составит как раз полную тарелку.
- \* Супы удаются тем лучше, чем в меньшем объеме они варятся.
- \* Чем медленнее и спокойнее кипит суп, тем он вкуснее. Еще лучше, когда он томится.
- \* Даже очень хорошо приготовленные супы ухудшают свой вкус после разогревания.
- \* Когда варится суп, пену от мяса снимают для того, чтобы бульон был прозрачным. Наличие или отсутствие пены не влияет на вкусовые и питательные качества блюда.
- \* Мясной бульон следует солить за полчаса до окончания варки, рыбный — в начале, грибной — в самом конце.

нормальной функции центральной нервной системы. Многие соединения фосфора в организме отличаются значительной биологической активностью. Высоким содержанием легко усвояемого фосфора отличаются рыба, яйца, сыр, творог. Фосфор растительных продуктов усваивается плохо, поскольку он находится в составе труднорастворимых соединений. Магний обладает сосудоуспокаивающими и антиспастическими свойствами, стимулирует перистальтику кишечника. Источниками магния являются зерновые и бобовые. Железо является важнейшим кроветворным элементом. До 60% железа сосредоточено в гемоглобине эритроцитов. Недостаток железа в пище приводит к малокровию. Источниками железа являются свинная и говяжья печень, яичный желток, колбасные изделия с добавлением крови убойных животных. Всасывание железа, содержащегося в растительных продуктах, затруднено из-за связывания его фитиновой кислотой.

Несмотря на незначительное содержание биомикроэлементов в пищевых продуктах и в организме человека, они исключительно важны для нормальной жизнедеятельности. При недостаточном поступлении йода напр., нарушается синтез гормона щитовидной железы, возникают нарушения ее функции, приводящие к развитию зоба. Йодом особенно богаты морские рыбы и продукты моря. Фтор необходим для построения костной, особенно зубной ткани. При недостатке фтора в рационе возникает кариес зубов, при избытке — флюороз. Для профилактики кариеса зубов фторируют водопроводную воду.

Все процессы обмена веществ могут протекать только при достаточном содержании воды в организме. В обычных условиях человек должен получать ежедневно 2—2,5 л жидкости. Общий объем жидкости при этом исчисляется из кол-ва выпитой воды, жидких блюд и продуктов (см. Вода).

Питание человека должно быть разнообразным, т. к. ни один пищевой продукт не содержит весь набор необходимых веществ. Основными требованиями Р. п. являются сбалансированность и режим. Сбалансированным называется питание, в котором обеспечивается оптимальное соотношение пищевых веществ, способных проявить в организме максимум своего полезного биологического действия. Особое значение придается сбалансированности незаменимых, так называемых эссенциальных веществ, не синтезируемых в организме или синтезируемых в недостаточном количестве. К основным эссенциальным веществам относятся незаменимые аминокислоты, ПНЖК, все витамины и большинство минеральных элементов. Кроме того, незаменимыми веществами считаются некоторые природные физиологические комплексы высокой биологической активности: фосфолипиды, белково-лецитиновые

комплексы, липопротеиды, глюкотеиды, фосфопротеиды и др. В действующих рекомендациях по Р. п. дано следующее соотношение белков, жиров и углеводов по массе: на одну часть белков — 1,2 части жиров и 4,6 части углеводов.

Энергетическая ценность суточного пищевого рациона должна быть обеспечена: 12% за счет белков, 33% за счет жиров и 55% за счет углеводов.

55% общего кол-ва белков должно быть животного происхождения. В сбалансированном питании предусматривается 50% животного жира, 30% раст. масла и 20% маргарина и кулинарного жира. Рекомендуется следующая сбалансированность углеводов: крахмала 75%, сахара 20%, пектиновых веществ 3%, клетчатки 2%. Сбалансированность кальция, фосфора и магния в рационе взрослого трудоспособного населения определяется соотношением 1 : 1,5 : 0,5. Под режимом питания понимается кратность приема пищи в течение суток, количественное распределение по отдельным ее приемам (по массе, калорийности, объему), интервалы времени между приемами пищи. Для взрослого человека наиболее благоприятным является 4-кратный прием пищи. При этом рациональным считается следующее распределение калорийности: на завтрак — 25%, на второй завтрак или полдник — 15%, на обед — 35%, на ужин — 25%. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 2—3 часа до отхода ко сну. Рабочим ночных смен рекомендуется распределять калорийность рациона следующим образом: завтрак — 20%, обед — 30%, ужин — 30%, второй ужин (во вторую половину ночной смены) — 20%. Продукты питания и блюда, содержащие большое кол-во белков (напр., из мясных продуктов), дольше задерживаются в желудке, увеличивают секрецию пищеварительных желез, возбуждают центральную нервную систему, поэтому их рекомендуется принимать на завтрак и обед. Вечером показаны легкоусвояемые продукты и блюда (молочные, молочно-растительные). Большое значение имеют гигиенические условия приготовления и приема пищи, темп-ра блюд, а также их вкусовые свойства. Общий вес пищи вместе с жидкостью для взрослого человека в среднем должен быть 2,5—3,5 кг в течение суток. Усвояемость продуктов зависит от их химического состава, ассортимента в рационе, способа кулинарной обработки, соблюдения режима питания, состояния желудочно-кишечного тракта. Включение в рацион достаточного кол-ва овощей способствует лучшему усвоению др. продуктов.

Министерством здравоохранения СССР в 1982 г. утверждены нормы физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии (табл. 1, 2, 3, 4, 5) для различных групп населения. В зависимости от характера трудовой деятель-

\*\*\*\*\*

\* Супы, приготовленные на смеси молока с водой, всегда вкуснее, чем чисто молочные. Однако порядок смешивания воды с молоком — искусство, от которого и зависит вкус супа. Сначала надо в воде сварить основной пищевой компонент супа — рыбу, овощи, вермишель, лапшу, макароны, клнеи, клецки, а затем, сцедив жидкий навар или выложив твердую часть супа, смешать жидкость с горячим, вскипяченным молоком и лишь затем прогреть вместе, не допуская кипения. Чтобы связь воды с молоком вышла нерасторжимой, надо загустить водно-молочную смесь мучной подболткой (1 ст. ложка муки на 1,5—2 л суповой жидкости).

\* Фарш для фрикаделек можно готовить из жирного мяса; при варке темп-ра недостаточна для вытапливания жира и они сохраняют сочность.

\* При приготовлении пищи в скороварке следует употреблять очень мало корней и пряностей, т. к. при варке под давлением они сильно влияют на вкус остальных продуктов.

ности человека физиологические потребности в энергии и пищевых веществах для лиц в возрасте 18—60 лет дифференцированы по пяти группам. В первую группу входят работники преимущественно умственного труда: руководители предприятий и организаций, инженерно-технические работники, труд к-рых не требует существенной физической активности, медицинские работники (кроме врачей-хирургов, медсестер и санитарок), педагоги, воспитатели (кроме спортивных), работники науки, литературы и печати, культурно-просветительные работники, работники планирования и учета, секретари, делопроизводители, работники разных категорий, труд к-рых связан со значительным нервным напряжением (работники пультов управления, диспетчеры и др.). Вторая группа включает работников, занятых легким физическим трудом: инженерно-технические работники, труд к-рых связан с некоторыми физическими усилиями, работники, занятые на автоматизированных процессах, работники радиоэлектронной пром-сти, швейники, агрономы, зоотехники, ветеринарные работники, медсестры и санитарки, продавцы промтоварных магазинов, работники сферы обслуживания, часовой пром-сти, связи и телеграфа, преподаватели, инструкторы физкультуры и спорта, тренеры. В третью группу входят работники среднего по тяжести труда: станочники (занятые обработкой металла и дерева), слесари, наладчики, настройщики, врачи-хирурги, химики, текстильщики, обувщики, водители различных видов транспорта, работники пищевой пром-сти, коммунально-бытового обслуживания и общественного питания, продавцы продовольственных товаров, бригадиры тракторных и полеводческих бригад, железнодорожники, водники, работники авто- и электротранспорта, машинисты подъемно-транспортных механизмов, полиграфисты. К четвертой группе относятся работники тяжелого физического труда: рабочие-строители, основная масса сельскохозяйственных рабочих и механизаторов, горнорабочие на поверхностных работах, работники нефтяной и газовой пром-сти, металлурги и литейщики (кроме лиц, отнесенных к 5-й группе), работники целлюлозно-бумажной и деревообрабатывающей пром-сти, стропалящики, такелажники, деревообработчики, плотники и др., работники пром-сти строительных материалов (кроме лиц, отнесенных к 5-й группе). В последнюю (пятую) группу входят работники (мужчины), занятые особо тяжелым физическим трудом: горнорабочие, занятые непосредственно на подземных работах: сталевары, вальщики леса, рабочие по разделке древесины, каменщики, бетонщики, землекопы, грузчики, работники, занятые в производстве строительных материалов, труд к-рых не механизирован.

Каждая из групп интенсивности труда взрослого трудоспособного населения разделена на три возрастные категории: 18—29; 30—39; 40—59 лет.

**Питание беременных женщин и кормящих матерей.** При беременности потребность в энергии и пищевых веществах, в частности в белках, жирах, кальции, фосфоре, возрастает. Ежедневное употребление молока и молочных продуктов обеспечивает организм женщин белками, кальцием и фосфором. Пищевой рацион должен быть богатым витаминами. Потребность организма женщины в железе увеличена. Кол-во употребляемой поваренной соли следует уменьшить, т. к. она приводит к задержке большого кол-ва воды в организме. Беременные женщины, предрасположенные к ожирению, должны потреблять меньше жиров и особенно легкоусвояемых углеводов. У кормящих матерей потребность в пищевых веществах и энергии возрастает еще больше. Рекомендуется достаточное потребление молочных продуктов, сливочного масла, яиц, овощей и фруктов. Беременным и кормящим необходимо строго следить за массой тела (см. *Беременность. Уход за грудным ребенком.*).

**Питание детей старше одного года.** Как недостаточное так и чрезмерное питание оказывают отрицательное влияние на физические и умственные способности ребенка. В связи с интенсивным обменом веществ и большими энерготратами ребенку необходимо достаточное кол-во пищевых продуктов, содержащих вещества высокой биологической ценности. В питании детей соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:3 в младшем и 1:1:4 в старшем возрасте. В питании детей младшего возраста белки животного происхождения должны составлять 65—70%, в школьном возрасте — 60% от общего кол-ва белков. Пищевой рацион детей дошкольного возраста должен содержать 600—800, а школьного 400—500 мл молока и кисломолочных напитков. Потребность организма ребенка в жирах покрывается в основном за счет сливочного масла и молочных продуктов. Детям рекомендуются легкоусвояемые углеводы. Организм ребенка нуждается в достаточном кол-ве витаминов и минеральных элементов, содержащихся в овощах, фруктах, молочных продуктах, мясе, рыбе, хлебе, крупах и т. д. Особое значение имеет строгое соблюдение режима питания. Для детей старше одного года рекомендуется четырехразовый прием пищи.

\*\*\*\*\*

- \* Никогда не начинайте готовить, не изучив рецепт до конца.
- \* Не подливайте масло в процессе жаренья.
- \* Мясо во всех видах надо солить лишь в самом конце приготовления, исключение составляет мясо, запекаемое в тесте.
- \* Способ тепловой обработки влияет на количество употребляемых пряностей; отварные продукты нуждаются в большем количестве пряностей, жареное мясо заправляется меньшим их количеством, т. е. содержащиеся в мясе экстрактивные вещества при жарке сильно влияют на вкус.
- \* Нежное мясо (курятина, телятина) заправляют слабее, чем мясо с более острым вкусом (говядина, баранина).
- \* Ванилин следует добавлять в остывший продукт, так как при кипячении он теряет свой аромат.
- \* Корицу закладывают в блюдо за 10 мин до готовности или непосредственно перед подачей на стол.



Табл. № 1

Рекомендуемое потребление энергии  
для взрослого населения (в день)

Рекомендуемые величины потребления энергии,  
белков, жиров, углеводов  
для детей и подростков (в день)

Табл. № 2

Группа интенсивности труда	Возраст	Потребность в энергии				Возраст (в годах)	Белки(г)		Жиры(г)		Углево-ды (г)	Потребность в энергии	
		Мужчины		Женщины			всего	в т. ч. живот-ных	всего	в т. ч. расти-тельных		МДж	ккал
		МДж	ккал	МДж	ккал								
I	18—29	11,72	2800	10,04	2400	1—3	53	37	53	5	212	6,44	1540
	30—39	11,30	2700	9,62	2300	4—6	68	44	68	10	272	8,24	1970
	40—59	10,67	2550	9,20	2200	7—10	79	47	79	16	315	9,62	2300
						11—13 мальчи-ки	93	56	93	19	3700	11,30	2700
II	18—29	12,55	3000	10,67	2550	11—13 девочки	85	51	85	17	340	10,25	2450
	30—39	12,13	2900	10,25	2450	14—17 мальчи-ки	100	60	100	20	400	12,13	2900
	40—59	11,51	2750	9,83	2350	14—17 девочки	90	54	90	18	360	10,88	2600
III	18—29	13,39	3200	11,30	2700	Примечание: для подростков, работающих и обучающихся в про-изводственно-технических училищах, предусматри-вается дополнительное (в размере 10—15%) по-требление пищевых веществ в зависимости от ха-рактера учебно-производственной работы.							
	30—39	12,97	3100	10,88	2600								
	40—59	12,34	2950	10,46	2500								
IV	18—29	15,48	3700	13,18	3150	Табл. № 3 Рекомендуемые величины потребления минеральных веществ (мг в день)							
	30—39	15,06	3600	12,76	3050								
	40—59	14,43	3450	12,13	2900								
V	18—29	17,99	4300	—	—	Возраст		Кальций		Фосфор	Магний	Железо*	
	30—39	17,15	4100	—	—	1—3 года		800		800	150	10	
	40—59	16,32	3900	—	—	4—6 лет		1200		1450	300	15	
Лица по-жилого возраста	60—74	9,62	2300	8,79	2100	7—10 лет		1100		1650	250	18	
	75 и старше	8,37	2000	7,95	1900	11—13 лет мальчики		1200		1800	350	18	
						11—13 лет девочки		1100		1650	300	18	

\* — с учетом усвоения 10% железа.

- \*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*
- \* Если картофель надо сварить быстро, положите в воду столовую ложку маргарина или сливочного масла. Отвар можно использовать для приготовления супа.
  - \* Если в воду, в которой варится рыба, влить свежее молоко, исчезнет сильный запах, а рыба станет вкуснее.
  - \* Чтобы не было неприятного запаха в кухне, когда варится капуста, накройте кастрюлю марлей, смоченной в уксусе и закройте крышкой. Можно положить в кастрюлю немножко сахара.
  - \* При жаренье никогда не спешите класть продукт в холодное, не согревшееся на сковороде масло.
  - \* Прежде чем начать жарить, растительное масло надо перекаливать.
  - \* Перекаленное масло не горит, не чадит; блюдо поспевает быстрее и не подгорает. Налейте масло на сковороду слоем в полсантиметра толщиной и сделайте средний огонь, чтобы масло накаливало, но не кипело. Через 2—3 мин масло посветлеет, еще через 1—2 мин покажется белый, едкий дымок. Теперь оно уже не будет изменяться в процессе дальнейшего нагревания.

Рекомендуемое потребление  
белков,  
жиров и углеводов  
для взрослого населения  
(в день)

Группа интенсивности труда	Возраст	Мужчины				Женщины			
		Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)	Белки(г)		Жиры (г)	Углеводы (г)
		всего	в т. ч. жи- вотных			всего	в т. ч. жи- вотных		
I	18—29	91	50	103	378	78	43	88	324
	30—39	88	48	99	365	75	41	84	310
	40—59	83	46	93	344	72	40	81	297
II	18—29	90	49	110	412	77	42	93	351
	30—39	87	48	106	399	74	41	90	337
	40—59	82	45	101	378	70	39	86	323
III	18—29	96	53	117	440	81	45	99	371
	30—39	93	51	114	426	78	43	95	358
	40—59	88	48	108	406	75	41	92	344
IV	18—29	102	56	136	518	87	48	116	441
	30—39	99	54	132	504	84	46	112	427
	40—59	95	52	126	483	80	44	106	406
V	18—29	118	65	158	602	—	—	—	—
	30—39	113	62	150	574	—	—	—	—
	40—59	107	59	143	546	—	—	—	—
Пожилой возраст	60—74	69	38	77	333	63	35	70	305
	75 и старше	60	33	67	290	57	31	63	275

Табл. № 5.

Рекомендуемые величины потребления витаминов для детского и взрослого населения (в день)

Группа интенсивности труда	Пол и возраст	В и т а м и н ы									
		В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	В <sub>6</sub> (мг)	В <sub>12</sub> (мкг)	Фола- цин (мкг)	РР (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Д (МЕ)
I	Мужчины 18—29	1,7	2,0	2,0	3,0	200	18	70	1 000	15	100
	30—39	1,6	1,9	1,9	3,0	200	18	68	1 000	15	100
	40—59	1,5	1,8	1,8	3,0	200	17	64	1 000	15	100
	Женщины 18—29	1,4	1,7	1,7	3,0	200	16	60	1 000	12	100
	30—39	1,4	1,6	1,6	3,0	200	15	58	1 000	12	100
	40—59	1,3	1,5	1,5	3,0	200	14	55	1 000	12	100
II	Мужчины 18—29	1,8	2,1	2,1	3,0	200	20	75	1 000	15	100
	30—39	1,7	2,0	2,0	3,0	200	19	72	1 000	15	100
	40—59	1,7	1,9	1,9	3,0	200	18	69	1 000	15	100
	Женщины 18—29	1,5	1,8	1,8	3,0	200	17	64	1 000	12	100
	30—39	1,5	1,7	1,7	3,0	200	16	61	1 000	12	100
	40—59	1,4	1,6	1,6	3,0	200	15	59	1 000	12	100

Группа интенсивности труда	Возраст	Мужчины				Женщины					
		Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)	Белки(г)		Жиры (г)	Углеводы (г)		
		всего	в т. ч. жи- вотных			всего	в т. ч. жи- вотных				
III	Мужчины										
	18—29	1,9	2,2	2,2	3,0	200	21	80	1 000	15	100
	30—39	1,9	2,2	2,2	3,0	200	20	78	1 000	15	100
	40—59	1,8	2,1	2,1	3,0	200	19	74	1 000	15	100
	Женщины										
	18—29	1,6	1,9	1,9	3,0	200	18	68	1 000	12	100
	30—39	1,6	1,8	1,8	3,0	200	17	65	1 000	12	100
	40—59	1,5	1,8	1,8	3,0	200	16	62	1 000	12	100
IV	Мужчины										
	18—29	2,2	2,6	2,6	3,0	200	24	92	1 000	15	100
	30—39	2,2	2,5	2,5	3,0	200	23	90	1 000	15	100
	40—59	2,1	2,4	2,4	3,0	200	22	86	1 000	15	100
	Женщины										
	18—29	1,9	2,2	2,2	3,0	200	20	79	1 000	12	100
	30—39	1,8	2,1	2,1	3,0	200	20	76	1 000	12	100
	40—59	1,7	2,0	2,0	3,0	200	19	73	1 000	12	100
V	Мужчины										
	18—29	2,6	3,0	3,0	3,0	200	28	108	1 000	15	100
	30—39	2,5	2,9	2,9	3,0	200	27	107	1 000	15	100
	40—59	1,7	2,0	2,0	3,0	200	25	98	1 250	15	500
	Беременные женщины	1,7	2,0	2,0	4,0	600	19	72	1 500	15	500
	Кормящие матери	1,9	2,2	2,2	4,0	600	21	80			
Пожилой возраст	мужчины										
	60—74	1,4	1,6	1,6	3,0	200	15	58	1 000	15	100
	75 и выше	1,2	1,4	1,4	3,0	200	13	50	1 000	15	100
	Женщины										
	60—74	1,3	1,5	1,5	3,0	200	14	52	1 000	12	100
	75 и выше	1,1	1,3	1,3	3,0	200	12	48	1 000	12	100
Детский возраст											
	1—3	0,8	0,9	0,9	1,0	100	10	45	450	7	400
	4—6	1,0	1,3	1,3	1,5	200	12	50	500	10	100
	7—10	1,4	1,6	1,6	2,0	2 000	15	60	700	10	100
	мальчики										
	11—13	1,6	1,9	1,9	3,0	200	18	70	1 000	12	100
	девочки										
	11—13	1,5	1,7	1,7	3,0	200	16	60	1 000	10	100
	мальчики										
	14—17	1,7	2,0	2,0	3,0	200	19	70	1 000	15	100
	девочки										
	14—17	1,6	1,8	1,8	3,0	200	17	65	1 000	12	100

Химический состав и энергетическая ценность основных пищевых продуктов (на 100 г съедобной части)

Табл. № 6.

Продукты	Энергетич. вещества			Энергетич. ценность		Витамины (мг)						Минерал. вещества (мг)		
	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- ды (г)	МДж	ккал	каротин	А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	РР	С	Кальций	Фосфор	Железо

## Молоко, молочные продукты, яйца

Молоко коровье пастеризованное	2,8	3,2	4,7	0,24	58	0,015	0,025	0,04	0,15	0,10	1,0	121	91	0,1
Сливки из коровьего молока 10%-ные	3,0	10,0	4,0	0,49	118	0,03	0,06	0,03	0,1	0,15	0,5	90	62	0,1
Сливки из коровьего молока 20%-ные	2,8	20,0	3,6	8,58	205	0,06	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3	86	60	0,2
Сметана 25%-ная	2,6	25,0	2,7	1,04	248	0,08	0,17	0,02	0,11	0,09	0,3	84	60	0,3
Молоко сухое цельное	26,0	25,0	39,4	1,99	475	0,11	0,25	0,20	1,3	0,7	4,0	919	790	1,1
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	0,25	59	0,01	0,02	0,03	0,17	0,14	0,7	120	95	0,1
Сыр голландский	26,8	27,3	—	1,5	361	0,17	0,21	0,03	0,38	0,40	2,8	1040	544	—
Брынза из овечьего молока	14,6	25,5	—	1,25	298	—	—	0,05	0,15	—	1,0	550	220	—
Брынза из коровьего молока	17,9	20,1	—	1,09	260	—	—	0,01	0,12	—	1,0	530	210	—
Творог полужирный	16,7	9,0	1,3	0,65	156	0,03	0,05	0,04	0,27	0,40	0,5	164	220	0,4
Яйца куриные	12,7	11,5	0,7	0,66	157	—	0,35	0,07	0,44	0,19	—	55	185	2,7

## Мясо и мясные продукты

Куры I категории	18,2	18,4	0,7	1,01	241	—	0,07	0,07	0,15	3,70	—	16	228	3,0
Говядина I категории	18,9	12,4	—	0,78	187	—	следы	0,06	0,15	2,8	следы	9	198	2,6
Баранина I категории	16,3	15,3	—	0,85	203	—	0	0,08	0,14	2,5	следы	9	178	2,0
Свинина мясная	14,6	33,0	—	1,19	355	—	0	0,52	0,14	2,4	следы	7	164	1,6
Сосиски свиные	11,8	30,8	—	1,36	324	—	—	—	—	—	—	7	164	1,6
Колбаса «Отдельная»	10,1	20,1	1,8	0,95	228	—	—	0,12	0,16	1,88	—	7	167	2,1
Сардельки I сорта	9,5	17,0	1,9	0,83	198	—	—	—	—	—	—	7	149	1,9
Ветчина в форме	22,6	20,9	—	1,17	279	—	—	—	—	—	—	12	268	2,6
Почки говяжьи	12,5	1,8	—	0,28	66	—	0,1	0,39	1,80	3,1	10	9	220	7,1
Почки свиные	13,0	3,1	—	0,33	80	—	0,1	0,29	1,56	3,6	10	8	233	8,0
Печень говяжья	17,4	3,1	—	0,41	98	1,0	3,83	0,30	2,19	6,8	33	5	339	9,0
Печень свиная	18,8	3,6	—	0,45	108	—	3,45	0,24	2,18	8,0	21	7	353	12,0

## Пищевые жиры

Маргарин молочный	0,3	82,3	1,0	3,12	746	0,4	—	следы	0,01	0,02	следы	12	8	следы
Подсолнечное масло рафинированное	0	99,9	0	3,76	899	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло сливочное крестьянское	1,3	72,5	0,9	2,77	661	0,3	0,4	0,01	0,01	0,11	0	24	20	0,2
Жир свиной топленый	0	99,7	—	3,75	897	0	0,01	—	—	—	—	—	—	—

## Рыба и рыбные продукты

Карп	16,0	3,6	—	0,40	96	—	0,02	0,14	0,13	1,5	следы	12	—	—
Сардина океаническая	18,5	5,0	—	4,97	119	—	0,01	0,17	0,12	1,3	1,5	64	255	0,5
Минтай	15,9	0,7	—	0,29	70	—	—	0,08	0,15	1,0	следы	—	—	0,8
Хек	16,6	2,2	—	0,36	86	—	—	0,12	0,10	1,0	3,2	20	—	—
Шпроты	17,4	32,4	0,4	1,52	364	—	—	0,05	0,12	1,0	—	297	348	—



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Крупы, мука, мучные изделия														
Крупа манная	11,3	0,7	73,3	1,36	326	0	—	0,14	0,07	1,0	0	20	84	2,3
Крупа перловая	9,3	1,1	73,7	1,36	324	0	—	0,12	0,06	2,0	0	38	323	3,3
Пшено	12,0	2,9	69,3	1,40	334	0,15	—	0,62	0,04	1,55	0	27	233	7,0
Крупа гречневая	12,6	2,6	68,0	1,38	329	0	—	0,53	0,20	4,19	0	70	298	8,0
Крупа пшеничная	12,5	0,7	71,8	1,36	326	0	—	0,30	0,10	1,40	0	—	276	6,7
Крупа рисовая	7,0	0,6	77,3	1,35	323	0	—	0,08	0,04	1,60	0	24	97	1,8
Овсяные хлопья «Геркулес»	13,1	6,2	65,7	1,49	355	0	—	0,45	0,10	1,00	0	52	363	7,8
Макаронные изделия 1-го сорта	10,7	1,3	74,2	1,39	333	—	—	0,25	0,12	2,22	—	24	116	2,1
Мука пшеничная высшего сорта	10,3	0,9	74,2	1,37	327	0	—	0,17	0,08	1,20	0	18	86	1,2
Мука пшеничная 1-го сорта	10,6	1,3	73,2	1,38	329	0	—	0,25	0,12	2,20	0	24	115	2,1
Мука пшеничная 2-го сорта	11,7	1,8	70,8	1,37	328	0	—	0,37	0,14	2,87	0	32	184	3,3
Мука кукурузная	7,2	1,5	75,8	1,37	327	0,20	—	0,40	0,13	1,80	0	—	—	—
Хлеб пшеничный из муки 1-го сорта	7,6	0,9	49,7	0,96	226	—	—	0,16	0,08	1,54	—	26	83	1,6
Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта	8,1	1,2	46,6	0,92	220	—	—	0,23	0,10	1,92	—	32	128	2,4
Хлеб ржаной	6,5	1,0	40,1	0,79	190	—	—	0,18	0,11	0,67	—	38	156	2,6
Овощи и бобовые														
Капуста белокочанная	1,8	—	5,4	0,12	28	0,02	—	0,06	0,05	0,40	50	48	31	1,0
Картофель	2,0	0,1	19,7	0,35	83	0,02	—	0,12	0,05	0,90	20	10	58	0,9
Морковь красная	1,3	0,1	7,0	0,14	33	9,00	—	0,06	0,07	1,00	5	51	55	1,2
Лук репчатый	1,7	—	9,5	0,18	43	0	—	0,05	0,02	0,20	10	31	58	0,8
Лук зеленый	1,3	—	4,3	0,09	22	2,00	—	0,02	0,10	0,30	30	121	26	1,0
Свекла	1,7	—	10,8	0,20	48	0,01	—	0,02	0,04	0,20	10	37	43	1,4
Кабачки	0,6	0,3	5,7	0,11	27	0,03	—	0,03	0,03	0,60	15	15	12	0,4
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	0,10	24	0,02	—	0,04	0,05	0,60	5	15	34	0,4
Огурцы	0,8	—	3,0	0,06	15	0,06	—	0,03	0,04	0,20	10	23	42	0,9
Перец зеленый сладкий	1,3	—	4,7	0,10	23	1,00	—	0,06	0,10	0,60	150	6	25	0,8
Томаты	0,6	—	4,2	0,08	19	1,20	—	0,06	0,04	0,53	25	14	26	1,4
Редис	1,2	—	4,1	0,08	20	следы	—	0,01	0,04	0,10	25	39	44	1,0
Горошек зеленый	5,0	0,2	13,3	0,30	72	0,40	—	0,34	0,19	2,00	25	26	122	0,7
Фасоль (стручок)	4,0	—	4,3	0,13	32	0,40	—	0,10	0,20	0,50	20	65	44	1,1
Фасоль (бобы)	22,3	1,7	54,5	1,29	309	0,02	—	0,50	0,18	2,10	0	150	541	12,4
Укроп	2,5	0,5	4,5	0,13	32	1,00	—	0,03	0,10	0,60	100	223	93	1,6
Сельдерей (корень)	1,3	—	6,7	0,13	31	0,01	—	0,03	0,04	0,30	8	63	27	0,5
Сельдерей (зелень)	—	—	2,0	0,03	8	0,80	—	0,02	0,10	0,42	38	—	—	—
Петрушка	3,7	—	8,1	0,19	45	1,70	—	0,05	0,05	0,70	150	245	95	1,9
Фрукты и ягоды														
Вишня	0,8	—	11,3	0,20	49	0,10	—	0,03	0,03	0,40	15	37	30	1,4
Черешня	1,1	—	12,3	0,22	52	0,15	—	0,01	0,01	0,40	15	33	28	1,8
Яблоки	0,4	—	11,3	0,19	46	0,03	—	0,01	0,03	0,30	13	16	11	2,2
Персики	0,9	—	10,4	0,18	44	0,50	—	0,04	0,01	0,70	10	20	34	4,1
Слива	0,8	—	9,9	0,18	43	0,10	—	0,06	0,04	0,60	10	28	27	2,1
Шелковица	0,7	—	12,7	0,22	53	0,02	—	0,04	0,02	0,80	10	24	—	—
Груша	0,4	—	10,7	0,18	42	0,01	—	0,02	0,03	0,10	5	19	16	2,3
Виноград	0,4	—	17,5	0,29	69	—	—	0,05	0,02	0,30	6	45	22	0,6
Абрикосы	0,9	—	10,5	0,19	46	1,60	—	0,03	0,06	0,70	10	28	26	2,1
Смородина черная	1,0	—	8,0	0,17	40	0,10	—	0,02	0,02	0,30	200	36	33	1,3
Малина	0,8	—	9,0	0,17	41	0,20	—	0,02	0,05	0,60	25	40	37	1,0
Земляника садовая	1,8	—	8,1	0,17	41	0,03	—	0,05	0,05	0,30	60	40	23	1,2
Орехи грецкие	15,6	65,2	—	2,72	649	—	—	0,38	0,13	1,0	2,8	124	564	2300

Питание лиц пожилого возраста. Одним из основных принципов организации питания пожилых является ограничение энергетической ценности рациона, т. к. энерготраты в этом возрасте значительно меньше. Население старше 60 лет подразделяется на три возрастные категории: лица пожилого возраста — от 61 года до 74 лет, лица старческого возраста — 75—89 лет, долгожители — 90 лет и старше. Старение — это медленный процесс накопления возрастных изменений, проявляющихся на всех уровнях — молекулярном, клеточном, тканевом, органном и на уровне целостного организма. Интенсивность обмена веществ снижена у пожилых людей, однако сохраняется потребность в регенерации изношенных клеток, для чего необходимо достаточное кол-во белка. В целях профилактики атеросклероза в этом возрасте рекомендуется ограничить потребление тугоплавных жиров (говяжий, бараний). Растительные масла должны составлять 30% от общего кол-ва потребляемых жиров. Ежедневное употребление 20—25 г раст. масла (лучше в натуральном виде с салатами, винегретами) обычно обеспечивают достаточное поступление незаменимых веществ. Кол-во углеводов следует ограничить главным образом за счет легкоусвояемых, содержащихся в рафинированных продуктах (сахар, кондитерские изделия, сладости и др.).

В качестве источников углеводов желателен употреблять продукты из цельного зерна (ржаной и пшеничный хлеб из обойной муки) и др. продукты, содержащие большое кол-во клетчатки и пектинов (особенно полезны сырые овощи и фрукты). Рацион пожилых людей должен ежедневно содержать молочные продукты. Очень важным является обеспечение высокой биологической полноценности рациона. Определенное значение имеет и кулинарная обработка. Рекомендуется значительно сокращать продукты жареные, копченые, маринованные, соления, уменьшить кол-во крепких мясных и грибных бульонов, уксуса, поваренной соли.

**Профилактическое питание.** Лицам, занятым на работах с особо вредными условиями труда, предоставляется бесплатное лечебно-профилактическое питание. В зависимости от степени вредности условий труда перед началом работы они получают один из утвержденных 6-ти рационов лечебно-профилактического питания. Рабочим и служащим выдаются также бесплатно молоко и др. равноценные пищевые продукты, витаминные препараты (по утвержденным нормам). Профилактическое питание способствует повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (напр., токсическим веществам), способствует нормализации обмена веществ и улучшению функций различных органов и систем.

**РЫБА** (мясо), пищевой продукт. Не уступает говядине, свинине по питательности и вкусовым качествам, а по степени усвояемости даже превосходит их. Ценность Р. определяется наличием в ее мясе значительного кол-ва белков (от 15 до 26%), содержащих все жизненно необходимые для человеческого организма аминокислоты, а также жиров, витаминов (А, Д, группы В) и минеральных веществ, таких, как фосфор, калий, кальций, йод (особенно в морской Р.), медь и др. Мышцы вместе с мелкими костями, жировой тканью, связками и кровеносными сосудами — наиболее ценная в пищевом отношении часть тела Р. К съедобным частям относят также развитые молоки, икру и печень. В пищу

употребляется мясо пресноводной, морской и океанической Р. Мясо морской и океанической Р. содержит больше минеральных веществ, поэтому оно обладает специфическим йодистым запахом или имеет легкий кислотный привкус. Пресноводная Р., обитающая в непроточных илистых прудах, иногда имеет запах тины, поэтому ее нужно после чистки подержать в холодной воде с уксусом.

В продажу Р. поступает живой, охлажденной, мороженой, соленой, копченой, консервированной.

У свежей Р. (парной, охлажденной) жабры красного цвета, они имеют свежий, характерный рыбный запах. Р. покрыта тонким слоем прозрачной слизи, брюшко не раздуто. Чешуя гладкая, с блеском, глаза прозрачные, блестящие, выпуклые, упругие. Мышечный слой твердый, плотно соединен с костями, отделяется от них с трудом.

У испорченной рыбы жабры бледного и грязно-серого цвета, запах неприятный. Кости, особенно ребра, легко отделяются от мякоти, брюшко вздуто, глаза ввалившиеся, мутные, чешуя без блеска, покрыта липкой слизью. Такую рыбу употреблять в пищу нельзя.

**Морская рыба** в основном пригодна для всех видов кулинарной обработки. Однако такую рыбу, как бычки, кефаль, корюшка (в свежем виде имеет запах свежего огурца), мерланг, мойва, навага, серебристый хек (мерлуза), лучше жарить. Камбала легко чистится: сначала нужно снять чешую со светлой стороны тела, затем отрезать голову, удалить внутренности, срезать плавники и промыть. При желании можно снять кожу. Мясо камбалы белое, нежное и вкусное, пригодно для всех видов кулинарной обработки.

Из соленых и мороженных килек можно приготовить различные закуски, первые и вторые блюда.

Пищевая пром-сть производит из килек такие консервы, как «Кильки» (пряного посола), «Килька в томате», «Шпроты» и др. Нежное и вкусное мясо, пригодно для всех видов кулинарной обработки, имеют ледяная рыба, морской окунь, нототения, палтус, рыба-капитан, сабля-рыба, скумбрия и др. Такие Р., как минога и угорь, особенно хороши в копченом виде. Миногу перед кулинарной обработкой следует тщательно вымыть, чтобы удалить слизь с ее тела (она может быть ядовитой), а с угря нужно снимать кожу.

**Лососевые Р.** (горбуша, кета, чавыча, сёмга и др.) имеют нежное, довольно жирное, ароматное мясо без мелких костей, из к-рого готовят натуральные консервы, балыки и др. копчености. В соленом и копченом виде его используют как закуску, для приготовления бутербродов и салатов. Мороженое мясо можно отваривать, жарить, тушить, из него можно готовить уху, окрошку, супы, начинки для пирогов, заливные блюда.

**Мойва** поступает в продажу свежемороженая, сушеная, горячего копчения, консервированная и баночного посола. Мясо ее нежное, жирное, вкусное. Используется как закуска. Свежемороженую мойву можно жарить и запекать.

**Осетровые Р.** (осетр, севрюга, шип, калуга, белуга, а также пресноводная стерлядь) считаются наиболее ценными. Мясо их белое, довольно плотное и нежное, с жировыми прослойками, совершенно лишено мелких костей, пригодно для всех видов кулинарной обработки. В продажу поступают в мороженом, реже в охлажденном виде, а также в виде различных изделий и продуктов горячего копчения. Ис-

ключительную ценность представляет икра осетровых Р., к-рая по калорийности превосходит мясо, молоко и др. продукты.

**Пеламида** имеет плотное, жирное мясо, слегка кисловатое на вкус. В продажу поступает в свежем, мороженом, копченом и консервированном виде. Чаще употребляется в копченом и консервированном виде. Из свежей и мороженой пеламиды лучше всего делать котлеты, тефтели, начинки для изделий из теста, ее можно тушить с овощами.

**Мясо сайры** и **сардины** нежное, сочное, пригодное для всех видов кулинарной обработки. В продажу поступает в свежемороженом и копченом виде, а также в виде консервов.

Большую группу среди добываемых Р. составляют сельдевые. **Сельдь** — очень питательный продукт. В ее мясе содержится 16—19% белка и до 30% жира. В продажу сельдь поступает свежемороженой, бочкового и баночного посола. По солёности сельдь подразделяют на слабосоленую, среднесоленую и крепосоленую. Перед употреблением сельдь следует выпотрошить, снять с нее кожу, удалить хребет и реберные кости, а из головы — жабры. Поддают сельдь нарезанной на тонкие ломтики, уложенные в селедочницу в виде целой рыбки, с тонко нарезанным репчатым луком или с др. гарниром. Перед подачей сельдь и гарнир поливают раст. маслом и уксусом или какой-либо заправкой. Из сельди можно приготовить как закуску, так и горячие блюда (особенно из свежей). **Ставридовые Р.** поступают в продажу в мороженом, охлажденном, копченом, реже — в свежем и соленом виде. Мясо нежирное (2—4% жира), пригодное для всех видов кулинарной обработки. При подготовке к тепловой обработке необходимо срезать костные колочие наросты с боков и хвостовой части. **Треска** поступает в продажу охлажденной, мороженой, копченой, соленой. Печень трески содержит до 75% жира, ее перерабатывают на консервы. Мясо трески жестковатое, нежирное, недостаточно сочное, поэтому перед приготовлением его следует несколько минут подержать в холодной воде с уксусом. Треску можно жарить, тушить, запекать, фаршировать, из нее можно приготовить котлеты, тефтели, начинку для пирогов.

**У тунца**, как и у трески, мясо волокнистое, нежирное. Оно может быть использовано для приготовления различных блюд, начинок. Предварительная подготовка и кулинарная обработка те же, что и для мяса трески.

**Хамса** (или анчоус) поступает в продажу свежемороженой, соленой или пряного посола. Мясо очень нежное. Из хамсы можно готовить самые разнообразные блюда. Перед употреблением нужно удалить головки вместе с внутренностями.

**Пресноводные рыбы** поступают в продажу в основном живыми. Их мясо пригодно (за редким исключением) для всех видов кулинарной обработки.

**Белый амур** имеет плотное белое мясо и большую жирную печень. Его можно жарить, варить, запекать, фаршировать, из него можно готовить уху, супы, начинку для пирогов, котлеты и др. В крупной рыбе почти не чувствуются мелкие кости.

**Жерех** имеет довольно вкусное мясо, но в нем много мелких костей. Чаще всего его употребляют в вяленом и копченом виде. Свежее мясо лучше готовить хорошо перемолотым.

**Карась** — вкусная рыба, но, как и у жереха, у нее много костей. Чаще всего употребляется в жареном виде со сметаной и без нее.

**Карп** (чешуйчатый, зеркальный, голый) имеет нежное, сладкое мясо, почти лишенное мелких костей, пригодное для всех видов кулинарной обработки. Лещ чаще всего употребляется в жареном виде, но его можно запекать с овощами или нафаршировать какой-либо начинкой (гречневая каша, мелко-рубленные крутые яйца с зеленью и др.).

**Плотва** — некрупная рыба. Мясо не очень жирное, белое, сладкое, но в нем много мелких костей. Плотву употребляют в жареном виде, из нее (с добавлением другой рыбы) можно готовить уху.

**Мясо сазана** и **щуки** пригодны для всех видов кулинарной обработки. Особенно вкусны они фаршированные. **Сом** — крупная пресноводная и морская рыба (2—3 кг), иногда достигающая огромных размеров (до 300 кг). В продажу поступает живой, свежееуснувший, охлажденный, мороженный, реже — соленый сом (крупные особи разрублены на куски). Мясо пресноводного сома белое, нежное, довольно жирное, сочное, сладкое на вкус, без мелких костей. Пригодно для всех видов кулинарной обработки. Мясо морского сома менее жирно, его рекомендуется жарить и отваривать.

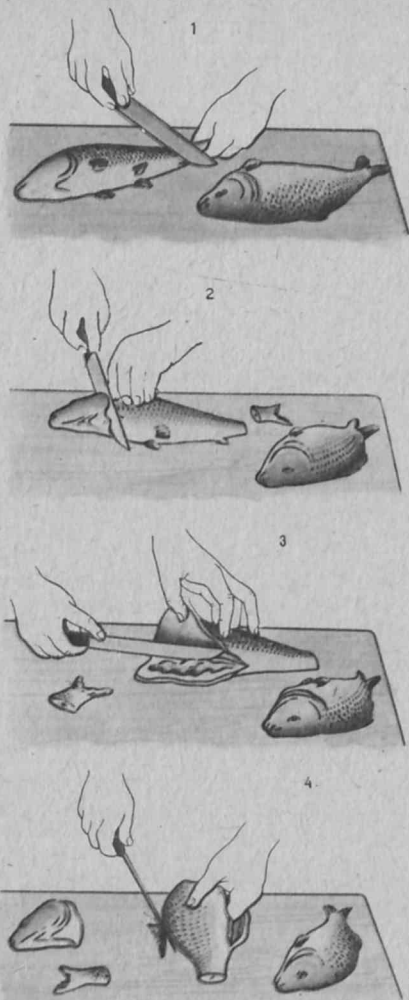
**Судак**, как и сом, бывает пресноводным и морским. Мясо пресноводного судака нежное, сладкое, легко переваривается и усваивается. Мясо морского судака грубое. Судака варят, жарят, запекают, фаршируют. Из него можно приготовить заливное. **Толстолобик** — крупная рыба (от 2 до 16 кг), к-рая в последнее время разводится повсеместно. В продажу поступает живая, свежееуснувшая, охлажденная, мороженная. Мясо белое, жирное, довольно сочное. Пригодно для всех видов кулинарной обработки. **Форель** обитает в реках, озерах, ручьях и прудах с чистой довольно холодной водой. Нежное, вкусное, слегка розового цвета мясо форели пригодно для всех видов кулинарной обработки. Мясо язя белое с желтоватым (иногда красноватым) оттенком, вкусное, но имеет много костей. Его можно подвергать всем видам кулинарной обработки.

В торговую сеть из морских Р. чаще всего поступают ледяная рыба, морской окунь, нототения, пеламида, путасу, рыба-капитан и рыба-сабля, сардинелла, серебристый хек, скумбрия, ставрида, треска и др.; из пресноводных — белый амур, карась, карп, толстолобик и др.

**Разделка рыбы.** Живую рыбу нужно оглушить или дать ей уснуть, затем удалить чешую, плавники, надрезать брюшко и выпотрошить (обязательно удалить черную пленку). Из головы удалить жабры. После потрошения промыть. Рыбу, предназначенную для жарки, солят по вкусу, а для варки — лишь слегка присаливают. Мелкие экземпляры сома потрошат, очищают от слизи и кожи. С крупных экземпляров следует снимать кожу, затем потрошить и промывать. При подготовке осетровых рыб к тепловой обработке следует удалить с их кожи все костные образования, для чего рыбу надо опустить на 2—3 мин в кипяток и потом ножом снять наросты. После этого ее следует промыть, проверяя, не осталось ли костных пластинок.

**Разделка на филе.** Обработанную тушку рыбы уложить на доску и, начиная с головы, разрезать на 2 половинки, перерезая хребтовую кость вместе с реберными. Затем, уложив эти половинки поперек доски кожей вниз, срезать реберные кости. Филе без ребер и без кожи можно приготовить из крупной рыбы (не менее 1,5—2 кг). При этом рыбу не очищают от чешуи, чтобы кожа не порвалась. Раз-

делав рыбу на филе, как описано выше, уложить ее хвостовой частью к себе, осторожно подрезать мякоть от хвостовой части и снять кожу вместе с чешуей.



Разделка рыбы: 1 — очистка чешуи; 2 — удаление хвоста и головы; 3 — удаление внутренностей; 4 — удаление плавников

Подготовка рыбы для фарширования. Рыбу очистить от чешуи, ножницами удалить плавники и сделать глубокие надрезы вдоль позвоночника с двух сторон спинного плавника, перерезая реберные кости почти по всей длине спинки. У головы и хвоста перерезать позвоночник и удалить его. Через отверстие на спинке выпотрошить рыбу, очистить от пленки и промыть. Тонким лезвием ножа срезать мякоть и реберные кости, стараясь не повредить кожу. Удалить жабры и глаза. Рыбу хорошо промыть, заполнить фаршем, зашить отверстие на спине или завернуть рыбу в чистую марлю и перевязать шпагатом, после чего можно подвергать тепловой обработке. Щуку, треску, сазана, судака и др. рыбу можно фаршировать, снимая кожу «чулком». Для этого чешую осторожно счистить, не повреждая кожи, сделать надрез вокруг головы и кончиком ножа отделить срезанный край кожи от мякоти. Затем, держа голову левой рукой, правой снять кожу в направлении к хвосту, попутно освобождая ее от основы плавников. У самого хвоста мякоть и кость перерезать. Рыбу можно фаршировать порционными кусками. Для этого ее нужно нарезать на кругляши толщиной 5—7 см, острием ножа осторожно срезать мякоть вместе с костями, оставляя на коже слой 0,3—0,5 см, отверстие заполнить приготовленным фаршем, куски уложить один к другому по размеру, завернуть все в марлю и припускать до готовности.

Из рыбы можно приготовить разнообразные закуски, первые и вторые блюда. Подробное описание приготовления блюд см. в статьях «Блюда из рыбы», «Кухня народов СССР», «Холодные блюда и закуски».

**САЛАТЫ**, холодные блюда из овощей, плодов, яиц, рыбы, мяса и др., подаваемые как самостоятельно, так и в качестве гарнира. В зависимости от состава продуктов С. бывают овощные, мясные, рыбные и фруктовые. С. украшают продуктами, к-рые отличаются хорошим вкусом, красивым цветом и формой и входят в состав С. или близки к нему по вкусу. Украшать С. нужно умеренно, чтобы был виден его основной состав. Края салатницы должны оставаться сво-

\*\*\*\*\*

- \* Лавровый лист кладут в первые блюда за 5 мин до окончания варки, во вторые — за 10 мин и затем вынимают из блюда, чтобы не было горечи.
- \* Шафран перед употреблением подсушивают при невысокой температуре, измельчают и заливают охлажденной кипяченой водой. Через сутки процеживают.
- \* Полнота, уродующая стройность фигуры, вызывающая появление некрасивых складок на коже, двойной подбородок — все это главным образом последствия неумеренности в еде. Избыточное питание означает, что потребление энергии, заключенной в пище, превосходит расходуемую энергию. Питание непременно должно соответствовать степени подвижности и, естественно, с возрастом, а также при снижении физической активности дневных рационов следует уменьшить.
- \* Стройность достигается только сочетанием правильного режима, труда, отдыха и рационального питания.



бодными. С. подают маленькими порциями, к-рые можно поместить на одно большое блюдо, на листе листового салата, на ломтике белого хлеба, на ломтике ветчины, в виде начинки в овощах. Для украшения стола овощи и фрукты можно подать нарезанными на стержни разной длины. Стержень может быть деревянный, пластмассовый, из нержавеющей стали. На стержень нанизываются разные овощи и фрукты (редис, мелкие помидоры, клубника, кусочки дыни) или овощи и фрукты вперемешку с ломтиками и кубиками сыра, ветчины, колбасы или мяса из жаркого. Стержень с нанизанным на нем салатом можно воткнуть в яблоко, толстый кусок сыра, черныш или белый хлеб. Разновидность овощного С.—винегрет, высококалорийное, богато витаминизированное блюдо, основным компонентом к-рого является вареная свекла.

Рисовый салат с курицей. Маргарин или масло разогреть в кастрюле, добавить нарезанный тонкими кольцами лук-порей и рис, все слегка прогреть. Добавить бульон, посолить, отварить рис до мягкости (ок. 20 мин). Остудить, добавить мелко нарезанное куриное мясо, натертое сырой сельдерей и яблоки, измельченное яйцо, горошек и майонез. Украсить ломтиками яйца и зеленью.

На 1/2 вареной или жареной курицы — 50 г маргарина или масла, 1 стебель лука-порей, 1 стакан риса, 2 стакана бульона или воды, 2 яблока, 1 крутое яйцо, 1/2 стакана горошка, 1 стакан майонеза, 1/2 корня сельдерея, соль, зелень — по вкусу.

Салат из сыра и колбасы. Сыр нарезать соломкой, колбасу — мелкими кубиками, листовой салат крупно нарезать, 4—5 листьев оставить целыми. Огурцы нарезать кружочками, помидоры дольками. На дно салатницы уложить листья салата, на них — слоями продукты. Полить сметанным соусом.

На 200 г сыра и 200 г молочной колбасы — 100 г листового салата, 1—2 свежих огурца, 2—3 помидора, 1 стакан соуса. Сметанный соус: 1 стакан сметаны, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки сахара, горчица, перец, сок лимона или кислого винограда или уксус — по вкусу.

Салат «Солнечный». Из абрикосов, слив и черешни удалить косточки, абрикосы и сливы нарезать кусочками. Майонез смешать со сгущенным молоком и заправить им продукты.

На 200 г абрикосов — 200 г слив, 200 г черешни, 200 г майонеза, 100 г сгущенного молока.

**САЛО**, толстый подкожный слой жира у животных. Свиное С. содержит до 1,5% белков и более 92% жира. Засоленное С. называют шпиком, его используют как составную часть фарша при изготовлении колбас, а также для непосредственного употребления: шпик венгерский (сильно просоленное сало, натертое молотым красным перцем и чесноком), шпик по-домашнему (просоленное сало, добренное чесноком, тмином, молотым черным перцем, лавровым листом) и т. д. С. можно засолить в домашних условиях.

Сало домашнее. Подкожный свиной жир толщиной не менее 3,5 см нарезать на куски. Большие куски посередине надрезать, чтобы в толщу сала проникала соль. Каждый кусок тщательно натереть солью и уложить в стеклянную посуду, ящик или бочку, на дно к-рых насыпать соль слоем в 1—1,5 см. При укладке каждый ряд сала тоже пересыпать солью, причем на верхний

ряд насыпать больше, чем на нижние ряды. Сверху положить деревянный сухой круг, на него — гнет. Через несколько дней верхние и нижние ряды (куски) сала поменять местами. Просаливание длится 20—25 дней. По желанию сало можно натереть измельченным чесноком и перцем. Расход соли — 8—9% от веса сала.

Салат из шпика с яйцами. Сваренные вкрутую яйца разрезать на 4 части, сельдь и шпик нарезать мелкими кусочками, все заправить майонезом и перемешать.

На 200 г копченого шпика — 4—5 яиц, 200 г сельди, 1 баночка майонеза.

Копченое сало с сельдью. Нарезать кусочками сало и сельдь, нашпиговать репчатый лук, перемешать и заправить маслом.

На 150 г копченого сала — 150 г филе сельди, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки раст. масла.

**САХАР**, полезный и ценный пищевой продукт, сладкий и приятный на вкус. Наиболее распространенный и имеет промышленное значение С. свекловичный и тростниковый (сахароза), виноградный (глюкоза), фруктовый (фруктоза), молочный (лактоза). С.-песок представляет собой сыпучую массу белого цвета, состоящую из однородных по строению кристаллов. С.-песок должен быть не липким и сухим на ощупь, без посторонних примесей. С.-рафинад в зависимости от способа изготовления делают на: колотый литой (в виде кусочков неправильной формы, массой 50—60 г) и кусковой прессованный (быстро-растворимый, дорожный в виде одинарных или двойных кусочков в мелкой упаковке). Промышленностью производятся также рафинированный С.-песок и рафинадная сахарная пудра.

Вишневый из сахара. Желатин растворить в теплой воде, всыпать сахар, добавить лимонную кислоту или сок лимона, краситель (сок свеклы или моркови) и размешивать до получения тестообразной массы. Из массы сформовать шарики величиной с крупную вишню, воткнуть в них сосновые иголки (лучше парные) и выложить на блюдо хвостиками вверх. Можно сформовать конфеты в форме других ягод: малины, клубники.

На 750 г сахара — 25 г желатина, 1/2 стакана воды; лимонная кислота или сок лимона — по вкусу.

**СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ, ПЛОДЫ И ЯГОДЫ**, высококалорийные, удобные в употреблении продукты, вкусовые качества к-рых лучше, а питательная ценность выше, чем стерилизованных. Плоды и овощи, замораживаемые в сыром виде, полезней употреблять без обработки. Из них можно готовить самые разнообразные блюда.

Малина с манной кашей. Сварить густую манную кашу на молоке, заправить сахаром и солью. В салатник положить треть горячей каши, сверху — слой малины, затем снова кашу и снова слой малины, сверху — оставшуюся кашу. Поместить все в холодильник на 2—3 ч. После охлаждения опрокинуть салатник на плоскую тарелку.

На 2 стакана малины — 2 стакана манной крупы, 1 стакан молока, сахар, соль — по вкусу.

Фасоль с яйцами. Стручковую фасоль частично разморозить, нарезать кусочками, положить в подсоленную кипящую воду, сварить до мягкости. Пролить, положить в сковороду с растопленным

- \*\*\*\*\*
- \* Каротин моркови значительно лучше усваивается при приготовлении ее с жиром (тушении).
  - \* Белки рыбы не менее ценны, чем белки мяса, они даже несколько легче перевариваются и усваиваются организмом.
  - \* Людям пожилого возраста не стоит полностью лишать себя сливочного масла или отказываться от удовольствия 1—2 раза в неделю съедать яйцо всмятку. Неразумно только злоупотреблять этими продуктами.
  - \* Чтобы пища приносила максимальную пользу, следует соблюдать правила: есть не спеша, тщательно разжевывая пищу; еда должна быть не слишком горячей и не слишком холодной; не пейте во время еды, т. к. жидкость разбавляет желудочный сок, что затрудняет пищеварение.
  - \* Много есть — вредно. Переедание — одно из причин гастрита и плохого пищеварения, ожирения и нарушения функций сердечно-сосудистой системы.
  - \* Врачи рекомендуют вставать из-за стола с чувством легкого недоедания.

маслом, поджарить. Вбить яйца, добавить рубленую зелень петрушки, влить в фасоль и запечь в духовке. Подавать с картофелем и салатом из огурцов.

На 500 г фасоли — 2 ст. ложки сливочного масла, 5 яиц, соль, зелень петрушки.

**СОЛЬ** поваренная (хлористый натрий), кристаллическое химическое вещество, необходимое в рационе питания человека; регулирует содержание воды в тканях организма и участвует в образовании соляной кислоты желудочного сока. С солью в организм поступают основные кол-ва натрия и хлора, играющих важную и многообразную роль в обмене веществ. Дневной рацион человека должен содержать в среднем 10—15 г поваренной С. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек и др. рекомендуется резкое ограничение С. в диете (см. *Лечебное питание*). С. улучшает вкус пищи, однако ее избыток портит самое лучшее блюдо. Поваренная С. бывает различных сортов (экстра, высший, 1-й и 2-й сорт) в зависимости от помола. Кроме того, для некоторых районов СССР (в т. ч. Молдавии) с недостаточным природным содержанием йода в воде и пищевых продуктах выпускают йодированную С.

С. используют как для приготовления блюд, так и для засолки и маринования овощей, грибов, сала, мяса, рыбы и др. целей. На вкус и качество блюда влияет время закладки С. Так, мясной бульон лучше всего солить за 30 мин до окончания варки мяса, рыбный — в начале варки; очищенный картофель солят в начале варки, бобовые (фасоль, горох, бобы) — после того, как они достаточно разварятся; грибы и свеклу при варке не рекомендуется солить. Мясо, рыбу, овощи солят перед обжариванием, а картофель — перед окончанием жарки. В дрожжевое тесто для пирогов, ватрушек на 1 кг муки кладется 1 чайная ложка С., для сдобных булочек — 2/3 чайной ложки. При варке рассыпчатых каш на 1 стакан крупы требуется С.: для рисовой и пшеничной каши — 3/4 чайной ложки, для гречневой — 1/2 чайной ложки. При изготовлении блюд из мясного фарша на 1 кг фарша кладут 2 чайные ложки С. На 1 кг филе для рыбных котлет, тефтелей или фрикаделек требуется такое же кол-во С. На кухне обычно используется С. более крупного помола, для стола — экстра (подается в небольших солонках).

**СОУСЫ**, жидкие приправы, подливки к блюдам. Улучшают вкус и внешний вид пищи, придают ей особый аромат, способствуют лучшей ее усвояемости. С. позволяют разнообразить пищу, придавая блюдам, приготовленным из одного и того же продукта, разный вкус. Широко используются холодные С., выпускаемые промышленностью — «Любительский острый».

- \*\*\*\*\*
- \* Рыбу рекомендуется размораживать при комнатной температуре.
  - \* Чтобы уменьшить потери минеральных веществ, воду, в которой оттаивает рыба, нужно подсолить (на 1 кг рыбы — 2—3 л воды и 10—15 г соли).
  - \* Для удаления слизи с рыбы надо тщательно протереть ее поваренной солью, а затем промыть.
  - \* Рыбу удобно чистить обыкновенной теркой под несильной струей воды. Мыть ее следует только в холодной воде.
  - \* Разделанную на кусочки рыбу можно сбрызнуть слабым раствором уксуса, соком лимона или промыть в крепком холодном растворе соли — это снимает специфический запах.
  - \* Рыбу в холодильнике нельзя размещать рядом с молоком, маслом, творогом и др. молочными продуктами. Это придаст им неприятный запах.
  - \* Рыбу следует солить за 10—15 мин до жарки, тогда она не будет разваливаться.
  - \* Сваренные овощи быстрее остывают на сквозняке.

«Южный», «Особый», «Восток», «Молдова», «Майонез» и др. Их подают к отварному и жареному мясу, рыбе, добавляют в горячие С., в салаты. Однако и в домашних условиях можно приготовить самые разнообразные С. Основой для С. могут служить бульон (мясной, рыбный, грибной или овощной), сметана, сливки, молоко, масло (сливочное или растительное). Кроме того, в состав С. входят корни, специи, приправы, припущенные или пассерованные овощи, пассерованная мука, иногда — вино.

Приятный вкус С. придает мускатный орех. Его вводят в самом конце приготовления С. в небольшом кол-ве. В качестве вкусовых добавок могут использоваться уксус, сок лимона, фруктовые соки, щавель, ревень, кислица, барбарис, яблоки кислых сортов, слива (ткемали, алыча, мирабель). Их можно вводить в виде концентрированного отвара, пюре, сока.

**Красные соусы.** Основой для красных соусов является коричневый бульон. Для его приготовления бе-



Соусы

рут 500 г костей, 2,5 л воды, 1 корень моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 небольшую луковицу. Кости измельчают, промывают в холодной воде и обжаривают в течение 30 мин на медленном огне. Добавляют нарезанные морковь, петрушку, сельдерей, лук и снова обжаривают (30

мин). Когда кости приобретут коричневый цвет, их опускают в кастрюлю, заливают холодной водой и варят, не накрывая крышкой, 5—6 ч, снимая жир. Готовый коричневый бульон процеживают и используют для приготовления красного соуса. Из этого бульона можно получить концентрированный бульон (фюме) путем уваривания (выпаривания) в кастрюле без крышки до 1/8—1/10 первоначального объема. Фюме разливают в банки и, когда он застынет, заливают растопленным салом. Хранить его можно в холодильнике не более 5—6 суток. Из фюме можно получить обычный коричневый бульон, разведя его кипятком в соотношении 1:10.

**Основной красный соус.** Жир нагреть в сотейнике, всыпать в него муку и пассеровать ее на умеренном огне до светло-коричневого цвета и появления аромата жареного ореха. Отдельно с жиром пассеровать мелко нарезанные лук, морковь, сельдерей и корень петрушки. К пассерованным корням добавить томатную пасту, предварительно разбавленную бульоном, и все это пассеровать еще 10 мин. В мучную пассеровку при непрерывном помешивании влить горячий процеженный коричневый бульон. Полученную массу варить 20 мин, затем добавить пассерованные коренья и перец и продолжать варить, периодически снимая жир, еще 10—15 мин. Процедить через сито, разваренные коренья протереть и вновь опустить в соус. Добавить соль, сахар, довести до кипения, снять с огня и заправить маслом. Соус используется для приготовления производных соусов с луком, грибами, черносливом, горчицей и др. Он хорошо сочетается с красным вином, чесноком, черносмородиновым вареньем, помидорами, стручковым сладким перцем и др. продуктами.

На 0,5 л коричневого бульона — по 1 ст. ложке жира и муки, 1 луковица, по 1 корню моркови, сельдерея и петрушки, по 1 ст. ложке томата-пасты, сахара, сливочного масла; соль, лавровый лист, черный душистый перец — по вкусу.

**Соус луковый.** Нашинковать и пассеровать лук, влить уксус, положить перец-горошек, лавровый лист и прокипятить. Соединить с красным основным соусом, добавить специи и варить при слабом кипении 10 мин, непрерывно помешивая. В готовый соус положить сливочное масло и перемешать. Соус подают к тушеному мясу, мясным биточкам и котлетам, используют для варки тефтелей и запекания мясных блюд.

На 2 стакана основного красного соуса — 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 2—3 ст. ложки уксуса; соль, сахар, перец, лавровый лист — по вкусу.

**Соус с орехами и черносливом.** Промытый чернослив отварить. Отвар соединить с красным основным соусом, ввести специи и варить 10—15 мин. Соус процедить, в него положить нарезанные чернослив и ядра грецкого ореха, промытый изюм, сахар, влить вино и довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом. Соус подают к отварному и тушеному мясу и отварной курице.

На 2 стакана основного красного соуса — 2 грецких ореха, 2 ст. ложки нарезанного чернослива, по 1 чайной ложке изюма и сахара, 1/2 ст. ложки сливочного масла; соль, специи — по вкусу.

## Белые соусы

Основой для белых соусов является мучная пассеровка, пассерованные овощи, а также мясной, рыбный бульоны или бульон из птицы. Для приготовления бульона берут 1 кг костей (говяжьих, телячьих, домашней птицы, дичи), 1,5 л воды, 1 луковицу, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль. Кости промывают, рубят, заливают холодной водой в кастрюле и доводят до кипения при закрытой крыш-

ке. Затем крышку снимают и продолжают варить на слабом огне, периодически снимая пену и жир, чтобы бульон не приобрел неприятный привкус. За 1—2 ч до окончания варки в бульон добавляют лук, коренья, соль. Готовый бульон процеживают и используют для приготовления основного белого соуса. Говяжьи кости обычно варят 5—6 ч, кости телячьи, кролика, кур, индейки — 2—3 ч.

**Основной белый соус.** В сотейник с толстым дном положить масло, всыпать муку и пассеровать ее на слабом огне при непрерывном помешивании до появления бледно-кремового оттенка. В несколько приемов влить крепкий горячий бульон (мясной или рыбный), добавить пассерованный лук, мелко нарезанные корни петрушки и сельдерея, перец и все это варить 30—40 мин при медленном кипении, постоянно снимая пену. Перед тем как снять с огня, в соус добавить соль и сок лимона. Готовый соус процедить, разваренные коренья протереть и соединить с соусом, соус заправить маслом. Основной белый соус, как и красный, используется для приготовления производных соусов. Он хорошо сочетается с овощами, грибами, особенно шампиньонами, нашинкованными яйцами, яичными желтками, мускатным орехом, очищенными мелко нарезанными соевыми огурцами, виноградным вином и др. продуктами.

На 0,5 л бульона — по 1 ст. ложке муки и топленого масла, 1 луковица, по 1 корню моркови, сельдерея и петрушки; соль, перец душистый, сок лимона — по вкусу.

**Соус белый с яйцом.** Взбитые яичные желтки соединить со сливочным маслом и сливками (или сметаной) и, непрерывно помешивая, нагреть на водяной бане до 60—70°С. Не переставая помешивать, влить горячий белый соус, посолить и перемешать. В готовый соус можно добавить немного белого сухого вина и сок лимона. Соус подают к отварной телятине, птице, кролику, паровым котлетам из телятины, кур, дичи и к др. блюдам.

На 0,5 л основного белого соуса — 4 желтка, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки сливок или сметаны. Сок лимона, белое сухое вино, соль — по вкусу.

**Лимонный соус.** Лимон помыть и срезать с него цедру. Сок отжать и охладить. Цедру нарезать, залить горячей водой и варить 30—40 мин на слабом огне при закрытой крышке. Слить с огня и настаивать 1—2 ч. Процедить, цедру протереть. На лимонном отваре приготовить белый соус с мучной пассеровкой. Яичные желтки растереть с сахаром и солью, развести молоком, ввести протертую лимонную цедру и все варить на водяной бане 8—10 мин, непрерывно помешивая. Полученную смесь влить в соус, добавить лимонный сок и осторожно перемешать. Соус подают к блюдам из курицы, кролика, телятины и дичи.

На 2 стакана воды — 1 лимон, по 2 ст. ложки муки и сливочного масла или маргарина, 2—3 яичных желтка, 2 ст. ложки молока. Соль и сахар по вкусу.

**Соус томатный.** К основному белому соусу добавить пассерованный лук, коренья и томат-пюре, соль, молотый перец, сахар (по вкусу) и лавровый лист. Варить при слабом кипении 15—20 мин, затем соус процедить, разваренные коренья протереть и снова соединить с соусом. Влить вино, сок лимона, довести до кипения, заправить маслом. Подавать к жареному мясу или фаршированному перцу.

На 0,5 л основного белого соуса — 2 ст. ложки томата-пасты, 1 ст. ложка сливочного масла (для пассеровки), по 1 луковице и моркови, 1 корень петрушки, 4 ст. ложки сухого белого вина, 1 чайная ложка сока лимона, 2 ст. ложки сливочного масла (для заправки). Соль, лавровый лист, черный душистый перец — по вкусу.

## Соусы на рыбном бульоне

Основу их составляют бульоны, получаемые при отваривании рыбы или рыбных голов, костей, плавников, хвостов, мучная пассеровка и пассерованные овощи. Предназначены только для рыбных блюд.

\*\*\*\*\*

\* Огурцы с твердой или горькой кожурой чистят с более светлого конца в сторону стебля, снимая при этом очень тонкий слой. Овощи измельчают непосредственно перед употреблением: нарезанные или натертые овощи при хранении теряют свою питательную ценность; их ни в коем случае нельзя держать в воде и на ярком свете.

\* Быстро желтеющие овощи и фрукты (сельдерея, яблоки) рекомендуется сразу же после измельчения сбрызнуть лимонным или яблочным соком.

\* Острые продукты (лук, соевые огурцы) нужно нарезать как можно мельче, чтобы их вкус ощущался во всем салате.

\* Сырой репчатый лук, добавленный в салат, можно мелко нарезать, положить в дуршлаг и обдать кипятком — он будет вкуснее.

\* Чтобы сохранить первоначальный цвет свеклы, в воду, в которой она варится, в конце варки добавить лимонную кислоту или уксус.

**Белый рыбный соус (основной).** В горячую пассерованную муку, постоянно помешивая ее, тонкой струйкой ввести горячий рыбный бульон, после чего смесь варить 40—50 мин. За 15—20 мин до готовности ввести пассерованные лук и коренья. Посолить, пропустить, коренья протереть и соединить с соусом. Соус является основой для приготовления различных других рыбных соусов.

На 2 стакана рыбного бульона — по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, 1 луковица, 1 корень петрушки. Соль — по вкусу. **Томатный соус.** В готовый рыбный соус ввести пассерованные с томатом-пастой коренья и лук, лавровый лист, перец-горошек и варить при слабом кипении 20—25 мин, периодически помешивая. Ввести соль, сахар, молотый красный перец, лимонный сок; пропустить, положить кусочки сливочного масла.

На 2 стакана рыбного бульона — 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки томата-пасты, 1/2 моркови, 1/2 корня петрушки, 1/2 луковицы; соль, лимонная кислота или лимонный сок — по вкусу.

#### Соусы на грибом отваре

**Грибной соус.** Грибы промыть, отварить, отделить от бульона, нашинковать и пассеровать с мелко нарезанным луком. Муку пассеровать до приобретения красного цвета и горячей ввести в грибной бульон при непрерывном помешивании. Посолить, прокипятить в течение 7—10 мин, после чего соединить с пассерованными грибами. Грибной соус подают к картофельной запеканке, картофельным котлетам и др. блюдам из картофеля, а также крупяным блюдам. Этот соус можно заправить сметаной (100 г) или луком, пассерованным с томатом-пастой; в него можно добавить изюм, чернослив.

На 2 стакана грибного бульона — 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла или 1/4 стакана раст. масла, 1—2 луковицы, 5—6 шт. белых грибов. Соль, перец — по вкусу.

#### Сметанные соусы

Их готовят натуральными или с добавлением белого соуса.

**Сметанный соус (основной).** Сметану довести до кипения, влить в горячую мучную пассеровку (на жире), тщательно перемешать, поварить 5—7 мин. и, добавив соль и молотый перец, пропустить. Подавать к мясным, овощным, рыбным блюдам и горячим закускам. Добавляя в этот соус различные наполнители (пассерованный лук; томат-пасту, соусы «Южный», «Молдова», тертый хрен и др.), можно получить самые разнообразные соусы.

На 2 стакана сметаны — по 2 ст. ложки муки и сливочного масла; соль, молотый перец — по вкусу.

#### Молочные соусы

Готовят на чистом молоке или на молоке с добавлением какой-либо жидкости (вода, фруктовый отвар, сироп и др.). Эти соусы готовят средней густоты (2/3 стакана муки на 1 кг соуса), полужидкими (1/3 стакана на 1 кг соуса), густыми (3/4 стакана муки на 1 кг соуса) и подают в основном к овощным блюдам. Сладкие молочные соусы (с добавлением ванилина или ванильного сахара) подают к блюдам из творога, к крупяным и сладким блюдам.

**Молочный соус бешамель.** Готовую мучную пассеровку (светлую) развести горячим молоком и варить 7—10 мин, постоянно помешивая, после чего посолить и пропустить. Для повышения питательности и улучшения вкуса можно ввести растертые сырые яичные желтки.

На 2 стакана молока — по 1 ст. ложке муки, соль, яичные желтки — по вкусу.

**Молочный соус с луком.** Лук нашинковать, слегка пассеровать, влить немного бульона и припустить до готовности. Соединить с молочным соусом средней густоты и варить 5—7 мин. Добавить соль, красный перец, протереть через сито, довести до кипения и положить кусочки сливочного масла. Соус подают к жареной баранине, натуральным и отбивным котлетам.

На 1 1/2 стакана молока — 1/2 стакана бульона, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, 2 луковицы; соль, красный перец — по вкусу.

**Яично-масляные соусы** приготавливают из сырых яичных желтков с добавлением сливочного масла, лимонного сока или лимонной кислоты и соли. К ним можно добавить белый основной соус, к-рый придает более приятный вкус и цвет.

**Голландский соус.** Сырые яичные желтки и немного холодной воды влить в сотейник, добавить кусочки сливочного масла и варить при непрерывном помешивании лопаткой или венчиком до загустения. Заправить солью, лимонным соком или лимонной кислотой. На основе голландского соуса, добавляя белый соус, тертый сыр, томат, каперсы, горчицу, сливки и др., можно получить самые разнообразные соусы.

На 150 г сливочного масла — 2 яичных желтка, 2 ст. ложки воды, сок 1/2 лимона (или лимонная кислота — по вкусу). Соль — по вкусу.

**Соус польский.** Крутые яйца мелко нарубить, добавить горячее растопленное сливочное масло, лимонный сок или лимонную кислоту, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, посолить, перемешать. Соус подают к блюдам из отварной или припущенной рыбы.

На 350 г сливочного масла — 4 крутых яйца, 1 чайная ложка лимонного сока; соль, зелень — по вкусу.

**Холодные соусы.** К ним относятся овощные маринады, заправки для салатов, сельди и др. Их подают как к холодным блюдам (из дичи, рыбы, овощей), так и к горячим.

**Соус майонез (основной).** Сырые яичные желтки влить в фарфоровую или фаянсовую посуду, добавить соль, горчицу, сахар, охладить до 12—15°C, растереть деревянной ложкой или взбить венчиком. Тонкой струйкой влить охлажденное раст. масло и непрерывно помешивая в одном направлении до получения густой массы. Непрерывно взбивая, ввести уксус или лимонный сок. Майонез хранить в холодильнике в керамической, фарфоровой или стеклянной посуде при темп-ре 4—6°C. Майонезом заправляют салаты и винегреты, его подают к горячим и холодным блюдам из мяса, рыбы и овощей.

На 1/2 стакана раст. масла — 1 яичный желток, 1 чайная ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса или лимонного сока. Соль, сахар — по вкусу.

**Молдавская овощная приправа.** Нашинкованный лук пассеровать на раст. масле, добавить нарезанные дольками помидоры, сладкий стручковый перец (нарезанный соломкой), нашинкованные баклажаны, часть зелени и тушить до готовности. Ввести протертый чеснок, мелкорубленую зелень укропа, посолить, поперчить и перемешать. Соус подают к мясным блюдам.

На 4 помидора — 4 сладких стручковых перца, 4 луковицы, 2 средних баклажана, 4 ст. ложки раст. масла. Чеснок, зелень, соль, молотый перец — по вкусу.

**Муждей (молдавский чесночный соус).** Очищенный чеснок растереть вместе с солью, развести его бульоном, добавить раст. масло, молотый черный или красный перец. Можно добавить лимонный сок, домашний кислый квас или вишневый уксус. Вместо раст. масла можно влить томатный сок. В соус можно добавить измельченные орехи. Подают к мясным и рыбным, а также к жареным блюдам.

На 1 головку чеснока — 5—6 ст. ложек бульона, 1 ст. ложка раст. масла. Соль, молотый перец, зелень — по вкусу.

**Соус «Хрен с уксусом».** Очищенный и промытый корень хрена натереть на терке, выложить в посуду, залить кипятком и накрыть крышкой. В охлажденный хрен добавить соль, уксус, сахар и перемешать. В соус можно добавить сок сырой или вареной свеклы или измельченную вареную свеклу.

На 3 корня хрена — 1 стакан ст. уксуса, 2 1/2 стакана воды, по 2 чайные ложки соли и сахара.

Соус из хрена со сметаной. Очищенный и промытый корень хре-

\*\*\*\*\*

\* Салаты нельзя подвергать воздействию солнечных лучей, сильному нагреванию или глубокому охлаждению.

\* Салаты нельзя хранить в металлической посуде.

\* Сахар в тесто следует класть строго по норме. Если тесто очень сладкое, то брожение замедляется. Кроме того, при выпечке изделия быстро поджариваются и плохо выпекаются.

\* Жженым, карамелизированным сахаром подкрашивают кремы, напитки, соусы.

\* Недостаточность сахара в питании приводит к углеводному голоданию, человек слабеет, теряет мускульную силу.

\* Быстрозамороженные овощи — зеленый горошек, помидоры, овощные смеси рекомендуется варить не размораживая, закладывая прямо в кипящую жидкость.

\* Замороженные фрукты нужно оттаивать при комнатной температуре.



на натереть на терке, добавить соль, сметану и перемешать.

На 1 1/2 корня хрена — 1 1/2 баночки сметаны. Соль, сахар — по вкусу.

**Укропный соус.** Муку развести охлажденным бульоном и довести до кипения. Заправить сметаной, смешанной со взбитым яичным желтком, добавить мелко нарубленный укроп, посолить и размешать.

На 1 стакан бульона — 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль — по вкусу.

**Маринады.** 1-й способ: 2 части раст. масла смешать с 1 частью лимонного сока или разбавленного уксуса. Приправить солью.

2-й способ: 2 части сметаны смешать с 1 частью лимонного сока.

3-й способ: 2 части раст. масла соединить с 1 частью простокваши. Перемешать, посолить и заправить по вкусу соком лимона.

### Сладкие соусы

Для приготовления используют всевозможные свежие, сушеные, консервированные фрукты, плодово-ягодные соки, сиропы, молоко, яйца, крахмал, муку и др. продукты. В качестве сладкого соуса могут употребляться также охлажденные кисели жидкой или средней консистенции. Сладкие соусы в холодном и горячем виде подают к пудингам, запеканкам, крупяным котлетам и биточкам, оладьям, блинам, блинчикам, желе, муссам, кремам. Некоторые фруктово-ягодные соусы (из айвы, чернослива) подают к дичи, домашней птице, к жаркому из говядины.

**Абрикосовый соус.** Курагу или сушеные абрикосы без косточек перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить набухать на 2—3 ч, затем сварить в той же воде до готовности при закрытой крышке. Процедить, абрикосы протереть через сито и вновь соединить с отваром. В смесь добавить сахар и, непрерывно помешивая, довести ее до кипения. Таким же способом можно приготовить соус из чернослива (без косточек). В этом случае некоторую часть отваренного чернослива оставляют целой.

На 100 г соуса — 2 ст. ложки кураги или сушеных абрикосов без косточек, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки воды.

**Ванильный соус.** Сахар растереть с сырыми яичными желтками и мукой. Массу развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, варить до загустения. Снять с огня, процедить и добавить ванилин.

На 1 1/2 стакана молока — 2 яичных желтка, 1/2 стакана сахара, 1 чайная ложка муки. Ванилин — по вкусу.

**Вишневый соус.** Перебранную и промытую вишню очистить от косточек, сварить с сахаром и белым вином до готовности, затем ввести разведенный водой крахмал, все довести до кипения и снять с огня. Соус можно приправить несколькими каплями вишневого или кофейного ликера.

На 0,5 кг вишни — 1 стакан сахара, 1 стакан белого вина, 1 чайная ложка крахмала, 1/2 стакана воды.

**Клубничный соус.** Очищенные и промытые ягоды залить водой с растворенным в ней сахаром, сварить и процедить. Ягоды протереть через сито, снова соединить с отваром, добавить разведенный холодной водой крахмал, смесь довести до кипения и снять с огня.

На 250 г клубники — 0,5 л воды, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка крахмала; сок лимона — по вкусу.

**Шоколадный соус.** Сырые яичные желтки растереть с сахаром и, подогревая на слабом огне, взбить. Непрерывно помешивая желтки, влить в них горячее молоко с растворенным в нем шоколадом. Поварить 5 мин на слабом огне при непрерывном помешивании, снять с огня и процедить. Подавать в горячем виде к пудингам, суфле, мучным сладким блюдам.

На 1 1/2 стакана молока — 2 яичных желтка, 1/2 стакана сахара, 1/2 плитки шоколада.

**Яблочный соус.** Очищенные от семян и кожицы яблоки нарезать дольками, залить водой и варить в закрытой посуде до гов-

ности. Массу охладить, протереть, добавить сахар, корицу и варить, помешивая, еще 10—15 мин. Перед подачей взбить. Соус подают в горячем виде к жареным гусям, утке, мясу.

На 4 яблока — 4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки сахара. Корица — по вкусу.

**СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ.** Вкусовые ароматические вещества, применяемые при изготовлении и подаче блюд. К ним относятся пряности и ароматическая зелень, а также такие приправы, как горчица, каперы, лимонная кислота, соль, сахар, уксус и др., придающие блюдам острый специфический вкус.

**Горчица** — порошок, получаемый из жмыхов семян горчицы после выдавливания из них масла. Используются в кулинарии и медицине. В продажу поступает в виде порошка и готовой к употреблению. Горчицу используют как приправу, подают к отварному, жареному, тушеному и запеченному мясу, к копченостям, сосискам и сарделькам и др., он входит в состав различных соусов. Столовую горчицу можно приготовить в домашних условиях.

**Домашняя горчица.** Хорошо растертый и просеянный порошок горчицы залить крутым кипятком (2—3 ст. ложки), тщательно растереть, чтобы не было комков, снова залить крутым кипятком и, не размешивая, оставить на сутки. Затем воду слить, а в горчицу массу добавить соль, сахар, раст. масло и уксус. Дать настояться 1—2 дня, переложить в стеклянную посуду и плотно закрыть. Для более пряного вкуса можно добавить корицу, гвоздику, имбирь или мускатный орех (в молотом виде).

На 50 г порошка горчицы — 1 1/4 стакана крутого кипятка, 2 ст. ложки раст. масла, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли; 1 1/2 ст. ложки уксуса.

**Каперсы** — нераскрывшиеся цветочные почки, молодые плоды и концы побегов кустарника того же названия, маринованные в уксусе или соленые. Используются как острая приправа к соусам, супам, салатам и др. блюдам. Придают кушаньям приятный, слегка кислотный привкус. Вместо каперсов используются незрелые семена настурций (диаметром не более 6 мм), маринованные в уксусе.

**Лимонная кислота** содержится в лимоне и в некоторых др. фруктах и ягодах, в листьях махорки, но получают ее главным образом путем сбраживания сахара при помощи плесневого грибка. В продажу поступает в виде бесцветных или слабо-желтого цвета кристаллов или порошка. Лимонную кислоту используют в виде раствора (1 ст. ложка кристаллической лимонной кислоты на 2 ст. ложки горячей воды), дозируя его каплями или чайными ложками (в 1 чайной ложке раствора кислоты 50—55 капель). Сок из 1 лимона соответствует примерно 5 г кристаллической кислоты или 2 чайным ложкам ее раствора. По сравнению с уксусом лимонная кислота имеет менее резкий и острый вкус, поэтому ее предпочитают класть вместо уксуса в тесто, в некоторые супы и соусы. Лимонная кислота используется в качестве добавки к фруктовым и ягодным водам, конфетам, при приготовлении различных блюд и кремов, при варке варенья, а также в произ-

- \*\*\*\*\*
- \* Йодированную соль надо хранить в сухом месте в закрытой посуде, т. к. содержащийся в ней йодистый калий при наличии влаги, воздуха и света окисляется, а выделяющийся при этом йод улетучивается.
  - \* Чтобы сохранить соль сухой, прибавьте к ней немного рисовых зерен или картофельного крахмала (3 столовые ложки на 1 кг соли).
  - \* Листок промокательной бумаги, положенный в посуду, где хранится соль, защитит ее от проникновения влаги и образования комков.
  - \* Дно подгоревшей кастрюли или сковороды можно вычистить, если насыпать на него толстый слой соли, налить немного воды и оставить так на ночь. На следующий день этот раствор вскипятить, после чего дно легко очистится.
  - \* Чтобы уничтожить в кухне запах готовящейся пищи, насыпьте на горящую конфорку немного соли.
  - \* Используемую для приготовления соуса муку необходимо обязательно пассеровать. Сырая мука придает соусу тягучую консистенцию и неприятный привкус. Муку пассеруют с маслом, жиром или без них до кремового или светло-коричневого цвета.

водстве фармацевтических препаратов. Уксус — водный раствор пищевой уксусной кислоты, полученной в результате брожения винного (этилового) спирта. Пищевая промышленность производит столовый и винный уксус различной концентрации. В продажу он поступает в бутылках, на этикетках которых указаны наименование и концентрация. Кроме того, в продажу поступает уксусная кислота, из которой можно получить уксус нужной концентрации. Уксус можно ароматизировать путем настаивания в течение 15 суток на эстрагоне, укропе или сельдерее (50 г на 0,5 л уксуса), на дольках антоновского яблока, листьях черной смородины, на липовом цветке или лавровом листе, на др. пряных растениях и корнях (мята, базилик, чабер и др.). После настаивания его нужно процедить через марлю. Уксус используют как приправу к закускам, салатам, некоторым первым блюдам, для приготовления соусов, маринадов, столовой горчицы, майонеза, различных салатных заправок и т. д. Его используют также как консервант при изготовлении овощных консервов в домашних условиях. Хранить уксус следует в стеклянной плотно закрывающейся посуде в прохладном месте. Уксус можно приготовить самим.

**Домашний уксус.** Раствор сахара или меда прокипятить в течение 15—20 мин в эмалированной кастрюле, охладить и в еще теплую жидкость положить хлеб, развести в ней дрожжи и, накрыв кастрюлю чистой тканью, поставить в теплое место на 2—3 суток. Перебродившую жидкость перелить поровну в 2 бутылки, положить туда по 2—3 изюминки, заткнуть горлышки бутылок ватой и оставить их стоять при комнатной температуре. Через неделю уксус готов к употреблению. Особенно хорош уксус из меда.

Для приготовления 1 л домашнего уксуса требуется: 1 стакан сахара или меда, небольшой кусок ржаного хлеба,  $\frac{1}{5}$  палочки дрожжей.



Урулет из печени

густой молочный соус, сливки, яйца, соль; тщательно перемешать и протереть через сито. Смазать маргарином формочки, заполнить печеночной массой и варить на водяной бане 30 мин. Готовую печенку выложить из формочек на блюдо. Подавать со сметанным соусом и картофельным пюре.

На 500 г печени — 1 стакан густого молочного соуса, 3 ст. ложки сливок, 3 яйца,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки сливочного масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли.

**Почки** предназначены для приготовления вторых блюд, а также рассольников и солянок. Лучшими кулинарными качествами обладают телячьи и говяжьи почки нестарых животных. В продажу поступают целыми, освобожденными от жировой оболочки, мочеточников и наружных кровеносных сосудов. Перед приготовлением их разрезают вдоль на 2 части, вырезают мочевые протоки, моют в холодной воде и вымачивают в течение 15—20 мин в воде с уксусом (2 ст. ложки на 1 л воды). Телячьи и бараньи почки зачищают от излишнего жира, оставляя слой ок. 0,5 см и обливают кипятком. С говяжьих почек жир удаляют вместе с пленкой, вымачивают их в холодной воде 2—3 ч и затем отваривают.

**Почки жареные с помидорами.** Подготовленные почки предварительно отварить, разрезать на ломтики толщиной около 1 см, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон. Помидоры нарезать, полжарить на масле и уложить на почки. Почки с помидорами поместить в духовку, довести до готовности, затем выложить на подогретое блюдо, посыпать зеленью петрушки или укропа. Подать с жареным картофелем и соусом «муждей».

**Почки телячьи в сухарях, жареные.** Подготовленные почки зачистить от лишнего жира, надрезать каждую в длину так, чтобы обе половинки образовали один плоский кусок, или нарезать поперек на ломтики толщиной ок. 1 см по 2—3 на порцию. Посолить, обвалять в муке, окунуть во взбитые яйца и запанировать в сухарях. Обжарить почки с обеих сторон на сковороде с жиром до образования поджаристой корочки, после чего довести до готовности в духовке.

Подать с жареным картофелем, зеленью петрушки, листьями салата, зеленым маслом и лимоном.

На 500 г почек — 1 ст. ложка муки пшеничной, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки раст. масла. Соль, перец — по вкусу.

**Зеленое масло.** Растереть зелень петрушки и укропа до появления сока; ввести немного лимонной кислоты, хорошо перемешать с размягченным сливочным маслом и взбить. Оформить в виде батончика и охладить. Подавать к мясным жареным блюдам. Язык и телячьи и говяжьи обладают нежным и приятным вкусом. Они богаты белками и жиром. Перед тепловой обработкой с языков соскоблить слизь и отрезать горловину. Свежие языки тщательно промыть холодной водой, а соленые вымочить в холодной воде в течение 4—6 ч.

**Язык вареный с гарниром.** Подготовленные языки положить в холодную воду и варить до готовности при слабом кипении в течение 2—4 ч, в зависимости от вида языка. За час до конца варки положить нарезанные морковь, петрушку (коренья), репчатый лук и

**СУБПРОДУКТЫ**, употребляемые в пищу побочные продукты (внутренние органы, кровь, головы, конечности и т. п.), получаемые при разделке туш. По питательной ценности и вкусовым достоинствам их подразделяют на первую (язык, печень, мозги, почки, сердце, вымя, диафрагма, хвосты, обрезки мяса) и вторую категории (головы, ножки, легкие, уши и др.). Наиболее ценные пищевые С. (языки, почки, мозги) могут быть использованы для приготовления консервов; сердце, легкие, обрезь, головы, мясо пищевода и диафрагмы — для изготовления колбас. В розничную торговлю С. поступают обработанными, охлажденными и замороженными. Замороженные С. предварительно оттаивают на воздухе, обрабатывают, затем тщательно промывают в холодной воде. Печень оттаивают, вырезают грубые желчные протоки, отбивают плоской стороной ножа, подрезают пленку и снимают ее.

**Печень в сметане.** Подготовленную печень нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке, обжарить, сложить в неглубокую посуду (сотейник), ввести пассерованный лук, нарезанный полукольцами, перемешать, добавить сметану, мясной бульон. Тушить на слабом огне в течение 30 мин. Подать со сметанным соусом, отварным или жареным картофелем, рассыпчатыми или вязкими кашами.

На 500 г печени —  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, 1 стакан бульона, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, 2 ст. ложки раст. масла. Соль, перец — по вкусу.

**Урулет из печени.** Сырую печень пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, ввести крошки черствого белого хлеба, густой охлажденный молочный соус, сырые яйца, мелко нашинкованный репчатый лук, соль, перец, тщательно перемешать и выложить в смазанную маргарином сковороду. Придать форму. Варить на пару в течение 30—40 мин или запекать в духовке при температуре 190—200°C в течение 20—25 мин, предварительно смазав поверхность смесью яйца и сметаны. Подавать со сметанным соусом, отварным или жареным картофелем.

На 500 г печени — 2 ст. ложки топленого масла,  $\frac{1}{2}$  стакана крошек белого хлеба, 2—3 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 2 луковицы, зелень, соль, перец — по вкусу.

**Телячья печень в формочках.** Печень растереть в ступке, добавить



Язык заливной

посолить. Вареные языки переложить на 2—3 мин из бульона в посуду с холодной водой и тотчас снять с них кожу, начиная с тонкого конца. Языки до подачи держать и подогревать целыми в бульоне. Перед подачей язык нарезать тонкими широкими ломтиками по 1—2 на порцию. К языку подать картофельное пюре, тертую фасоль или зеленый горошек, соус сметанный с хреном или томатом.

**Язык, запеченный с картофелем.** Подготовленные языки сварить, очистить и нарезать небольшими тонкими ломтиками. В порционную сковороду, смазанную сливочным маслом, налить тонким слоем часть лукового соуса с грибами или сметанного соуса с луком, положить на него ломтики языка и обложить ломтиками вареного картофеля. Залить остальным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке или электрогриле до образования румяной корочки. Подавать в порционной сковороде, полив маслом и посыпав зеленью.

На 500 г языка — 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки масла сливочного, 2 стакана соуса лукового с грибами, 5—6 картофелин, 200 г сыра. Зелень и соль — по вкусу.

**Язык заливной.** В бульон, полученный при отваривании языка, ввести предварительно замоченный в холодной кипяченой воде желатин из расчета 40 г ( $2\frac{1}{2}$  ст. ложки) на 1 л бульона. Подогреть, помешивая, до полного растворения желатина, процедить, довести до кипения (не кипятить!) и затем охладить. При необходимости бульон можно осветлить (см. в ст. *Приготовление пищи. Первые блюда*). Отваренный и очищенный язык нарезать ломтиками, уложить на блюдо, оформить кружочками яиц, свежих помидоров и огурцов, зеленью петрушки и залить полузастигшим желе в несколько приемов. Перед подачей заливное можно разрезать, кусочки уложить пирамидкой на блюдо и гарнировать салатом из белокачанной или краснокочанной капусты, кусочками свежих помидоров и огурцов, маринованными вишнями, сливами и виноградом. Украсить листьями салата. Отдельно подать соус майонез, соус из сметаны с хреном или соус «хрен с уксусом».

**Мозги** — деликатесный продукт, имеют нежный вкус, но усваиваются плохо. Они должны быть целыми, без повреждения оболочки, без крови. За 1—2 ч до кулинарной обработки мозги залить холодной водой, чтобы набухла пленка. После этого, не вынимая их из воды, осторожно отделить от них пленку.

**Мозги, жаренные в кляре.** Подготовленные мозги залить холодной водой (на 1 кг мозгов 1—1,5 л воды), добавить соль, уксус, коренья, специи, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10—15 мин, охладить, не вынимая из отвара. Перед приготовлением охлажденные мозги вынуть из отвара, нарезать ломтиками, залить маринадом на 30 мин, затем каждый ломтик окунуть в кляр и жарить во фритюре. Подавать с жареным картофелем, дольками лимона, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Отдельно подать томатный соус.

Для маринада: на 1 часть раст. масла 3 части столового уксуса, молотый перец, рубленая зелень петрушки.

**Паста из мозгов.** Отваренные мозги размять вилкой и растереть с раст. маслом, добавить мелко нарезанный лук, лимонный сок, соль, перец, майонез.

На 300 г мозгов — 3—4 ст. ложки раст. масла, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза. Соль, перец, лимонный сок — по вкусу.

**Сердце** состоит из плотных мышечных волокон и требует очень длительной тепловой обработки.

В мякоть нужно очень долго варить или тушить, т. к. оно содержит много соединительной ткани. Перед тепловой обработкой вымачивают в холодной воде в

течение 2—3 ч, после чего промывают холодной водой. Легкие тщательно промывают, закладывают в кипящую воду и отваривают 20—25 мин, затем пропускают через мясорубку. Используются для фаршей. Мясокостные хвосты крупного рогатого скота дают хорошие бульоны. Перед варкой хвосты тщательно промывают в холодной воде и рубят на куски.

Ножки используют преимущественно для приготовления студней. Лучшего вкуса студни получают из говяжьих и свиных ножек, сваренных вместе. Телячьи ножки употребляют вареными и жареными в сухарях. Рубцы перед варкой вымачивают в холодной воде в течение 5—6 ч, меняя воду через 2—3 ч, затем тщательно промывают. Предназначены для приготовления отварных и тушеных блюд.

**Зельц свиной.** Очищенные и хорошо промытые свиную голову, уши, ножки и шкуру сложить в посуду, залить холодной водой, слегка посолить, добавить душистый перец и лавровый лист, лук, морковь и варить при слабом кипении 5—6 ч, снимая пену. Когда все сварится, вынуть из бульона, охладить, отделить мясо от костей, нарезать его на кубики и сложить в посуду. Влить процеженный бульон, добавить молотый черный и душистый перец, растереть с солью чесноком, перемешать, выложить в чистую марлю, туго завязать и положить под гнет. Приготовленным фаршем можно наполнить свиной желудок, к-рый надо предварительно промыть, обдать кипятком, снять шероховатую оболочку и еще раз промыть холодной водой. Когда желудок заволон фаршем, зашить отверстия, положить в кастрюлю, залить водой и варить при медленном кипении 45—50 мин. Вынуть из воды, положить под гнет и дать остыть. Перед подачей нарезать ломтиками. Отдельно подать горчицу или соус «хрен с уксусом».

На 1 кг головизны — 100 г свиной шкурки, 400 г ножек, 200 г свиного уха, 1 свиной желудок, 5 стаканов воды. Соль, перец, чеснок — по вкусу.

**СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ.** Пищевая промышленность выпускает широкий ассортимент сушеных овощей, фруктов и ягод: картофель, морковь, свекла, репчатый лук, белокачанная и цветная капуста, зеленый горошек, пряная зелень, тыква, яблоки, груши, сливы, абрикосы, виноград, вишня и т. д. Сушка производится в аппаратах непрерывного и периодического действия, а в качестве сушильного агента используется горячий воздух. В продукте под действием высокой температуры часть питательных веществ претерпевает изменения (окисление дубильных, красящих веществ, витаминов, коагуляция белков и т. д.). Сублимационная сушка позволяет сохранить почти без изменения структуру продукта, его биологические и биохимические свойства, увеличить сроки его хранения. При таком методе плоды и овощи замораживают при  $-25^{\circ}\text{C}$  или  $-30^{\circ}\text{C}$ , после чего в сублиматорах идет процесс перехода воды из твердого состояния в газообразное, минуя жидкое состояние, к-рый проходит при  $+50^{\circ}\text{C}$  при глубоком вакууме. С. ф. и о. перед употреблением в пищу восстанавливают в воде или в какой-нибудь др. жидкости и употребляют как свежие самостоятельно или для приготовления различных блюд. Методом сублимационной сушки вырабатывают также разнообразные закусовые, первые, вторые и сладкие блюда (см. *Пищевые концентраты*). Сушеные овощи используют для заправки супов, борщей, приготовления вторых блюд или гарниров (тушеная капуста из сушеной капусты, картофельное пюре из сушеного картофеля и др.).

В Молдавии, как и в др. южных республиках СССР, в домашних условиях широко применяется сушка фруктов (гл. обр. абрикосов, груш, яблок, слив, вишни, винограда) на солнце и над углями на решетках из ивовых прутьев (лозница). Сушеные фрукты используются для приготовления компотов, фруктовых напитков, киселей, плов, начинок для пирогов.

**ТЕСТО**, полуфабрикат для изготовления мучных кондитерских, кулинарных и хлебобулочных изделий, который представляет собой однородную массу, приготовленную путем замеса муки, воды и соли. В Т. дополнительно вводят сахар, молоко, яйца, жиры, вкусовые и ароматические вещества, разрыхлители и т. д. Мука должна быть сухой. Перед замесом ее обязательно просеивают для удаления посторонних примесей, предупреждения образования комков и для обогащения кислородом. Муку, предназначенную для дрожжевого Т., следует выдержать в теплом помещении.

**Жидкость:** вода, молоко, смесь воды с молоком, простокваша, кефир, сметана. Темп-ра при замесе зависит от вида Т.: для дрожжевого —  $+30—+35^{\circ}\text{C}$ , для пресного слоеного —  $+18—+20^{\circ}\text{C}$ . При употреблении сухого молока на 0,5 л теплой воды берут полстакана порошка. В простоквашу и кефир кладут щепотку соли, чтобы смягчить кислый вкус. Соль растворяют в жидкости. Обычно на 1 кг муки берут 1 чайную ложку соли, а для соленых изделий — 1 ст. ложку.

**Разрыхлители** используют для разрыхления Т. и придания готовым изделиям пористой структуры. **Дрожжи** хлебопекарные свежие разводят в теплой воде с добавлением 1 чайной ложки сахара; сухие — в небольшом кол-ве теплой ( $25^{\circ}\text{C}$ ) воды, процеживают и вливают в теплую жидкость, предназначенную для замеса. Можно заменить дрожжи опарой-закваской. Для этого стакан муки надо смешать со стаканом теплой воды и оставить на 5—6 ч, затем добавить стакан шива и одну ст. ложку сахарного песка, хорошо размешать и поставить в теплое место для брожения. Полученную массу используют вместо дрожжей. Т., содержащее большое кол-во сахара, жира, яиц, готовят с применением химических разрыхлителей, т. к. большое кол-во сдобящих веществ оказывает угнетающее действие на жизнедеятельность дрожжей. Двууглекислый натрий (питьевая сода) придает изделию специфический привкус, исчезающий при «погашении» ст. ложкой разведенной лимонной кислоты, лимонного сока или уксуса. Соду можно перемешать с мукой, а кислоту добавить в жидкость для замеса. Углекислый аммоний перед употреблением лучше растворить в воде комнатной темп-ры (на 1 часть аммония — 4 части воды). Выпеченные изделия имеют слабый запах аммония, к-рый после их охлаждения исчезает. Употребление аммония в смеси с питьевой содой способствует уменьшению его запаха и кол-ва щелочи в готовых изделиях. **Сахарный песок** добавляют в тесто при замесе или растворяют в подготовленной для замеса жидкости. Излишек сахара делает тесто тяжелым, оно плохо поднимается и распыляется при выпечке. **Жиры** — сливочное или топленое масло, маргарин, свиной жир, растительное масло — придают тесту пластичность. Для дрожжевого Т. их слегка разогревают и вводят в конце замеса, для слоеного рубленого — охлаждают.

**Яичные продукты** при приготовлении Т. могут быть различными — яйца, меланж, сухие — яичный желток, белок, яичный порошок. Яйца куриные проверяют на свежесть, тщательно моют, разбивают и используют. Для более интенсивного окрашивания Т. желтки растирают с солью и оставляют на 2—3 ч. Яичный порошок лучше использовать в виде предварительно приготовленной эмульсии с водой, иначе на поверхности выпеченных изделий могут появиться бурые крапинки. Темп-ра используемой воды не выше  $50^{\circ}\text{C}$ . Две ст. ложки меланжа или 1 ст. ложка порошка и 3 ст. ложки воды заменяют одно яйцо.

**Ароматические и вкусовые вещества** следует вводить в небольшом кол-ве, в противном случае утрачивается характерный вкус и аромат этих продуктов. Для ароматизации Т. используют ваниль, ванилин или ванильный сахар, апельсиновую или лимонную цедру, цукаты, эссенции, настой чай, кофе, какао, кардамон, шафран, тмин и др. **Пряности.** Орехи очищают от посторонних примесей, если есть необходимость — слегка подсушивают, затем измельчают. Изюм тщательно моют и посыпают небольшим кол-вом муки.

В зависимости от состава и способа приготовления Т. может быть дрожжевым или пресным, слоеным, песочным, бисквитным, заварным, воздушным и т. д.

**Дрожжевое тесто** готовят двумя способами: опарным (в две стадии — опара и тесто) и безопарным.

**Опарный способ** применяют для замеса Т. с большим содержанием сдобящих веществ (дрожжевого сдобного). Приготовление Т. опарным способом состоит из двух стадий: первая — замес и брожение опары, вторая — замес и брожение Т. Опару замешивают из половины кол-ва муки,  $\frac{3}{4}$  объема теплой жидкости, половины кол-ва сахара, всего кол-ва дрожжей, предусмотренных рецептурой. Поверхность приготовленной опары посыпают мукой. Посуду с опарой необходимо накрыть салфеткой и поставить для брожения в теплое место на 1,5—2 ч. При увеличении объема в 2—3 раза и начавшемся легком оседании опары добавляют остальные продукты: яйца, растворенную соль, ароматические вещества и пряности, оставшееся кол-во муки и теплой жидкости и тщательно вымешивают до получения однородной массы. В конце замеса постепенно вводят (в несколько приемов) размягченные жиры. Вымешенное Т. накрывают салфеткой и ставят в теплое место для брожения на 1,5—2 ч. Во время брожения Т. производят 1—2 обминки. Выбродившее Т. разделяют и выпекают, как указано ниже.

На 4 стакана пшеничной муки — 6 ст. ложек сахара, 6 ст. ложек жира,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли, 5 яиц,  $\frac{1}{2}$  стакана жидкости и 20—30 г дрожжей.

Из этого Т. можно приготовить плюшки, рулеты, крендели, куличи, пироги.

**Опарное дрожжевое Т.** можно замесить ускоренным способом. Для опары берут в 2,5 раза больше дрожжей, чем обычно, а замес Т. производят более интенсивно и длительно. Т. сразу разделяют, формуют и выпекают после расстойки (дополнительное брожение в форме или на противне уже отформованного Т.).

**Безопарный способ** рекомендуется применять для приготовления Т. с малым количеством сдобящих веществ, а также Т. для жареных пирожков, пончиков, оладий и блинов. В нагретой до  $30—35^{\circ}\text{C}$  жидкости разводят дрожжи, добавляют соль, сахар, яйца, ароматические вещества и пряности, просеянную муку и замешивают однородное Т. В конце замеса добавляют размягченные до консистенции сметаны жиры. Хорошо вымешенное Т. легко отстает от стенок посуды и не прилипает к рукам. Исключение составляет Т. более жидкой консистенции для блинов и оладий. Посуду с Т. накрывают салфеткой или полотенцем и оставляют для брожения в теплом месте на 2,5—3 ч. За это время Т. 2—3 раза обминают. Окончание брожения узнают по начинающемуся легкому оседанию Т. Выбродившее Т. следует выложить на посыпанную мукой доску, разделить на небольшие куски, подкатать каждый в шар. Через 4—8 мин придать желаемую форму,



уложить изделия на противень, смазанный жиром, таким образом, чтобы при расстойке и выпечке они не соприкасались. Противень нужно поставить в теплое место для расстойки на 20—40 мин (в зависимости от величины изделий). Перед выпечкой изделия смазывают яйцом, посыпают сахарным песком, маком или толчеными орехами. Изделия, к-рые после выпечки глазируют помадой или посыпают сахарной пудрой, смазывают разогретым сливочным маслом. Продолжительность выпечки зависит от размера, формы изделия и кол-ва сдобы. Мелкие изделия массой до 100 г выпекают 8—15 мин при темп-ре 230—240°C, изделия массой более 100 г — при темп-ре 220—230°C в течение 30—50 мин в зависимости от их размера. Готовность выпекаемых изделий определяют, прокалывая их тонкой деревянной палочкой: если к ней не прилипло Т. и она осталась сухой — выпечка закончена. Готовые изделия накрывают полотенцем и оставляют для остывания. При желании изделия после выпечки можно посыпать сахарной пудрой или глазировать помадой. Глазируют не совсем остывшие изделия. После глазировки их можно посыпать жареным измельченным орехом или миндалем.

На 4 стакана пшеничной муки — 2 ст. ложки сахарного песка, 4 ст. ложки жира,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли, 1 яйцо, 1 стакан жидкости, 20 г дрожжей.

Из этого Т. готовят булочки (с заварным кремом, корицей), ватрушки, пончики, печенье и жареные пирожки, пироги, кулебяки.

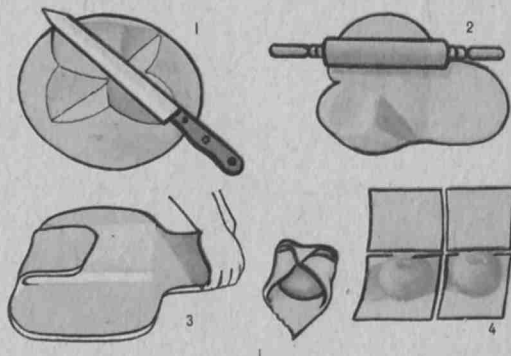
**Дрожжевое тесто с картофелем.** Сваренный накануне холодный картофель натирают на мелкой терке и добавляют в подошедшую опару вместе с яйцами, солью, сахаром, оставшейся мукой и вымешивают более крутое, чем обычно, Т., к. при брожении оно становится жиже. Расход картофеля для опарного Т., приготовленного по вышеуказанной рецептуре, — 100 г.

**Дрожжевое слоеное тесто** готовят опарным или безопарным способом, как указано выше, с введением в Т.  $\frac{1}{3}$  части жира от общего кол-ва, указанного в рецептуре. Выбродившее Т. охлаждают и раскатывают в прямоугольный пласт толщиной около 1 см. Не разрезая Т., проводят спинкой ножа 2 параллельные линии, разделяя пласт на 3 равные части. На среднюю часть наносят слой размяченного масла. Для улучшения слоистости изделий масло, взятое для прослойки, следует посыпать сахаром ( $\frac{1}{3}$  кол-ва, указанного в рецептуре).левой частью пласта накрывают намазанную среднюю часть и смазывают маслом образовавшийся второй слой, затем накрывают свободной правой частью пласта, соединяя концы и защипывая их. Полученный трехслойный пласт посыпают мукой и раскатывают толщиной в 1,5 см, лишнюю муку сметают и складывают пласт вчетверо: с двух сторон до середины, затем правой стороной накрывают левую, снова раскатывают, складывают вдвое и помещают в холодильник. Через 20—30 мин из Т. формируют изделия. Расстойку производят при темп-ре не выше 23°C, иначе масло расплавится и вытечет из теста. Перед выпечкой изделия смазывают яйцом.

На 4 стакана пшеничной муки — 8 чайных ложек сахарного песка, 2—4 яйца, 30 г дрожжей, 2 пакета ванильного сахара,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли, 1 стакан молока, 100 г масла или маргарина в Т., 200 г масла или маргарина для прослойки.

Из этого Т. готовят рулеты, крендели, куличи, пироги, слойки с марципаном или повидлом.

**Пресное слоеное тесто** готовят без сахара. Используемые продукты и посуду перед употреблением охлаждают. Приготовление слоеного Т. осуществляется в три стадии: замес Т., подготовка масла и обработка Т. с маслом. В предусмотренном кол-ве воды растворяют соль и кислоту, туда же добавляют яйца. Замешивают Т. плотной консистенции, к-рое затем скатывают в шар, посыпают мукой или накрывают салфеткой и оставляют на 20—30 мин.



Приготовление пресного слоеного теста: 1 — нарезка теста; 2 — раскатка теста; 3 — завертывание лепешки из масла с мукой в тесто; 4 — яблоки в слое

За это время подготавливают масло. Его растирают до исчезновения комков, перемешивают с 2 ст. ложками муки, придают форму четырехугольной лепешки толщиной в 1,5—2 см и помещают в холодильник. Через 15—20 мин на Т. делают 2 перпендикулярных надреза (см. рис. 1, 2, 3), посыпают мукой и раскатывают в пласт с утолщенной (2—2,5 см) серединой, куда кладут подготовленное охлажденное масло, к-рое накрывают длинными краями пласта, защипывая их. Полученный «конверт» раскатывают, начиная с середины, до полтора сантиметровой толщины. Пласт очищают от лишней муки и складывают вчетверо (с двух сторон до середины, потом перегибают, накрывая правой стороной левую). Образовавшийся таким образом пласт с 4-мя слоями масла накрывают влажной салфеткой и помещают в холодильник на 15—20 мин. Складывание и раскатку Т. производят 3—4 раза. Раскатывают плавно по длине пласта до сантиметровой толщины. Охлаждают 15—20 мин после одной или двух раскаток. Готовое Т. нарезают на небольшие куски, раскатывают в пласты толщиной 0,5 см и формируют изделия. Нож и выемки для формирования Т. должны быть острыми: тупой инструмент мнет края Т., что ухудшает его подъем. Отформованные изделия помещают на сбрызнутый холодной водой лист. Пласты Т. для тортов накалывают ножом в нескольких местах во избежание вздутий. Поверхность изделий (не пластов!) перед выпечкой смазывают яйцом, отступая от краев на 0,5 см. Подготовленные изделия выпекают при темп-ре 240—250°C в течение первых 10—15 мин, затем нагрев уменьшают и продолжают выпечку при более низкой темп-ре. Мелкие изделия выпекают 15—20 мин, а пласты — 25—30. Готовность пластов определяют приподниманием угла ножом: у неспеченного пласта угол загибается. Готовность штучных изделий определяют по светло-коричневому или золотистому цвету.

На 4 стакана пшеничной муки высшего сорта —  $\frac{1}{4}$  стакана воды, 1 яйцо, 1 г лимонной кислоты или 1 ст. ложка уксуса, 400 г сливочного масла или маргарина и 2 ст. ложки муки для прослаивания.

Из этого Т. готовят слоеные пирожки с начинкой (из мяса, ливера, рыбы, круп), со шпротами, сосиски и сардельки в слойке, кулебяки.

**Скороспелое слоеное тесто.** Все продукты охлаждают, соединяют с размягченным маслом или маргарином и замешивают Т. На посыпанной мукой доске раскатывают прямоугольную лепешку толщиной 1 см, складывают ее вчетверо (с двух сторон до середины, затем еще вдвое по образовавшейся посередине линии, снова раскатывают и складывают таким же образом. Т. готово к разделке.

На 4 стакана пшеничной муки — 400 г сливочного масла или маргарина, 4 яйца, 4 ст. ложки воды или молока,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли.

Из этого Т. изготавливают пирожные «Наполеон», слоеные пирожки и пироги, слоеный торт.

**Слоеное тесто рубленое.** Масло или маргарин нарезают кусочками и рубят с мукой так, чтобы смесь превратилась в крупинки. Массу собирают горкой, посередине делают углубление и, продолжая рубить, постепенно вливают предварительно смешанные воду, уксус, соль. Быстро замешивают Т. и помещают в холодильник. Через час его можно разделять.

На 2 стакана пшеничной муки — 200 г охлажденного сливочного масла или маргарина,  $\frac{1}{2}$  стакана воды, 1 ст. ложка уксуса,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки соли.

**Слоеное тесто быстрого приготовления, рубленое со сметаной.** Охлажденное масло рубят с мукой и смешивают со сметаной и солью. Т. охлаждают в холодильнике.

На 2 стакана пшеничной муки — 200 г сливочного масла, 200 г сметаны,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли.

**Песочное тесто** содержит большое кол-во сахара и жира, что придает готовым изделиям рассыпчатость. Размягченное масло, сахар, соль, яйца размешивают деревянной ложкой до получения однородной массы, всыпают в нее муку и быстро замешивают Т. Через 1—2 мин Т. кладут на слегка посыпанную мукой доску, посыпают сверху мукой, раскатывают в пласти и формируют. Отформованные изделия укладывают на чистые сухие листы, т. к. жирное песочное Т. к листу не прилипает. Пласти Т. переносят на лист, наворачивая их на скалку. Изделия из песочного Т. следует готовить из тонко раскатанных пластов и выпекать при темп-ре 230—240°C до золотистого цвета.

На 3 стакана пшеничной муки — 1 стакан сахарного песка, 300 г масла или маргарина, 2 яйца. Можно добавить 0,5 г соды, 0,5 г аммония, щепотку соли мелкого помола и ароматические вещества — вкус теста изменится.

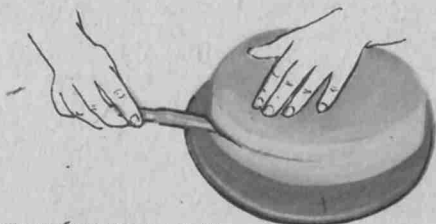
Из этого Т. готовят пирожные, печенье, корзиночки и коржи для тортов.

**Сдобное пресное тесто** отличается от песочного тем, что в его рецептуре предусмотрена жидкость (простокваша, кефир или сметана) и меньшее кол-во сахара и жира. В качестве разрыхлителей применяют питьевую соду и углекислый аммоний. Для ватрушек и сладких пирогов готовят сладкое сдобное пресное Т., а для кулебяк — несладкое.

Для замеса Т. смешанную с содой муку просеивают на стол в виде горки, делают в ней воронку, куда вливают сметану (простоквашу или кефир с предварительно разведенным сахаром и кислотой), яйца, добавляют размятое сливочное масло или маргарин и быстро замешивают.

На 3 стакана муки — 100 г маргарина или сливочного масла, 200 г сметаны (простокваши или кефира), 1 яйцо,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки аммония и  $\frac{1}{3}$  чайной ложки питьевой соды, щепотка лимонной кислоты,  $\frac{3}{4}$  стакана сахара (для несладкого Т. — 1 ст. ложка).

**Бисквитное тесто.** Бисквит представляет собой пористую пышную, удобную для обработки заготовку, является основой для различных тортов, рулетов, печенья, пирожных с кремом, фруктами, вареньем. Но и без начинок, посыпанный сахарной пудрой бисквит — законченное изделие. Основой для этого Т. являются свежие яйца, поэтому их тщательно выбирают. Бисквитное Т. можно приготовить двумя способами: холодным и с подогревом. в первом случае



Разрезание бисквита для торта

изделие получается более воздушным, во втором — более рассыпчатым.

**Бисквитное тесто с подогревом.** До того как приступить к приготовлению Т., надо прогреть духовку и подготовить формы для выпечки. При отсутствии специальных форм со съёмными бортиками можно использовать сковороду или невысокую алюминиевую кастрюлю. Для пирожных бисквит можно выпекать на противне. Формы надо смазать маслом и слегка посыпать мукой или выстлать смазанной маслом бумагой.

Для приготовления Т. перемешивают в кастрюле яйца с сахарным песком и помещают кастрюлю на водяную баню (см. *Приготовление пищи*) для подогрева массы. Смесь непрерывно взбивают металлическим венчиком. Необходимо следить, чтобы вода не попала во взбиваемую массу. Когда масса прогреется до 40—45°C, кастрюлю снимают с водяной бани и, продолжая взбивать до увеличения объема в 2—3 раза, охлаждают до 20°C. Добавляют просеянную муку, смешанную с крахмалом (он способствует улучшению консистенции бисквитного Т. — бисквит получается более пористым и не крошится при резке) и осторожно снизу вверх перемешивают за 15—20 с до получения однородного Т. Взбитое бисквитное Т. сразу наливают в подготовленную заранее форму, заполняя ее на  $\frac{2}{3}$  высоты, и тотчас ставят в духовку. Бисквит толщиной 2,5—4 см выпекают 35—50 мин при темп-ре 200—220°C, бисквит тоньше 1 см — 10—20 мин при такой же темп-ре. Первые 10—15 мин выпечки формы нельзя передвигать во избежание оседания Т. Нельзя также открывать дверцу духовки. При выпечке бисквитов в нескольких формах не следует ставить их близко друг от друга, т. к. одна сторона может оказаться горелой, другая — сырой. Готовность бисквита можно определить по цвету корочки (она должна зарумяниться), по упругости (если после надавливания пальцем ямочка исчезнет — бисквит выпечен) или при помощи тонкой деревянной палочки (см. выше *Дрожжевое тесто — безопарный способ*). Если верх бисквита подгорает, надо накрыть форму бумагой, намоченной в воде. Выпеченный бисквит охлаждают и осторожно вынимают из формы. Для этого тонким ножом обводят по внутренним стенкам формы, затем переворачивают форму вверх дном и приподнимают. Резать бисквит можно только через 4 часа. Если предполагается пропитать его сиропом, надо дать ему выстоять не менее 7 часов, иначе он будет разваливаться.

На 12 яиц — 12 ст. ложек сахарного песка (не пудры!), 8 ст. ложек пшеничной муки высшего сорта, 2 ст. ложки картофельного крахмала, ароматические вещества.

**Бисквитное тесто без подогрева.** Белки отделяют от желтков и охлаждают. Желтки взбивают с сахаром ( $\frac{3}{4}$  нормы) до увеличения объема в 2—3 раза. В другой посуде взбивают белки до увеличения объема в 4—5 раз, добавляя постепенно оставшийся сахар. Взбитые с сахаром желтки смешивают с  $\frac{1}{3}$  частью взбитых белков, всыпают муку, быстро, но осторожно перемешивают, добавляют оставшиеся взбитые белки и замешивают однородное Т.

На 8 ст. ложек пшеничной муки высшего сорта — 8 ст. ложек сахарного песка, 15 яичных желтков, 20 яичных белков, ароматические вещества.

**Масляный бисквит** имеет более плотный мякиш из-за большего кол-ва масла. Из него готовят главным образом кексы и торты. Отделяют желтки от белков. Масло взбивают с сахаром, затем, продолжая взбивать, добавляют желтки в 3—5 приемов. В отдельной посуде взбивают охлажденные белки. Половину взбитых белков перекладывают в массу из масла, сахара и желтков, перемешивают, затем добавляют остальные белки, муку и замешивают однородное Т. Выпекают масляный бисквит в глубоких формах, на сковороде, противне. Формы необходимо смазать разогретым маслом, обсыпать мукой или мелко нарубленными орехами и наполнить тестом на  $\frac{3}{4}$  высоты. Из этого Т. можно выпекать коржи для тортов. Толщина размазки Т. для коржей не должна превышать 0,5 см. Тонкие пласти и мелкие изделия выпекают 10—20 мин при темп-ре 200—210°C, а крупные — 35—40 мин при темп-ре 190—200°C. Не допускать сотрясения бисквита во время выпечки, особенно вначале.

На 12 яиц — 8 ст. ложек пшеничной муки высшего сорта, 12 ст. ложек сахарного песка, 6 ст. ложек сливочного масла.

**Заварное тесто** готовят, заваривая муку с водой, маслом, солью и замешивая заваренную массу с большим кол-вом яиц. Во время выпечки происходит интенсивное испарение влаги, за счет чего внутри изделия образуется полость, к-рую можно заполнить кремом. Доводят до кипения воду или молоко с солью и маслом и постепенно засыпают просеянную муку в кипящую смесь. Проваривают 1—2 мин, постоянно помешивая смесь деревянной ложкой. Заваренную массу снимают с огня, охлаждают до 60—70°C и, продолжая помешивать, добавляют яйца по одному (не взбивать, а только перемешивать до получения однородной вязкой массы). Заварное Т. перекладывают в кондитерский мешочек, отсаживают на листы, слегка смазанные жиром. Если листы совсем не смазывать, изделия прилипнут к ним, если смазать сильно — расплывутся во время выпечки. Изделия из заварного Т. выпекают при темп-ре 210—220°C 30—35 мин, причем первые 10 мин при большей темп-ре, затем при 200°C. Если изделие оседает после выпечки, это означает, что его рано вынули из духовки; если тесто слишком жидкой консистенции, то изделия получаются расплывчатыми, без полости внутри.

На 2 стакана муки — 7 ст. ложек (160 г) сливочного масла или маргарина, 12 некрупных яиц,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли,  $\frac{1}{3}$  граненого стакана воды или молока.

**Вытяжное тесто** отличается способностью растягиваться в очень тонкий пласт. Все компоненты сме-

шивают, вливают в муку и тщательно вымешивают. Т. скатывают в шар, накрывают салфеткой, оставляют на 20—30 мин и затем разделяют на 5—6 шариков. Каждый шарик раскатывают скалкой до толщины 0,1 см, поверхность лепешки сбрызгивают раст. маслом. Через 3—4 мин растягивают по кругу во все стороны руками до получения очень тонкого листа. Используют для вертут и плацинд.

На 2 стакана муки — 2 ст. ложки раст. масла,  $\frac{2}{3}$  стакана теплой воды, 1 ст. ложка уксуса,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли.

**Приячное тесто.** Наличие сравнительно большого кол-ва различных припестей является характерной особенностью этого Т. Приячное Т. можно приготовить двумя способами: сырьевым и заварным. Приготовление приячного теста сырьевым (упрощенным) способом. Перемешивают масло, яйца, припесты и мед, добавляют просеянную муку, гашеную соду и замешивают не очень крутое Т.

На 3 стакана пшеничной муки (можно 1-го и даже 2-го сорта) —  $\frac{3}{4}$  стакана сахарного песка,  $\frac{1}{4}$  стакана меда, 100 г масла или маргарина, 1 яйцо,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды,  $\frac{1}{4}$  стакана воды, измельченные припесты: гвоздика, кардамон, натертый мускатный орех, имбирь, кориандр, перец черный молотый.

При приготовлении теста заварным способом вливают в кастрюлю мед, сахар, воду и нагревают, помешивая, до 70—75°C. Не переставая мешать, добавляют половину просеянной муки и измельченные припесты. Полученное Т. охлаждают до комнатной темп-ры, добавляют яйца, смешанную с оставшейся мукой соду, вымешивают гладкое Т., посыпают мукой, раскатывают пласт толщиной до 1 см и сразу разделяют. Для коврижки пласт может иметь толщину чуть больше сантиметра. Крутое Т. можно положить для выпечки на противень без смазки, для мягкого Т. противень надо слегка смазать жиром. Перед выпечкой припесты смазывают яйцом и наносят вилкой рисунок. Мелкие тонкие припесты следует выпекать 8—15 мин при темп-ре 210—220°C; крупные изделия и коврижки при темп-ре 190—200°C в течение 25—30 мин. После охлаждения их можно покрыть тонким слоем уваренного сахарного сиропа, к-рый сохраняет аромат и свежесть припестов. Для сиропа берут 1 стакан сахарного песка,  $\frac{1}{2}$  стакана горячей воды, помешивая, доводят до кипения, снимают пену и уваривают сироп до пробы на толстую нитку. Для того, чтобы определить, достаточно ли он уварен, нужно налить немного сиропа на холодную тарелку, нажать донышком ложки на поверхность сиропа и сразу поднять ложку вверх — за ложкой потянется тонкая или толстая нитка, в зависимости от степени уваренности.

**Кукурузное тесто.** Кукурузное Т. невозможно разрыхлить ни дрожжами, ни содой, ни взбиванием. Поэтому в него добавляют пшеничную муку или заваривают часть кукурузной муки кипятком (кипящим молоком). От этого оно становится клейким и поддается разрыхлению. Состав Т. варьирует для разных изделий.

**Воздушное тесто** получают путем взбивания яичных белков с сахаром. Выпеченные лепешки используют для оформления тортов, для приготовления печенья и пирожных. Яичные белки тщательно отделяют от желтков (жир желтков уменьшает пенообразование), охлаждают в холодильнике и взбивают до увеличения в объеме примерно в 7 раз. Постепенно добав-

ляют сахар и ванилин, не прекращая взбивания. Недостаточная продолжительность взбивания белков, а также чрезмерно длительное взбивание могут привести к получению плотного, низкого полуфабриката. Готовая масса должна быть пышной и иметь структуру стойкой пены. Во избежание оседания белков массу сразу отсаживают с помощью корнетика, кондитерского мешочка или ложки на слегка смазанный жиром и подпыленный мукой лист. Лепешки диаметром 3—4 см выпекают при темп-ре 100—110°С в течение 60—70 мин, а более мелкие — при такой же темп-ре 20—25 мин.

На 4 белка — 1 стакан сахара.

## Изделия из безопарного дрожжевого теста

**Ватрушки.** Готовое тесто раскатать в виде жгута диаметром 30 мм, разрезать на кусочки, подкатать их в шарики, уложить на противень на расстоянии 6—8 см друг от друга и слегка прижать рукой. После 15-минутной расстойки в центре каждого сделать дно стакана углубление, утолщенные края смазать яйцом, а углубление заполнить творожной начинкой или повидлом. Ватрушки с творожной начинкой следует смазывать яйцом вторично поверх творога.

## Изделия из дрожжевого опарного сдобного теста

**Булочка домашняя.** Тесто разделить на большие шарики, уложить их на смазанный маслом противень на расстоянии 8—10 см друг от друга. После расстойки, за 5—10 мин до выпечки, смазать яйцом, посыпать сахаром и выпекать при темп-ре 230°С в течение 10 мин.



Изделия из дрожжевого опарного теста и хворост

**Плацида с тыквой.** Тесто раскатать в пласт толщиной не более 5 мм, нарезать на квадраты. На середину каждого квадрата положить начинку из сырой тыквы с сахаром, загибая плациды в виде конвертов, смазать яйцом и выпечь. Готовые плациды посыпать сахаром.

**Пончики.** Мягкое тесто раскатать в жгут, разрезать на небольшие кусочки и сформовать шарики, к-рые через 5 мин раскатать в круглые лепешки. Посередине каждой положить немного начинки, смазать края белком, загибая, придать форму шарика и уложить на смазанный маслом противень или пергаментную бумагу. Через 20—30 мин обжарить во фритюре. Чтобы пончики получились красивыми, опускать их надо в горячий жир стороной, к-рая при расстойке была сверху. Пончики можно приготовить и без начинки.

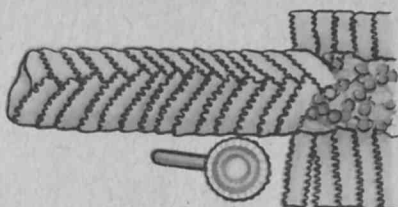
**Пирог с яблоками и вишнями.** Раскатать тесто в продолговатый пласт шириной 20 см и толщиной ок. 1 см. Очистить яблоки и нарезать ломтиками. Вынуть косточки из вишен. Фрукты обвалять в небольшом кол-ве муки и уложить вдоль пласта посередине. Край пласта разрезать на ленты и переплести их так, чтобы они перекрывали начинку. Уложить пирог на смазанный маслом противень. После расстойки смазать его яйцом и выпечь.

## Изделия из дрожжевого слоеного теста

**Плетенка.** Раскатать тесто узкой полосой, разрезать ее на 3 части, каждую полосу перекрутить. Слестить их в косу и уложить на смазанный маслом противень. Через 30—40 мин смазать яйцом,

посыпать измельченными орехами и выпекать 20—30 мин.

**Слоеные булочки.** Раскатать тесто в пласт толщиной около 1 см, разрезать на небольшие квадраты. Соединить углы каждого квад-



Приготовление пирога со свежими яблоками и вишнями

рата в центре, хорошо прижать пальцем, затем уложить на смазанный маслом противень и смазать маслом края квадратиков. После 50—60-минутной расстойки смазать верх изделий яйцом, посыпать сахаром и выпекать 12—15 мин при темп-ре 240—250°С.

## Изделия из пресного слоеного теста

**Пирожки слоеные печеные.** Раскатать тесто в пласт толщиной около 5 мм, разрезать на квадратики, в центр каждого положить начинку, края смазать белком и сложить треугольником. Тупой стороной ножа прижать стороны треугольника на некотором расстоянии от краев. Подготовленные пирожки положить на сбрызнутый водой противень, смазать их яйцом и выпекать 25—30 мин, если начинка сырая, и 10—15 мин, если продукты прошли тепловую обработку.

**Яблоки в слойке.** Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм и нарезать на квадраты такого размера, чтобы в них можно было завернуть очищенное от сердцевин яблоко. Вместо вынутой сердцевинки насыпать сахарный песок с корицей. Противоположные углы квадрата загибать. Изделия уложить на смоченный водой противень, смазать яйцом и выпечь.

## Изделия из скороспелого слоеного теста

**Пирожные «Нанюлеон».** Приготовленное тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм и перенести с помощью скалки на смоченный водой лист. Чтобы пласт при выпекании не вздулся, его нужно наколоть в нескольких местах ножом или вилкой и выпечь, как указано выше. Приготовить таким образом 2 пласта, уложить один на другой и ножом подровнять края (обрезанные кусочки раскрошить и использовать на обсыпку). На один из пластов нанести крем (заварной или масляный), покрыть вторым пластом, слегка прижать, покрыть тонким слоем крема и посыпать крошкой, а затем сахарной пудрой. Нарезать пирожные.

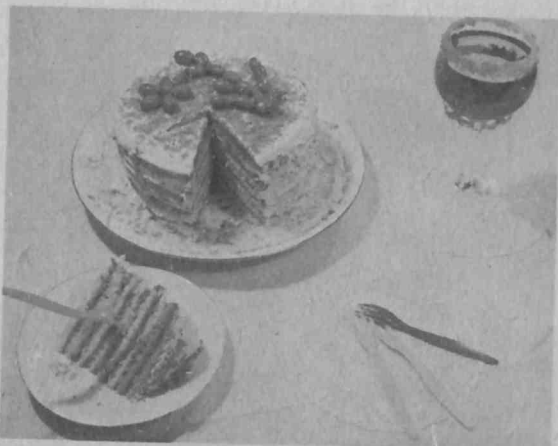
## Изделия из рубленого слоеного теста

**Печенье слоеное.** Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм, нарезать полосками, смазать их яйцом и посыпать маком, тмином, молотыми орехами или крупной солью, сделать маленькие крендельки и уложить их на лист. Выпекать до золотистого цвета.

## Изделия из песочного теста

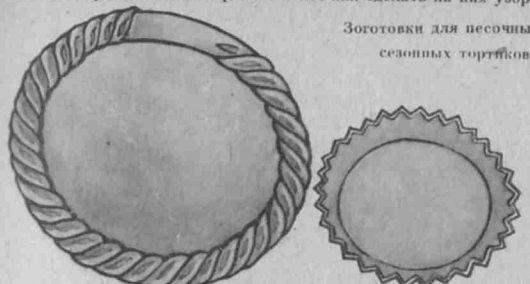
**Торт с орехами.** Испечь несколько коржей толщиной 5 мм, охладить, сметанный крем смешать с измельченными орехами, смазать им коржи и сложить один на другой. Смазать кремом весь торт и обсыпать измельченными орехами.

Торт с орехами





Песочные сезонные тортики. Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм, вырезать лепешки, переложить их на сухой противень. Края лепешек смазать желтком, а середину наколоть кончиком ножа. Из обрезков теста нарезать ленточки, сделать на них узоры



Заточки для песочных сезонных тортиков

и уложить на края основных лепешек. Смазать желтком и выпечь. После выпечки и охлаждения украсить фруктами (зимой можно из компота и варенья), залить поджатым желе и сразу поместить в холодильник. Приготовление желе: желатин замочить в холодной кипяченой воде на 2 ч, затем добавить сахар, лимонную кислоту и, помешивая, нагревать до полного растворения желатина. Охлаждать.

На 1 чайную ложку желатина — 12 ст. ложек воды (можно воду потом слить и залить замоченный желатин таким же количеством компота), щепотка лимонной кислоты, 4 ст. ложки сахара.

### Изделия из сдобного пресного теста

**Торт «Вишенка».** Замесить пресное сдобное Т. и положить его в холодильник на 1 ч. Вынуть из холодильника, разрезать на 2 части и раскатать из каждой тонкий пласт (как на лапшу). Нарезать полоски шириной 4—5 см одинаковой длины. По средней линии вдоль каждой полоски уложить ряд вишен (свежих или консервированных) без косточек и свернуть трубочкой каждую полоску. Трубочки уложить на противень и выпекать 20 мин. Готовые трубочки охладить и уложить на овальное блюдо в виде пирамиды, заливая каждый ряд сметанным кремом.

**Рулет с орехами и медом.** Т. раскатать в пласт размером 20×30 см так, чтобы один край (по длинной стороне) был чуть тоньше другого. Толстый край смазать янцом, а тонкий — медом, посыпать измельченными орехами и сахаром. Свернуть пласт в рулет, начиная с тонкого края, уложить рулет на смазанный маслом противень, смазать янцом и, сделав в нем несколько проколов для выхода пара, выпечь (30—40 мин).

**Пирожные «Вишня-Пух».** Банку сгущенного молока с сахаром поместить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и варить 30—40 мин на слабом огне. Остудить, не открывая банку. Молоко перемешать с размягченным сливочным маслом (можно добавить орехи).

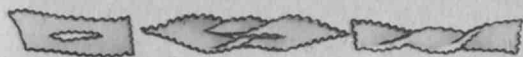
Сковороду смазать маргарином или сливочным маслом, поместить в холодильник. Через 10—15 мин вынуть, обсыпать мукой и снова поставить на холод. Деревянной ложкой растереть размягченное масло с сахаром, янцами, какао. Добавить сметану, муку, гашеную соду, быстро перемешать и вылить в подготовленную сковороду. Выпекать в течение 15—20 мин. Остудить и вырезать стаканчиком четное количество кружочков, не вынимая выпеченного пласта из сковороды. Оставшиеся кусочки подсушить в духовке и измельчить скалкой или пропустить через мясорубку. Кружочки смазать кремом и сложить по два (один на другой). При помощи ножа смазать всю поверхность пирожных кремом и тщательно обвалять их в крошках.

На 1  $\frac{1}{2}$  стакана муки — 100 г сливочного масла или маргарина,  $\frac{3}{4}$  стакана сахара, 2 яйца, 200 г сметаны, 2—3 ст. ложки порошка какао, 1 чайная ложка соды.

Для крема: 200 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока с сахаром.

**Минчунбё (хворост).** Все продукты, за исключением муки, соединить и перемешать, добавив муку и в течение 2—3 мин замесить крутое Т. Оставить на 1 ч, затем раскатать лепешки толщиной 1 мм, нарезать полосками шириной 3—4 см и длиной 7—8 см, сделать небольшой надрез посередине вдоль полоски и протянуть один ее конец через отверстие. Жарить в большом количестве жира, осторожно переворачивая. Готовые изделия посыпать сахарной пудрой.

На 2 стакана муки — 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки (75 г) сливочного масла, 6 яиц, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки водки или коньяка, щепотка мелкой соли, 1 пакетик ванильного сахара.



Приготовление хвороста

### Изделия из бисквитного теста

**Пирожное «Картошка».** Выпеченный и охлажденный бисквит измельчить на терке или пропустить через мясорубку, полученную

крошку тщательно перемешать с масляным кремом. Массу разделить на равные комочки и сформовать из них пирожные в виде клубней картофеля. Обвалять пирожные в смеси порошка какао с сахарной пудрой и поместить в холодильник. Пирожным можно придать форму еловой шишки, яблока, зайчика и т. п.

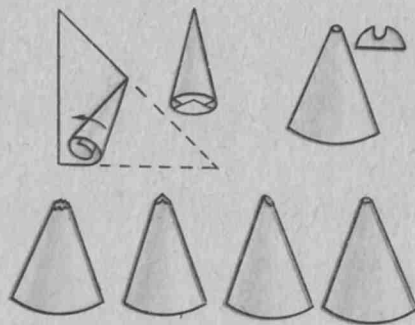
**Бисквитное пирожное** — полоска с кремом. Выпеченный бисквит разрезать продольно на 2 пласта. Нижний пласт пропитать охлажденным сахарным сиропом и смазать масляным кремом. Сверху положить второй пласт, смочить его сиропом и также смазать кремом. Крем разровнять ножом и нанести волнистые линии. Полученное изделие разрезать на отдельные пирожные длинным острым ножом, периодически опуская его в горячую воду (воду с ножом стряхивать!). Пирожные украсить кремом, фруктами или ягодами. Таким же образом можно приготовить и бисквитный торт.

**Приготовление сиропа для пропитывания.** Бисквитные торты и пирожные будут вкуснее, ароматнее и сочнее, если их пропитать ароматизированным сахарным сиропом. Готовят его из сахара и воды: на 4 ст. ложки сахара — 6 ст. ложек воды. Сахар насыпать в кастрюлю и залить водой. Перемешать, довести до кипения и снять пену. Охладить до 40°C, добавить ароматизирующие вещества и перемешать. Нельзя ароматизировать горючий сироп, т. к. ароматические вещества из него улетучаются. Для ароматизации используют свежие и консервированные фруктовые соки, кофе, наливки, настойки, фруктовые сиропы, ванильный сахар, различные ароматические эссенции и т. п. При добавлении соков надо следить, чтобы сахарный сироп не очень разжижался.

**Торт «Птичье молоко».** Белки взбить с сахаром в крепкую пену, добавить муку и какао, осторожно перемешать, вылить в противень, выстланный смазанным маслом бумагой, и выпекать на слабом огне 40 мин. Приготовить крем: яичные желтки растереть с сахаром, всыпать муку, влить молоко и, непрерывно помешивая, варить на водяной бане (см. *Приготовление пищи*) до загустения. Охладить полученную смесь до комнатной температуры и ввести постепенно в растертое сливочное масло, непрерывно взбивая его. Добавить ванильный сахар, перемешать, выложить крем на охлажденный корж и поместить в холодильник. Через 1 ч весь торт покрыть шоколадной глазурью.

**Глазурь:** сахар всыпать в воду и варить сироп до тех пор, пока он не будет стекать с ложки толстой палочкой. Добавить какао, перемешать и охладить, время от времени растирая глазурь ложкой, чтобы вызвать кристаллизацию сахара.

Для теста: 8 яичных белков, 1 стакан сахара, 5 ст. ложек (без горки) муки, 2 ст. ложки порошка какао. Для крема: 8 яичных желтков,  $\frac{1}{2}$  стакана сахара, 1  $\frac{1}{2}$  ст. ложки муки,  $\frac{1}{2}$  стакана молока. Для глазури: 1 стакан сахара,  $\frac{1}{2}$  стакана воды, 2 ст. ложки порошка какао.



Изготовление бумажных корнетиков

### Изделия из заварного теста

**Булочки со сливками.** Тесто отсадить из корнетика или кондитерского мешка (сшитого из плотной ткани в форме конуса с небольшим отверстием в узком конце, в который вставляются металлические трубочки с разными срезами) на противень. Можно, смазав руки маслом, сформовать небольшие шарик. Выпечь, охладить, срезать верхнюю часть, наполнить их взбитыми сливками (заварным или масляным кремом), закрыть срезающей крышечкой и посыпать сахарной пудрой.

**Пирожное** — заварное кольцо с кремом. Из кондитерского мешка отсадить тесто в форме булочки или сформовать их руками, смазанными маслом. Выложить на смазанный маслом противень и выпечь при темп-ре 200—220°C. После охлаждения у колец срезать верхнюю часть, полоски наполнить кремом, половинки соединить и украсить пирожные кремом.

### Изделия из вытяжного теста

**Вертуга** с творогом. Тесто раскатать, растянуть на руках и перенести на чистое полотно. Поверхность теста смазать или сбрызнуть растопленным сливочным маслом и покрыть творожной начинкой. Приподнимая края полотна, завернуть рулет, к-рый, в свою очередь, свернуть спиралью и перенести его на смазанный жиром лист.



Плацинды и вертуты из вытжигного и дрожжевого теста

Поверхность вертуты смазать яйцом, выпечь. Перед подачей нарезать на порции. Подать в горячем виде со сметаной. Так же готовят вертуту с тертой брынзой.

#### Изделия из припичного теста

**Коврижка медовая с начинкой.** Из заварного припичного теста раскатать 2 пласта толщиной 7—8 мм и выпечь на противне, подпыленном мукой. Охлажденные пласты склеить джемом или повидлом. Верхний пласт глазируется густым сахарным сиропом.

**Припички русские.** Заварное припичное Т. раскатать в жгут диаметром 2—2,5 см, разрезать на кусочки и скатать шарики. Положить их на сухой лист и выпечь. Охлаждать и заглазировать сахаром.

**Коржики сахарные.** Сырцовое припичное Т. раскатать в пласт толщиной 6—8 мм, посыпать сахаром, нанести вилкой рисунок, нарезать лешечки различной формы и выпечь на противне, смазанном маслом.

#### Изделия из кукурузного теста

**Блины из кукурузной муки.** Просеянную кукурузную муку заварить кипящим молоком, перемешать, накрыть салфеткой и оставить для набухания. Дрожжи развести теплым молоком, процедить, влить в остывшую кукурузную массу, добавить пшеничную муку, сахар, соль, замесить тесто и поместить его в теплое место на 1,5—2 ч. За время брожения провести 3 обминки. После первой ввести желтки, растертые с солью, после второй — взбитые сливки, после третьей — взбитые белки. Блины обжарить с двух сторон на горячей сковороде, смазанной раст. маслом. Подавать горячими с маслом или сметаной.

На  $\frac{1}{2}$  стакана кукурузной муки — 1 ст. ложка пшеничной муки,  $\frac{1}{2}$  стакана молока, 1 чайная ложка дрожжей,  $\frac{1}{4}$  стакана сливок, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки раст. масла,  $\frac{3}{4}$  стакана сметаны, соль — по вкусу.

**Кукурузный торт с орехами.** Подготовленную кукурузную муку заварить кипящим молоком, добавить соль, перемешать и оставить на 30—40 мин, затем добавить измельченные грецкие орехи и сахар, влить аммоний, растворенный в небольшом кол-ве молока, и все тщательно перемешать. Готовое тесто выложить в форму, смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями. Выпекать 10—12 мин. Охлажденный торт украсить мармеладом.

На  $\frac{1}{2}$  стакана кукурузной муки — 1 стакан молока,  $\frac{1}{2}$  стакана измельченных орехов,  $\frac{1}{3}$  стакана сахара,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки аммония или питьевой воды.

**Малая с тыквой (молдавский пудинг из кукурузной муки).** Просеянную кукурузную муку заварить частью приготовленного горячего молока и поставить в теплое место на 3—4 ч для набухания. В заваренную муку добавить сахар, сливочное масло, соль, соду, ванильный сахар и тщательно перемешать. В получен-

ную массу влить оставшееся молоко, ввести протертую тыкву, пшеничную муку и хорошо перемешать. Выпекают малый в виде пластов толщиной 4—5 см на противне, предварительно смазанном жиром и посыпанном молотыми сухарями. Перед выпечкой поверхность кукурузной массы выровнять и смазать яйцом. Охлажденный малый нарезать на порции и посыпать сахарной пудрой. Малый можно разрезать на 2 слоя, нижний смазать джемом или повидлом, накрыть вторым и нарезать на порции.

На  $\frac{1}{2}$  стакана кукурузной муки —  $\frac{2}{3}$  стакана пшеничной муки, 1 стакан тертой тыквы, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара.

**Творожная аливанка.** Творог пропустить через мясорубку или хорошо растереть деревянной ложкой. Смешать с мукой (кукурузной и пшеничной) и солью, добавляя яйца по одному. Ввести кефир и тщательно перемешать. Влить смесь в смазанный маслом и подпыленный мукой противень или сковороду и выпечь. Аливанку нарезать, куски обмакнуть в растопленное сливочное масло и уложить на смазанную сметаной тарелку. Сметану перемешать с чайной ложкой пшеничной муки, влить на аливанку и поместить тарелку в духовку на 15 мин.

На  $\frac{1}{2}$  стакана кукурузной муки — 2 ст. ложки пшеничной муки, 3—4 яйца, 1 стакан кефира, щепотка соли, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 0,5 кг творога.

#### Изделия из воздушного теста

**Печенье воздушное «Меренги».** Охлажденные яичные белки взбить с половиной предусмотренного кол-ва сахара до увеличения в объеме в 4—5 раз, после чего, непрерывно помешивая, ввести ванильный сахар и оставшееся кол-во сахара. Массу выложить ложкой круглыми лепешками на смазанный жиром или застеленный пергаментной бумагой противень. Выпекать в течение 1 ч при темп-ре 100—110°C.

О приготовлении блюд с использованием теста см. также Кулинарные народы СССР, Молдавские национальные блюда, Мучные блюда.

**ТОМАТ-ПАСТА,** концентрированный томатопродукт, получаемый выпариванием влаги из протертых зрелых томатов (помидоров). Т.-п. выпускают в основном с содержанием 25 и 30% сухих веществ. Т.-п. содержит белки, углеводы, более 40% аскорбиновой кислоты. Т.-п. используют в приготовлении приправ, первых и закусочных блюд, соусов к мясу, рыбе, к овощам, крупяным и мучным блюдам.

Хранить Т.-п. следует в стеклянной или эмалированной закрытой посуде при темп-ре 0...+5°C. Что бы паста не плесневела, не сохла и не темнела, ее поверхность можно залить сантиметровым слоем раст. масла. Для более длительного хранения Т.-п. нужно перекипятить, выложить в стеклянную чистую, стерилизованную посуду, залить горячим раст. маслом и герметически закупорить.

**ФРИТЮР,** горячая смесь топленых животных жиров с рафинированным раст. маслом. Для приготовления Ф. обычно используется нутряное свиное или говяжье сало и подсолнечное масло в соотношении 1:1. Смешивать жиры лучше п/рами; подсолнечное масло — со свиным, бараньим или говяжьим жиром; кулинарный жир — с льняным маслом или свиным салом; горчичное, соевое, кукурузное масло — с бараньим жиром и маргарином и т. д. Практически любое раст. масло хорошо сочетается с любым животным жиром. Смешивать жиры надо лишь в горячем, топленном виде, затем полученную смесь про-

\*\*\*\*\*  
\* Темный соус можно осветлить сливками.  
\* Если соус заправляют томатом, то солить его рекомендуется только после добавления томата.  
\* Горячие соусы готовят в небольшой посуде с толстым дном.  
\* При использовании вина или уксуса для приготовления соуса его следует предварительно прокипятить, чтобы из вина удалить алкоголь, а из уксуса — резкий запах.  
\* Соусы получаются без комочков, если в муку добавить немного соли, воду вливать не порциями, а всю норму сразу, быстро помешивая ложкой или венчиком.  
\* Горячие соусы до подачи лучше всего держать на водяной бане в посуде, закрытой крышкой. Чтобы не образовалась пленка, соус нужно периодически размешивать, можно также на его поверхность положить кусочки сливочного масла.  
\* Соус, заправленный сливочным маслом, не рекомендуется доводить до кипения. Следует помнить, что яично-масляные соусы нестойки, хранить их можно не более 1 1/2 ч при темп-ре не выше 65°C.

калывать. Для жаренья во Ф. продукт полностью погружают в жир, кол-во к-рого в 4—5 и более раз должно превышать массу продукта. Жир нагревают до 160—190°C, т. е. до темп-ры, к-рая обеспечивает хорошие условия теплопередачи, а также быстрое и равномерное образование румяной корочки на всей поверхности продукта. Обжаривание длится не более 1—2 мин, а иногда и меньше (до 30 с), т. к. масса сильно раскаленного жира охватывает разом со всех сторон пищевой продукт — мучное изделие, картофель, овощи. Если Ф. недостаточно разогрет, продукт, долго не прожариваясь, впитывает слишком много жира, что ухудшает его вкус и увеличивает расход жира. Если же Ф. перегрет — продукт быстро обжаривается снаружи, оставаясь сырым внутри. Для жаренья в жире используют специально предназначенные для этой цели фритюрницы или казанки и кастрюльки с выпуклым, полусферическим дном, с толстыми стенками, особенно утолщенными в донной части. Иногда в целях экономии, особенно при обжаривании крупных тушек птицы, их погружают в жир на  $1/2$ — $1/3$  объема (полуфритюр), периодически переворачивая для образования корочки на всей поверхности. Во Ф. жарят: фаршированные котлеты из филе кур, предварительно отваренных цыплят, телячьи и свиные ножки, мозги, языки, слоеные пирожки с тонким слоем начинки, пончики, хворост, картофель для гарнира, овощи, фрукты (яблоки) в тесте. Мясо и рыбу непосредственно во Ф. не жарят, а только в кларе или плотной панировке, т. к. они от такой темп-ры немедленно «высыхают», выпуская свой сок во Ф. Опускать продукты во Ф. и вынимать их из него лучше не ложкой и даже не шумовкой, а специальной сеткой. На сетке же и обсушивают от излишнего масла все, что жарится во Ф., прежде чем подать блюдо на стол. Ф. можно использовать многократно, сохраняя в холодильнике 1—2 недели, а по необходимости вновь разогревать, иногда лишь процеживая после интенсивного жаренья.

**ФРУКТЫ** по своему химическому составу и питательной ценности близки к овощам. Содержат витамины, минеральные соли, органические кислоты, эфирные масла, пектиновые, дубильные и др. вещества. Как и овощи, Ф. имеют большое значение для создания витаминного баланса, необходимого в рациональном питании. В плодах и ягодах есть витамин С, провитамин А, Р-витаминные вещества. Богатством витамина С отличаются черная смородина, земляника, крыжовник, зеленые грецкие орехи, шиповниковые, некоторые сорта яблок, айва, кизил, рябина, барбарис, шиповник, облепиха, манго. Вещества, обладающие Р-активностью, содержатся в шиповнике, рябине, вишне, сливе, винограде. Богатые источники провита-

мина А (каротина) — рябина, облепиха, абрикосы, манго и др. плоды и ягоды, мякоть к-рых имеет красный или оранжевый цвет. В плодах и ягодах минеральные вещества находятся в легкоусвояемой форме и в наиболее полезных соотношениях. Причем, среди них преобладают соединения щелочного характера, что имеет большое значение для поддержания в организме кислотно-щелочного равновесия. Солями калия богаты черная смородина, кизил, ананасы, бананы, абрикосы, персики, инжир, маслины, а также сухофрукты — урюк, курага, изюм, финики, чернослив. Для лучшего усвоения важно определенное соотношение кол-ва кальция и фосфора. В наилучшем сочетании эти элементы находятся в изюме, абрикосах, персиках, винограде. Превосходный источник солей железа — сушеные Ф. и ягоды (яблоки, груши, абрикосы, персики), фисташки и арахис (ядра), финики, кизил, изюм, айва. В состав плодов входят дубильные вещества, придающие некоторый вяжущий, терпкий вкус (айва, хурма, груши, яблоки). Они легко окисляются, образуя вещества с темной окраской. Вот почему на плодах от ударов и нажимов появляются темные пятна, а разрезанные яблоки быстро темнеют. По этой причине нельзя долго хранить очищенные или протертые Ф. Благодаря содержанию перечисленных веществ Ф. имеют высокие вкусовые и пищевые качества. Как и овощи, они необходимы для полноценного питания, находят широкое применение в лечебно-диетическом питании. Ф. употребляются в основном свежими, при этом обеспечивается более полное усвоение организмом имеющихся в них питательных веществ. В кулинарии Ф. используются преимущественно для приготовления десертных блюд: киселей, компотов, желе, муссов, суфле, мороженого, в качестве начинки для пирогов, тортов, пирожных. В большом количестве Ф. идут на заготовку впрок: для приготовления варенья, джемов, повидла, компотов, соков.

Плоды а б р и к о с а бывают округлой, овальной, реже — миндалевидной и плоско-округлой формы. Мякоть сочная, ароматная, горьковато-сладкая. Летом хороши свежие, зимой вяленые или сушеные плоды. Абрикосовая мука, соки, пастила, повидло и др. блюда из абрикоса очень питательны. По запасу легкоусвояемых сахаров, витаминов абрикосы превосходят вишню, черешню. По содержанию провитамина А, а также по питательности они близки к таким продуктам, как масло, яичные желтки, печень. Плоды абрикоса не только вкусны, но и очень сытны, их следует заготавливать впрок. Сушеные абрикосы удобно хранить и легко транспортировать. Высоко ценится и к у р а г а — золотисто-прозрачные, янтарные, с душистой и вкусной мякотью сушеные половинки абрикосов. Иногда плоды после сушки перерабатывают в порошок; залитая кипятком абрикосо-

\*\*\*\*\*

- \* Если при приготовлении майонеза в домашних условиях он не густеет, надо еще один желток выпустить в отдельную посуду и при непрерывном растирании понемногу добавлять в свернувшийся майонез. После этого можно ввести необходимое количество растительного масла.
- \* Чтобы проверить качество хранившегося соуса, его необходимо прокипятить. Появление при кипячении пены свидетельствует о его непригодности.
- \* 1/2 чайной ложки гречишного меда, добавленного к столовой горчице, приготовленной из 50 г порошка, делает ее очень приятной на вкус.
- \* Если горчица засохла, в нее нужно добавить несколько капель уксуса или сока кислого винограда и щепотку сахара.
- \* Горчица лучше сохраняется и не сохнет, если ее развести не водой, а молоком.
- \* В блюдо и соус горчицу кладут после их приготовления, т. к. в процессе варки она теряет остроту.

вая мука дает приятный кисло-сладкий кисель. Добавлением хлебной муки к такому киселю получают темное ароматное тесто для лепешек. Вкусно и ароматно варенье, приготовленное из абрикосов, из диких абрикосов готовят фруктовый чай. Многие среднеазиатские сорта имеют сладкое ядро. Такие абрикосы можно сушить вместе с косточкой.

Плоды айвы бывают круглой, грушевидной или овальной формы, с гладкой поверхностью или ребристые, зеленовато-желтой или желтовато-кремовой окраски. Кожица чаще всего покрыта сероватым войлочным налетом. Плоды айвы содержат сахар, органические кислоты, дубильные и пектиновые вещества, много витамина С. В сыром виде плоды айвы из-за грубой мякоти и вяжущего вкуса малосъедобны, но широко используются в консервной промышленности, а также для сушки. Айва — один из лучших плодов для варки варенья, желе, повидла, джема. Ценные ароматические вещества айвы содержатся главным образом в кожице, поэтому при чистке плодов ее не следует выбрасывать, она может быть использована для приготовления желе, повидла, а отвар из кожицы — для приготовления сиропа. В домашних условиях из айвы варят варенье, ее можно использовать в печеном и вареном виде, а также для приготовления различных блюд (в том числе и из мяса), к-рым она придает своеобразный вкус и аромат.

Плод ананаса представляет собой множество сросшихся мясистых сочных завязей, внешний вид его напоминает большую сосновую шишку. Плод увенчан розеткой верхушечных листьев (султаном), масса его может достигать 2 кг. Зрелые плоды — оранжевого и светло-оранжевого цвета, незрелые — темно-зеленого. Кожица и сердцевина плода несъедобны. Мякоть зрелых плодов сочная, красивого белого или светло-желтого цвета, на вкус кисло-сладкая, хорошо освежающая, с тонким специфическим ароматом. Ананасы богаты витамином С, солями калия, меди, сахарами. Комплекс содержащихся в ананасах веществ благоприятен при заболеваниях почек, печени, сердечно-сосудистой системы. Благодаря своеобразному вкусу и аромату ананасы завоевали репутацию самых лучших десертных плодов. Употребляются они преимущественно в свежем и мороженом виде, из них готовят также компоты, варенье. Ананасы используются в смеси с другими фруктами, приготовленными как сладкое блюдо (ассорти). Перед едой верхнюю часть плода надо срезать, затем снять с помощью ножа кожицу и осторожно удалить сердцевину, следя за тем, чтобы не повредить мякоть. Хранить ананасы в холодильнике не рекомендуется во избежание ухудшения их качеств. Лучше всего они сохраняются в холодном помещении при темп-ре 8—9°C.

Мякоть апельсина состоит из 9—13 долек, заключенных в пленку. Кожица обычно шероховатая; в зависимости от сорта на ее долю приходится от 20 до 40% массы плода. В кожуре содержатся эфирные масла, а в мякоти — кислоты. Кожица по содержанию витаминов вдвое богаче мякоти, но из-за наличия эфирных масел некоторых горьких веществ обладает горьковатым вкусом. Апельсины употребляются как в свежем виде, так и для приготовления компотов, варенья, цукатов и цедры. Наиболее ценное домашнее сырье — апельсиновая кожица: ее сушат и добавляют в компоты и кисели, из свежих корок готовят цукаты.

Плоды банана имеют удлиненную, слегка изогнутую ребристую форму, длина их — от 10 до 25 см, вес — от 70 до 400 г. Бананы растут кистями на длинных стеблях, в каждой кисти 6—12 плодов, в целой же грозди бывает до 200, иногда и 300 плодов. Масса грозди может достигать 50 кг. Бананы отличаются высокими питательными свойствами. В них содержится до 25% углеводов, в том числе сахаров — 20%. Особенно богаты эти плоды солями калия и меди, витаминами С, группы В, провитамином А. По калорийности бананы в полтора раза ценнее винограда. Зрелые плоды имеют нежную, слегка мучнистую, сладкую и очень ароматную мякоть. Цвет ее — белый или светло-желтый. Кожица незрелых плодов зеленая, почти не отделяется от мякоти, такие плоды созревают в темном прохладном месте. В пищу бананы употребляют не только в свежем виде, но и тушеными, жареными, запеченными, из них готовят высококалорийную банановую муку, консервы, мармелад, сироп, кремы, напитки (банановое «молоко», коктейли).

Виноград — одно из древнейших растений на земле. Благодаря высокой сахаристости в сочетании с приятной кислотой и сочностью виноград в свежем виде — прекрасный десерт; он широко используется для сушки, замораживания и др. переработки. Известно около 20 тыс. сортов и гибридов винограда. Все они делятся на столовые, потребляемые в свежем виде; для изготовления соков, варенья; для сушки. Ягоды сортов для сушки — сладкие, имеют тонкую кожу и мясистую мякоть. Из них изготавливают изюм и кишмиш. Изюм бывает бессемянный (сабза, сарга и др.) и с семенами (вассарга, гермиан и др.); кишмиш вырабатывают из бессемянных сортов винограда. Мелкий черный сушеный виноград называется коринкой. Виноград в свежем виде — высокопитательный продукт, по калорийности он превосходит почти все фрукты. Велико значение винограда и в лечебной практике (см. Лечебное питание). Физиологическое действие и лечебный эффект винограда обусловлены прежде всего содержанием большого кол-ва

\*\*\*\*\*

\* Сушеные овощи, предварительно упакованные в пергаментную бумагу, нужно хранить в сухом помещении в деревянных ящиках, фанерных или картонных коробках.

\* Сушеный картофель перед варкой следует перебрать, обдать кипятком, залить теплой (на 1—2 ч) или холодной (на 6—10 ч) кипяченой водой. Варить его надо в этой же воде: это уменьшит потери питательных веществ.

\* Чтобы определить влажность муки, ее слегка сжимают в руке, если после разжатия пальцев комочек рассыпается — мука очень сухая; если он рассыпается от толчка по ребру ладони — мука имеет нормальную влажность; если комочек не рассыпается и после толчка — влажность ее повышенная.

\* Если мука очень сухая, количество жидкости немного увеличивают.

Замешивая тесто, лучше вливать тонкой струей жидкость в муку и перемешивать. Тесто будет более однородным.

\* Песочное тесто лучше раскатывать бутылкой, наполненной холодной водой.



глюкозы, фруктозы (от 12 до 32%) и минеральных солей, в основном калия. Витаминов в винограде не очень много, в основном это витамины С, А, Р. Виноград во всех видах находит широкое применение в кулинарии: из него готовят соки, сиропы, варенье, компоты, маринады, консервы; виноградный сок идет и на изготовление мармелада; изюм и кишмиш употребляют при изготовлении сладких фруктовых супов, пловов, соусов, отваров, а также компотов, киселей и кваса в сочетании с др. фруктами. Молодые листья винограда идут на приготовление голубцов (по-молдавски — сармале); на зиму их можно засолить. Поджаренные семена винограда иногда используют как суррогат кофе.

Плоды у культурной вишни шаровидные, различной окраски: темные, вино-красные и почти черные или более светлые, с сочной кисло-сладкой мякотью. Содержат до 9—14% сахаров, лимонную и яблочную кислоту. В ядре косточки до 30% жирного масла, используемого в парфюмерии. Из вишни готовят варенье, соки, сиропы, компоты; ее можно сушить.

Плоды граната — темно-красные шары до 15 см в диаметре, вес — до 1 кг. Плод граната называют ложной ягодой. Он полон угловатых семян, окруженных сочной оболочкой. Сок — главный элемент плода — составляет 50—75% его массы. Он очень полезен, в нем содержится до 20% сахара, витамин С, борная и лимонная кислоты. Если уварить гранатовый сок, получится густая масса — пастила, к-рую можно хранить длительное время. И в свежем, и в законсервированном виде сок граната является ценным диетическим и лечебным продуктом, его используют для приготовления прохладительных напитков, sherbata, различных приправ. Кожуру граната также используют в медицине (при желудочных расстройствах). Молодые листья граната — отличный заменитель чая.

Грейпфруты — плоды приплюснuto-шаровидной формы с массой от 150 до 600 г. Кожура светло-желтого цвета, мякоть светлая, сочная, кисло-сладкая с характерным привкусом легкой горечи, со специфическим сильным ароматом. В плодах грейпфрута содержится лимонная кислота, витамины (С, группы В), минеральные вещества. Они возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, оказывают тонизирующее воздействие на организм, повышают его жизнедеятельность. В пищу употребляют в свежем виде, а также идут на изготовление сока, компотов, варенья. С прибавлением сахара эти горьковатокислые плоды приобретают приятный вкус, становятся прекрасным освежающим десертом.

Плоды груши шаровидные или продолговатые; разнообразны по форме и окраске. Мякоть также различной окраски, вкуса и строения. Из-за высокой терпкости плоды зимних сортов становятся съедобными лишь после лежки, когда они размягчаются и буреют в результате брожения, становятся приятными на вкус и ароматными. Груши богаты глюкозой, фруктозой, сахарозой, содержат дубильные, ароматические и пектиновые вещества, витамины. С давних пор груши сушили, мочили, из них готовили квас, из высушенных и размолотых плодов получали сладкую муку для лепешек. В настоящее время широко используются для консервирования. Маринованная или моченая груша — прекрасный гарнир к мясным блюдам. Вкусны карамелизованные или засахаренные груши, их легко можно приготовить в домашних условиях. Груши — не только прекрасный продукт питания, но и хорошее лечебное средство. В народной медицине используют грушевый отвар при лихорадке, для понижения темп-ры. Для длительного хранения пригодны лишь плоды зимних сортов.

Основная ценность ежевики — ее плоды. Ежевику употребляют в пищу в свежем виде, из нее варят варенье, желе, компоты, соки, сиропы, настойки и морсы. Ягоды ежевики содержат различные сахара, витамины, лимонную кислоту, придающую им кисловатый привкус. Молодые подвяленные листья идут на заварку чая. Листья и корни применяют в народной медицине как вяжущее средство, из корней добывают сок, обладающий мочегонным свойством. Ягоды ежевики хорошо переносят транспортировку и долго хранятся в сушеном виде.

Жимолость съедобная. Сладкие ягоды жимолости обладают характерным горьким привкусом. Из них можно приготовить повидло, варенье, джем и др. продукты.

Калина обыкновенная распространена повсеместно. Свежие ягоды имеют своеобразный аромат. При тепловой обработке горький привкус, свойственный им, исчезает. Собранные после заморозков ягоды заливают сиропом или протирают с сахаром. В таких продуктах много витаминов С и Р, органических кислот. Благодаря высокому содержанию пектиновых веществ ягоды калины используют для изготовления мармелада.

Земляника содержит до 10% сахара (фруктозы и глюкозы), органические кислоты, каротин и витамин В. Она занимает первое место по содержанию железа

- \*\*\*\*\*
- \* Тесто будет подниматься равномерно, если в него воткнуть несколько трубочек макарон.
  - \* Если вы печете пирог с фруктами, то тесто вначале нужно посыпать белыми сухарями, а затем положить фрукты — сухари впитают лишнюю влагу.
  - \* Заварным кремом можно смазывать теплые изделия, масляными кремами — только остывшие.
  - \* Для прослаивания теста нельзя использовать бутербродное и соленое масло. Это может вызвать слипание слоев.
  - \* Слоеное тесто рекомендуется формировать при температуре помещения не выше 20°C. При более высокой температуре масло приобретает мазеобразную структуру и впитывается в слои теста. В этом случае изделия получаются малослоистыми и без подъема.
  - \* Опару замешивают без соли. Она тормозит процесс брожения.
  - \* Чтобы тесто не пригорело при выпечке в духовке, под форму нужно подсыпать немного соли.
  - \* Яблоки и груши очень быстро воспринимают различные посторонние запахи и стойко их удерживают.

(в 4 раза больше, чем в яблоках и винограде). В плодах земляники содержатся фосфор, белки и др. полезные вещества, легко усвояемые организмом. Исключительно высоко ценятся продукты ее переработки — варенье, джемы, конфитюр, желе, кисели, компоты, соки, наливки, повидло, начинки для конфет. Сушат только зрелые ягоды, к-рые пригодны для лечебных целей и используются в кондитерской промышленности.

Земляника садовая ценится как источник витаминов и минеральных солей. В ней содержится большое кол-во витамина С; из ягодных культур лишь черная смородина превосходит ее по содержанию этого витамина. Земляника садовая — сладкая ягода, в ней ок. 8% сахаров. Из органических кислот преобладает лимонная. Долго храниться не может (в обычных условиях — 3 дня). Вкусны компоты, варенья, джемы, но питательная ценность их невелика, т. к. в процессе кулинарной обработки утрачиваются некоторые полезные свойства.

Плоды фигового дерева (смоковницы) называют и **н-жиром**. Зрелые плоды называют еще **винными ягодами** или **фитами**. По форме они бывают разными (круглыми, грушевидными и приплюснутыми), по цвету — белыми, черными, красноватыми. Ягоды инжира ароматные, сладкие, со своеобразным привкусом, напоминающим орех. Инжир богат сахарами, солями калия, кальция, магния, фосфора и железа. Полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в народной медицине его используют как действенное средство против кашля. Из свежего инжира варят варенье, компоты, приготавливают консервы. Сушеный инжир отличается высокой калорийностью, содержит 50—77% сахаров; идет как добавка в компоты из свежих фруктов. Очень калорийное и вкусное блюдо можно приготовить, если к сушеным ягодам инжира добавить рис и кишмиш. Плоды **кизила** продолговатые, ярко-красные, иногда с сизым налетом, с приятной освежающей кислотой — кислые или кисло-сладкие. С созреванием терпкость плодов уменьшается. Внутри плода — коричневая эллиптическая косточка с двумя семенами. В плодах кизила содержатся сахара, свободная яблочная кислота, витамин С. Из них варят варенье, компоты, кисели, мармелад, повидло, джем.

В **клюкве** содержится много различных микроэлементов (в первую очередь, таких, как медь, марганец, кобальт, железо), сахара, пектиновые вещества, органические кислоты, витамины. Ягоды клюквы находят широкое применение в свежем и переработанном виде как в домашней кулинарии, так и в пищевой промышленности. Кроме того, клюква — отличный и безвредный пищевой краситель.

По содержанию витаминов **крыжовник** уступает только черной смородине и стоит в одном ряду с земляникой. Из всех ягодных культур плоды крыжовника самые калорийные, они идут на приготовление сиропа, варенья, компотов и др. Крыжовник сохраняет свои свойства и в сушеном виде.

**Лимон** — цитрусовый плод среднего размера, удлиненно-овальной формы; кожура — светло-желтая с зеленоватым оттенком, плотная, гладкая, с приятным ароматом; мякоть нежная, сочная, кислая. По пищевым и лечебным качествам лимоны — наиболее ценные из всех цитрусовых. В них содержится большое кол-во сахаров, кислот, пектиновых веществ, витамина С. Лимоны обладают лечебными свойствами. Благодаря наличию фитонцидов они оказывают бактерицидное действие; сок используется для обеззараживания легких ран, разбавленный теплой водой — дезинфицирует полость рта, горло, желудок. Лимоны смягчают огрубевшую кожу, помогают бороться с гриппом и различными простудными заболеваниями. Содержащийся в лимонах витамин С обладает высокой стойкостью. При длительном хранении и переработке лимонов он почти не изменяется.

В течение всей зимы и весной лимоны служат богатым источником этого витамина, поэтому очень важно знать, как лучше сохранить лимоны. Наиболее простой способ кратковременного хранения — поместить свежие плоды в холодную воду и ежедневно ее менять. В пищу лимоны употребляются свежими и переработанными (соки, соусы, варенье, цукаты). Приправы из них идут к закускам, горячим мясным и рыбным блюдам. Исключительно полезны всевозможные лимонные напитки.

Сладкие и душистые ягоды **малины** очень нежны, содержат различные сахара, витамины, органические кислоты. Сушеная малина помогает при простуде. Из малины готовят кисели, компоты, желе, муссы, отвары и настои. Настой и чай из малины — хорошее потогонное средство. Листья малины используют для приготовления сложного чая, обладающего высокими вкусовыми качествами и лечебными свойствами.

Плоды **мандарина** имеют сплюснутую, шаровидную, реже грушевидную форму. Сочная мякоть, имеющая сладко-кислый вкус, легко отделяется от кожуры и состоит из 9—13 долек, каждая из к-рых заключена в оболочку из клетчатки. Мандарины богаты всеми видами сахаров, пектиновыми веществами, лимонной кислотой, многими витаминами, особенно С и Р. Эти вещества распределены между кожурой и мякотью: эфирные масла сосредоточены в кожуре, кислота — в мякоти, сахар — в кожуре и мякоти. Используют мандарины преимущественно в свежем

\*\*\*\*\*

- \* Чтобы очищенные яблоки не потемнели, их надо опустить в слегка подсоленную воду.
- \* Апельсины и лимоны долго остаются свежими, если их смазать растительным маслом, положить в целлофановый мешочек или закрытую посуду и хранить в прохладном месте.
- \* Прежде чем выжать из лимона сок, окуните его на несколько минут в горячую воду. Тогда сока будет больше, аромат сильнее.
- \* Купив хлеб, не кладите его в сумку вместе с овощами или мясом.
- \* Свежую булку или хлеб легко нарезать тонкими ломтиками, если перед тем, как резать, каждый раз обмывать нож в кипятке.
- \* Не рекомендуется хранить вместе белый и черный хлеб, так как от этого ухудшается вкус белого хлеба.
- \* Хлеб дольше сохранится свежим, если в посуду, где его держат, положить ломтики яблока, кусочек сырой очищенной картофелины или немного соли.

виде, а также для приготовления соков, компотов, варенья, цукатов и цедры.

**Персик** — нежный, скоропортящийся продукт. Плод имеет овальную и округлую форму, окраска от желтовато-зеленой до красной, косточка всегда темнее. У большинства сортов косточка горькая, реже — сладкая (используется вместо миндаля в домашней кулинарии и кондитерской промышленности). Ядро обладает высокими питательными свойствами, содержит ок. 50% жира и 25% белков, из него вырабатывают ценное масло, используемое в косметике. Персики — деликатесные фрукты, отличающиеся тонким ароматом и освежающим вкусом, содержат сахар, органические кислоты, пектиновые и азотистые вещества, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, С. Они широко используются как в свежем, так и в переработанном виде. В домашних условиях персики используют для приготовления фруктовых салатов, варенья, джема, повидла, компотов, мармелада, цукатов, начинки для пирогов, мороженого, крема и сока.

Известно свыше 30 видов слив. Наиболее распространены такие домашние сорта, как венгерки, ренклоды, яичные сливы и мирабели. Из дикорастущих в нашей стране хозяйственное значение имеет алыча. По содержанию активных кислот, витаминов, легкоусвояемых углеводов сливы не уступают цитрусовым. Полезны не только сами плоды, но и продукты из них: приправы, маринады, варенье, повидло, мармелад, пастила. Для сушки больше других пригодны сливы сорта венгерка. Чернослив и другие сушеные сливы применяются для приготовления сладких блюд, салатов, соусов, в качестве приправы к первым блюдам, из них готовят кисели, компоты и сладости (чернослив в шоколаде). В Молдавии из чернослива производят конфеты «Очарование», «Вечерний Кишинев».

**Ягоды черной смородины** — естественный концентрат витаминов; по содержанию витамина С уступают лишь шиповнику. Ягоды смородины одинаково вкусны в свежем, переработанном и сушеном виде. В продуктах переработки витамин С разрушается незначительно. Из ягод смородины готовят варенье, соки, кисели, компоты, джемы, наливки, настои и отвары, из них делают начинку для пирогов. Листья могут служить источником витаминов ранней весной, их используют при засолке грибов, помидоров, огурцов. Почки при необходимости можно использовать как дезинфицирующее средство.

**Хурма** — плоды субтропического дерева. Плод — крупная (масса до 400 г) ягода с плотной, блестящей кожурой желтого, оранжевого или темно-красного цвета. Мякоть желтая или темно-коричневая, при полном созревании приобретает вид студенистой,

желеобразной массы. Содержит до 20% сахара, витамины С и А. Отличается высоким содержанием дубильных веществ, благодаря чему плоды большинства сортов, снятые до полного созревания, имеют сильно вяжущий вкус и несъедобны. Вяжущий вкус уменьшается при полном созревании плодов. Употребляется как десерт в свежем или свежемороженом виде, а также идет на сушку. Для сушки употребляют зрелые, но еще твердые плоды, как терпкие, так и нетерпкие — при сушке терпкость исчезает. Не следует употреблять высушенную хурму для компотов, т. к. при варке терпкость восстанавливается.

**Плоды черешни** и сладкие, мякоть нежная, очень сочная, приятного вкуса. Иногда плоды обладают винносладким пикантным вкусом с едва уловимым специфическим ароматом. Черешня питательна, содержит сахара, кислоты, а также каротин и красящие вещества. Быстро портится, что затрудняет ее транспортировку и хранение. Из плодов черешки получают вкусные соки, компоты, кисели, ее можно замораживать. Плоды дикой черешни мельче, вкус у них своеобразный с приятной горчинкой; сохраняются они дольше. Из них в Молдавии варят варенье, имеющее оригинальный вкус.

**Яблоки** — ценнейший пищевой продукт. Известно до 10 тыс. культурных сортов яблок.

Количество содержащихся в яблоках веществ колеблется в зависимости от сорта и условий произрастания. В яблоках много сахаров (от 5 до 25%, преобладает фруктоза), есть органические кислоты, минеральные, пектиновые, дубильные и ароматические вещества, витамины (2—3 средних по величине яблока достаточно для удовлетворения суточной потребности организма в витамине С, а яблоко массой 100 г обеспечивает организм в витамине Р на 1—2 дня). Использование яблок в кулинарии значительно шире по сравнению с другими Ф. Они идут на десерт, для приготовления салатов, первых, вторых и сладких блюд, как начинка для пирогов. Исключительно разнообразны сладкие блюда из яблок: яблоки печеные, запеченные в сливках, сиропы, кисели, компоты, суфле, муссы, всевозможные изделия из теста с яблоками. О самых распространенных сортах фруктов и ягод см. в ст. *Виноград, Сад*. Об использовании Ф. в домашней кулинарии см. ст. *Блюда из фруктов*.

\*\*\*\*\*

- \* Если ломтики черствого хлеба подержать 3—5 минут в дуршлаге, накрытом крышкой, над кастрюлей с кипящей водой, они станут мягкими.
- \* Зачерствевший хлеб (целую буханку) можно освежить, если его сбрызнуть водой и на 2—3 минуты поместить в горячую духовку или печь.
- \* Если в новое тесто для хлеба добавить кусочек старого (тесто-закваска), хлеб получится пышнее и вкуснее.
- \* Соленую сельдь рекомендуется вымачивать в холодной воде, молоке или холодном настое крепкого чая.
- \* Необходимо помнить, что жир сельди под воздействием кислорода быстро окисляется и приобретает неприятный запах и вкус, поэтому хранить ее необходимо в плотной упаковке или в рассоле.
- \* Для приготовления холодных закусок и заливных блюд рыбу слегка обжарьте с морковью и петрушкой, добавьте лимонную кислоту или огуречный рассол.

**ХЛЕБ**, ценный пищевой продукт; источник белка, углеводов, минеральных веществ (соли кальция, железа, фосфора), витаминов (гл. образом группы В) и клетчатки. Обладает высокой усвояемостью. Выпекается из дрожжевого теста, приготовленного из муки, воды и соли с добавлением (или без добавления) сахара, жира, молока и т. п. Для приготовления Х. употребляют пшеничную и ржаную муку, реже — кукурузную, ячменную и др. Х. хорошего качества должен быть хорошо пропеченным, иметь гладкую поверхность без крупных трещин и надрывов, корка — без подгорелости и бледности, не должна отставать от мякиша. Мякиш — равномерно пористый, без пустот и уплотнений. Благодаря высокой питательности, отличным вкусовым свойствам, неприедаемости Х. занимает особое место среди пищевых продуктов. В питании большинства народов он даже в количественном отношении занимает первое место. Хлебопекарные предприятия Молд. ССР вырабатывают разнообразный ассортимент хлебобулочных изделий (хлеб дарницкий, хлеб из пшеничной муки II сорта, хлеб белый из пшеничной муки I или II сортов, ржаной московский, калач молдавский, батоны, сайки, хлеб диетический — хлоридный отрубной, белково-пшеничный, молочно-отрубной, булочка диетическая, докторский хлебец и др.; булочки — сдобная, ярославская, рожки кишиневские, калачик кишиневский, млээш и др.). С Х. едят все овощные, мясные и рыбные блюда, он является основой *бутербродов*, хлебных квасов и т. д. Печерственный Х. полезнее свежеспеченного: слегка черствый и особенно подсушенный, он легче переваривается и усваивается. Из черствого Х., помимо сухарей, гренков и др., можно приготовить различные закуски, первые, вторые и десертные блюда.

**Домашний хлеб.** Дрожжи растворить в  $\frac{1}{2}$  стакана воды, добавить 1—2 ст. ложки муки, перемешать и поставить в теплое место. Луковицу очень мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Зажечь огонь в духовке. Перелить дрожжевую смесь в большую миску, добавить  $\frac{1}{2}$  стакана воды или молока и раст. масло. Все быстро, но тщательно перемешать, всыпать измельченный лук, посолить и, постепенно всыпая муку, размешивать до образования теста, не пристающего к рукам. Сформовать колобочки величиной с большое яблоко, сплюснуть каждый из них в лепешку толщиной 1—1,5 см и выложить на противень. На лешках ножом прочертить глубокие линии на расстоянии 1—1,5 см друг от друга, дать лешкам постоять 2—3 мин и поместить в духовку. Через 10 мин проверить заостренной спичкой: если на ней остаются следы теста, дать постоять еще 2—3 мин. Лешки вынуть, разложить на деревянной доске, накрыть полотенцем и через 25 мин хлеб можно есть.

На 35—50 г дрожжей — 1 стакан воды или молока, 1 луковица,  $\frac{1}{3}$  стакана раст. масла, 1—2 щепотки соли, муки — сколько заберет.

**Квас окрошечный из ржаного хлеба.** Ржаной хлеб нарезать мелкими ломтиками, поджарить в духовке, затем сложить в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и дать настояться в течение 3—4 ч. Настой процедить, добавить в него дрожжи, предварительно разведенные в теплой воде, всыпать муку и дать постоять 1 ч. Квас поставить в теплое место, выдержать в течение 4—5 ч, охладить, разлить в удобную посуду, закупорить и поставить на холод.

На 0,5 кг ржаного хлеба — 3,5 л воды,  $\frac{1}{4}$  палочки дрожжей, 1 ст. ложка муки.

#### Закуски

**Гренки с брынзой и яйцом.** Ломтики черствого пшеничного хлеба уложить на смазанный маргарином противень, посыпать протер-

той брынзой, сверху в нескольких местах положить кусочки сливочного масла и запечь в духовке. Перед подачей на каждый гренок положить поджаренное яйцо, посыпанное черным перцем. Подавать в горячем виде. Отдельно подать молоко, кефир или простоквашу. Такие гренки можно готовить с самой различной начинкой.

На 200 г пшеничного хлеба — 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки тертой брынзы, 5 яиц; молотый черный перец — по вкусу.

**Икра из хлеба и чеснока.** Чеснок растереть с солью, добавить измельченные ядра орехов и снова растереть. Замоченные в воде ломтики хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную смесь взбить деревянной ложкой, постепенно подливая раст. масло, до образования пены, приправить лимонным соком. Икру выложить в салатницу, загладить ножом и украсить ломтиками помидоров и зеленью.

На 200 г пшеничного хлеба — 5 средних зубцов чеснока, 20 грецких орехов, 3 ст. ложки раст. масла, 3 чайные ложки лимонного сока или столового уксуса; соль — по вкусу.

**Торт бутербродный с сырной массой, сельдью и овощами.** Вымоченную сельдь разделить на филе и мелко нарезать (часть оставить на украшение). Плавящийся сыр или брынзу растереть со сливочным маслом до получения однородной массы, добавить измельченную сельдь; все перемешать. Отдельно слегка поджарить ломтики помидоров и сладкого перца. На смазанный сырно-сельдодой смесью ломтик хлеба положить несколько ломтиков жареных овощей, сверху уложить другой ломтик хлеба, приготовленный таким же образом. Так повторять, чередуя ломтики пшеничного и ржаного хлеба. Верхний ломтик не смазывать. На торт положить легкий пресс и поставить в холодильник. Охлажденный торт обрезать с боков, смазать маслом и обсыпать рубленым яйцом. Сверху украсить кусочками сельди, сливочного масла, ломтиками помидора или лимона, зеленью лука, петрушки.

На 200 г пшеничного и 200 г ржаного хлеба — 200 г сельди, 100 г плавящегося сыра или брынзы, 150 г сливочного масла (из них 50 г на украшение), 1 яйцо, 4—5 помидоров, 4—5 сладких перцев, 1 ст. ложка мелко рубленой зелени лука, петрушки.

**Фаршированный ржаной хлебец.** Ржаной диетический хлебец разрезать вдоль пополам и вынуть мякиш из обеих половинок, сохранив стенки толщиной 1—1,5 см. Нарезать кубиками вареную колбасу, обжаренное мясо или филе курицы, сыр буйдакский, крутые яйца и соленые огурцы, добавить растертое сливочное масло, переперчить и перемешать. Полученной начинкой плотно нафаршировать половинки хлеба и соединить их. Хлебец туго завернуть в салфетку и выдержать на холоде в течение 2—3 ч. При подаче нарезать тонкими ломтиками, посыпать поджаренными крошками хлеба и измельченной зеленью. К хлебу можно подать горчицу.

На 1 хлебец — 100 г вареной колбасы, 100 г обжаренного мяса или филе курицы, 50 г плавящегося буйдакского сыра, 2 крутых яйца, 5 ст. ложек сливочного масла, 1—2 соленых огурца. Черный перец, зелень — по вкусу.

**Черные соленые сухарики.** Черствые куски черного хлеба нарезать маленькими кубиками, посыпать солью и подсушить в духовке. Их можно подать к овощному супу, к чаю. Вкусен и тертый черствый хлеб, поджаренный на сливочном масле. Его подают с вареньем, взбитыми сливками.

#### Первые блюда

**Бульон с хлебными клецками на сметане.** Сливочное масло растереть с желтками, добавить тертую черствую булку, соль, сметану, взбитые белки, перемешать. Из этой массы с помощью двух чайных ложек сформовать небольшие клецки и опустить их в кипяток. Когда они всплывут, вынуть шумовкой, сложить в суповую миску, залить бульоном, посыпать рубленой зеленью петрушки.

На 200 г булки — 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сметаны, соль по вкусу, 1,5 л мясного бульона, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки.

**Суп на ржаных корках с яйцами.** Корки ржаного хлеба вместе с мелко нарубленной зеленью петрушки и репчатым луком поджарить на сливочном масле. Залить водой, добавить перец, соль и довести до кипения. Непрерывно помешивая, осторожно ввести тщательно растертые сырые яйца. В суп можно добавить консервированный зеленый горошек.

На 200 г ржаных хлебных корок — 1 л воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 средняя луковица, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки. Перец и соль — по вкусу.

**Суп хлебный с рублеными яйцами.** 100 г хлеба нарезать ломтиками и подсушить в духовке, другие 100 г хлеба протереть и поджарить с маслом. Положить в кастрюлю поджаренный тертый хлеб, подсушенные гренки, мелко рубленные яйца, рубленную зелень укропа или петрушки, залить бульоном и сразу же подать на стол.

На 200 г ржаного хлеба — 1 л бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2—3 яйца, 1 ст. ложка рубленой зелени. Соль — по вкусу.

**Хлебный суп со взбитыми сливками.** Ржаной хлеб нарезать на кусочки и подсушить в духовке. В сухари налить крутого кипятка и дать немного постоять. Слить воду в кастрюлю, размокшие сухари протереть через сито и добавить в них половину слитой воды. Во вторую половину воды положить наизом или кусочки сушеных



абрикосов, сахар, ломтики яблок и вскипятить. Положить эту смесь в сухари с водой и снова вскипятить. В готовый суп добавить корицу, немного лимонного сока. Подавать охлажденным со взбитыми сливками.

На 300 г ржаного хлеба — 100 г изюма или сушеных абрикосов, 3/4 стакана сахара, 1—1 1/2 яблока, 0,5 л воды, 0,5 л сливок. Соль, лимонный сок — по вкусу.

### Итерые блюда

**Запеканка из хлеба и толстолобика.** Пшеничный хлеб нарезать тонкими ломтиками, залить их молоком или бульоном и дать набухнуть. Филе толстолобика промыть, обвалять в муке и обжарить в хорошо разогретом раст. масле. Обжаренную рыбу в смазанную маслом форму, залить смесью взбитых яиц со сметаной и запечь в духовке (ок. 30 мин). Готовую запеканку полить растопленным сливочным маслом и подать с салатом из свежих овощей. Вместо толстолобика можно использовать филе любой рыбы.

На 200 г пшеничного хлеба — 400 г филе толстолобика, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки раст. масла, 1 1/2 стакана молока, 2 яйца, по 2 ст. ложки сметаны и сливочного масла. Соль — по вкусу.

**Оладьи из сухарей.** Пшеничные сухари разломать и залить горячим молоком. Добавить соль, сахар, сырое яйцо, дрожжи, размешать и поставить в теплое место на 2—3 ч. Пожарить оладьи. Подать с маслом, сметаной или медом.

На 200 г пшеничных сухарей — 1 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 1 сырое яйцо, чайная ложка дрожжей.

**Помидоры, фаршированные хлебом и печенью.** С помидоров срезать верхушку и вынуть сердцевину. Ломтики печени слегка поджарить в масле и пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом. Мелко нарубить лук, спассеровать, положить в фарш. Добавить сырые желтки, сливочное масло, взбитые белки, соль, перец, хорошо вымешать. Помидоры заполнить полученным фаршем, уложить в неглубокую кастрюлю, на каждый из них положить по кусочку масла, накрыть верхушкой и поставить в горячую духовку. Сердцевину помидоров протереть через сито и полученной массой полить нафаршированные помидоры, когда они слегка подрумянятся. Перед подачей полить сметаной.

На 200 г пшеничного хлеба — 8 средних помидоров, 200 г печени, 2 крупные луковицы, 3 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла. Перец и соль — по вкусу.

### Десерт

**Запеканка хлебная по-молдавски.** Хлеб нарезать тонкими ломтиками и подсушить в духовке. Яблоки очистить от кожуры и нате-

На батон белого хлеба — 0,5 л молока, ст. ложка сливочного масла или маргарина, по 1/2 стакана сахара и изюма или сушеных абрикосов, 3—4 яйца.

**Кисель из ржаного хлеба.** Черный хлеб залить водой и довести до кипения, слегка охладить, протереть через дуршлаг, добавить сахар, промытые сухофрукты. Варить до размягчения сухофруктов, добавить корицу или ваниль, влить разведенный холодной водой крахмал, прокипятить и охладить.

На 100 г черствого ржаного хлеба — 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сухофруктов (40 г), 2 чайные ложки крахмала.

**Легкий десерт из хлеба.** Серый хлеб натереть на терке, обжарить со сливочным маслом и сахаром и дать остыть. В отдельной кастрюле тушить до мягкости очищенные яблоки с сахаром и водой и размять до образования пюре. В глубокую форму уложить слой жареного хлеба, слой яблочного пюре, взбитые сливки и немного абрикосового мармелада. При подаче украсить взбитыми сливками и тертым шоколадом.

На 200 г черствого серого хлеба — по 2 ст. ложки сливочного масла и сахара. Для яблочного пюре — 1 кг яблок, по 1 ст. ложке сахара и воды.

**Пирог со взбитыми сливками.** Ржаной хлеб натереть на терке в мелкую крупку и смешать с корицей и 1 ст. ложкой сахара. Второг протереть через сито, добавить 1 ст. ложку сахара и часть взбитых охлажденных сливок. Очищенные от кожуры и семени яблоки нарезать на ломтики, добавить 2 ст. ложки сахара, немного воды и сварить пюре. Несколько ломтиков оставить для украшения. На тарелку уложить пирог слоями: второг, ржаной хлеб, яблочное пюре, второг и снова хлеб. Сверху и с боков смазать взбитыми сливками и украсить ломтиками яблока.

На 1 пирог — 200 г второга, 1/2 стакана сливок, 100 г ржаного хлеба, 4 ст. ложки сахара, 2 средних яблока или 100 г яблочного пюре. Корица — по вкусу.

**Пирожное «Вишневые палочки».** Из вишни удалить косточки, ягоды засыпать сахаром и разварить на небольшом огне до загустения. Тертый пшеничный хлеб обжарить на масле, добавить к вишневой массе и перемешать. Добавить взбитые яйца, муку и из полученного теста сформовать палочки. Обмакнуть их в болтушку из молока и муки, обвалять в сахарной крошке и обжарить в сильно разогретом масле со всех сторон. Перед подачей посыпать сахарной пудрой, смешанной с корицей или ванильным сахаром.

На 3 стакана тертого пшеничного хлеба — 3 стакана вишни, 4 ст. ложки сливочного масла, 3/4 стакана сахара, 4 ст. ложки муки, 3 яйца, 1/3 стакана молока, 2 ст. ложки сахарной крошки, 2 ст. ложки сахарной пудры; корица или ванильный сахар — по вкусу.

**Пудинг из ржаного хлеба.** В крошки черствого ржаного хлеба влить растертые с сахаром желтки, добавить немного толченой гвоздики и корицы или лимонного сока, сметану, растопленное сливочное масло и все растереть. Ввести взбитые белки, размешать, полученную смесь выложить в смазанную маслом и обсыпанную молотыми сухарями форму и запечь. К пудингу подать взбитые с сахаром сливки или сметану.

На 1 стакан хлебных крошек — 4—5 яиц, 4 ст. ложки сахара, 1 стакан сметаны, по 1 ст. ложке лимонного сока и растопленного сливочного масла. Гвоздика, корица — по вкусу.

**Пудинг из сухарей.** Молотые сухари залить сливками, всыпать сахар, добавить желтки, растопленное сливочное масло, немного лимонной цедры, все растереть. Влить взбитые белки, размешать; смесь выложить в смазанную маслом и обсыпанную молотыми сухарями форму и запечь. К пудингу подать сливки, соус из вишен, ягодный сироп и др.

На 10—15 сухарей — 2 стакана сливок, 5—6 яиц, 1/4 стакана сахара, 2 ст. ложки сливочного масла. Лимонная цедра — по вкусу.

**Торт с вишнями.** Желтки растереть с сахаром добела, смешать с растертым добела сливочным маслом, добавить толченый сладкий и горький миндаль (или ядрышки от абрикосов), натертый на терке черствый пшеничный хлеб, измельченную цедру и сок лимона, вино, корицу, вишню или вишневое варенье без сока и взбитые в пену белки. Все вымешать и выложить в смазанную маслом форму. Выпекать 30—40 мин. Перед подачей охладить.

На 200 г тертого пшеничного хлеба — 100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 6 яиц, 1/2 стакана ядрышек от абрикосов, 1/2 лимона, 3 ст. ложки вина, 1 стакан размятой свежей вишни без косточек или вишневое варенье без сока.

**Хлебный пирог с яблоками.** Черствый батон без корочки разрезать вдоль, каждую часть нарезать на ломтики по 3—4 см. Яйца взбить, добавить сахар и молоко; в этой смеси замочить ломтики хлеба и уложить их на смазанный маслом и обсыпанный сухарями противень. Очищенные от кожуры и семени яблоки нарезать на ломтики, опустить их в кипящий сахарный сироп на 3—4 мин, вынуть и дать остыть. Приготовленные яблоки выложить на уложенный в противень слой хлеба, сверху положить такой же слой хлеба и запечь в духовке. Неиспеченные яблоки можно просто пересыпать сахаром.



Запеканка хлебная по-молдавски

реть на крупноячеистой терке. На дно глубокой сковороды, смазанной маслом и посыпанной мукой или молотыми сухарями, положить ломтики хлеба, затем слой яблок, посыпать сахаром, сверху — еще один слой хлеба и яблок. Все залить яйцом, смешанным с молоком и ванильным сахаром, сверху разложить кусочки сливочного масла и запечь. Подавать в холодном виде.

На 600 г черствого белого хлеба (без корки) — 6—7 яблок, 1 стакан сахара, 1 1/2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 1 пакетик ванильного сахара.

**Кеке.** Черствый белый хлеб без корки натереть на терке, всыпать в кастрюлю, залить молоком и дать постоять 30—40 мин. Размешать, чтобы получилась однородная масса. Желтки растереть с сахаром, а белки взбить, все соединить с хлебной массой, добавить распущенное сливочное масло или сливочный маргарин, изюм или измельченные сушеные абрикосы. Выложить в формочки и выпечь.

На батон белого хлеба — 3—4 средних яблока, 2—3 яйца, 1 стакан молока, 1/2 стакана сахара.

**ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ** подают, как правило, в начале еды для возбуждения аппетита; в меню завтраков и ужинов холодные блюда могут быть основными. Отличаются от закусок тем, что их подают с гарниром, они более сытные, тогда как закуски имеют меньшую массу и подают их без гарнира (икра, семга, кета, шпроты, колбаса, сыр) либо с очень малым его количеством (сельдь, кильки). По способу приготовления и видам сырья холодные блюда можно подразделить на несколько групп: *бутерброды, салаты, блюда и закуски из овощей, рыбы, морепродуктов моря, мяса, мясных продуктов, птицы и т. д.* (см. Блюда из овощей, Блюда из рыбы, Кальмары, Креветки, Колбасные изделия, Копчености, Молоко и молочные продукты, Кукуруза и др.). Холодные блюда и закуски оформляют овощами и зеленью и подают в соответствующей посуде (салатницы, вазы, икорницы, кабареты).

**Ассорти «Молода».** Пастрома, окорок, мясной рулет, малосольную брынзу, овощи нарезать и уложить на блюдо. Украсить розочками или брусочками из сливочного масла, зеленым луком, зеленью. Подать с двумя видами хлеба — белым и черным.

На одну порцию (50 г) пастромы, окорока или мясного рулета — 20—30 г сливочного масла, 20—30 г овечьей брынзы, 1 огурец, 2 помидора, 1 сладкий перец или гогошар, 2 стебля зеленого лука.

**Заливное из ветчины, мозгов и яиц.** Мозги очистить от пленки и сварить в подсоленной воде с уксусом. Остудить и нарезать кубиками, так же нарезать и ветчину. Яйца разрезать вдоль на 4 части каждое. Приготовить соус: нарезанный лук поджарить до золотистого цвета, добавить масло и муку, размешать, влить сливки, вскипятить, разбавить горячим бульоном, смешанным с томатным соком, снова вскипятить, процедить через сито, добавить распущенный желатин, влить сухое вино, размешать. В форму, смоченную холодной водой, влить немного соуса, остудить в морозильнике. Затем положить в форму рядами мозги, яйца и ветчину. Каждый ряд поливать соусом и охлаждать, посыпая рубленым салатом и зеленью. Заполнить форму и охладить до застывания. Выложить на блюдо, по краю разложить кружочки помидоров с половинками на них кружочками яиц.

На 500 г мозгов — 400 г ветчины, 6 крутых яиц, 150 г масла, 1/2 стакана сливок, 1/2 стакана мясного бульона, 4 ст. ложки муки, 1/2 стакана сухого белого вина, 1/2 стакана томатного сока, 1 луковица, 4 чайные ложки желатина; соль, сахар — по вкусу.

**Лук печеный с творогом.** Лук мелко нашинковать или натереть на мелкой терке, соединить с творогом, простоквашей, посолить и перемешать. Полученную массу разделить на 3—4 части, в каждую из к-рых ввести краситель (сок свеклы, моркови, зелени петрушки, укропа и др.). Сформовать шарики и разложить их на блюде рядами или вперемешку. В массу можно добавить тертый чеснок.

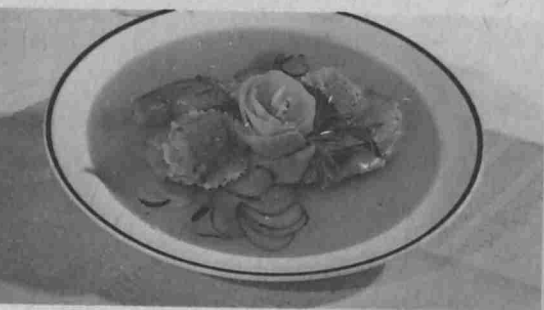
На 2—3 луковицы — 2 стакана творога, 4 ст. ложки простокваши; соль, специи — по вкусу.

**Огурцы, фаршированные редисом и яйцами, с отварным языком.** Огурцы разрезать пополам, удалить семена. Мелко нарезанные вареные яйца и натертую на крупной терке редиску перемешать, добавить зелень укропа, зеленый лук, сметану, посолить. Отварной язык нарезать тонкими ломтиками. Половинки огурцов наполнить приготовленным салатом, сверху положить ломтик языка, сложенный вдвое, с боков украсить розочками из редиса.

На 10 огурцов — 4 яйца, 15—20 редисок, 1 стакан сметаны, 300 г вареного языка, 1 ст. ложка зелени укропа, соль — по вкусу. **Перцы с чесночной массой.** Творог или сыр голландский, эстонский, южный, молдавские сыры — буцакский, «моале» — протереть, соединить с толченым чесноком, сливочным маслом и майонезом, тщательно растереть. Очищенные от плодоножки и семян перцы или гогошары плотно заполнить чесночной массой и положить на несколько часов в холодильник. При подаче нарезать горячим ножом поперек на тонкие кружочки. Они будут аппетитнее и вкуснее, если чесночную массу разделить на части и добавить морковь, зелень укропа окрасить их в разные цвета.

На 4—5 шт. перца — 250 г сыра, 100 г масла, 2—3 зубца чеснока, 2—3 ст. ложки майонеза, молотый черный перец — по вкусу. **Селедка под «шубой».** Очищенную луковицу нарезать тонкой соломкой и уложить слоем на дно блюда. Селедку без хребта и мелких костей нарезать на тонкие ломтики и уложить их слоем поверх лука. Побрызгать уксусом и раст. маслом. Отваренный в мундире и очищенный картофель натереть на крупной терке над блюдом с сельдью, равномерно распределяя слой. Слегка посолить и побрызгать раст. маслом или смазать майонезом. Таким же способом натереть отварную свеклу, закрывая ею и бока «шубы». Все залить майонезом. Дать настояться в прохладном, но не холодном месте. При подаче можно украсить зеленью, кружочками моркови, яиц.

На 1—1 1/2 сельди — 1 средняя луковица, 3 крупные картофелины, 1 средняя свекла, 1 банка майонеза. Соль, уксус, раст. масло — по вкусу.



Мясо заливное

**Сельдь рубленая с яблоками и орехами.** Сельдь разделить на чистое филе, пропустить через мясорубку. Сваренные вкрутую яйца пропустить через мясорубку вместе с очищенными яблоками и орехами. Все перемешать, добавить майонез и взбить до пышной массы. Выложить на тарелку и украсить яйцом, зеленью, яблоками, свежими помидорами, огурцом и луком. Сверху можно посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

На 0,5 кг сельди — 2 яйца, 1 яблоко, 1 луковица, 1 огурец, 1 помидор, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1/2 стакана молотых орехов, 1/2 банки майонеза. Зелень — по вкусу.

**Торт закусочный.** Приготовить рубленое тесто и выпечь 5 круглых коржей. Приготовить начинки: 1) растереть 2 ст. ложки сливочного масла, добавить по 1 ст. ложке майонеза и рубленой зелени петрушки, 4 рубленых яйца и размешать; 2) 150 г сыра натереть, 100 г из них растереть с 50 г сливочного масла; 3) 150 г ветчины истолочь в ступке с жиром, 50 г сливочного масла и 1 чайной ложкой горчицы в однородную массу. Добавить молотый черный перец и соль по вкусу, 1 чайную ложку зелени петрушки, перемешать; 4) 400 г паштета или ливерной колбасы растереть со 100 г сливочного масла и натертой на терке луковицей; 5) 50 г сливочного масла растереть с 1 неполной чайной ложкой горчицы и 1 ст. ложкой тонко нарезанного зеленого лука.

Уложить коржи на блюдо, чередуя их с соответствующими (1, 2, 3 и т. д.) начинками. Уложив 5-й корж, сверху положить дощечку с грузом и поместить торт в холодильник на ночь. Перед подачей смазать 5-й начинкой и украсить тертым сыром и рубленой зеленью. Вместо коржей можно использовать хлеб, чередуя ломтики (с обрезанной коркой) белого и черного хлеба. Для теста: 3 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 неполная чайная ложка соли.

**ШИПОВНИК**, многолетний ветвистый кустарник; наибольшее хозяйственное значение имеет Ш. коричневый (более других видов богат витамином С). В свежих и сушеных плодах, лепестках цветов Ш. содержатся углеводы, органические кислоты, минеральные вещества, витамины. Большое разнообразие полезных веществ в Ш. позволяет использовать его в лечебном и диетическом питании: из него готовят витаминные напитки, настои, отвары, сиропы, варенье.

**Варенье из лепестков шиповника.** Лепестки залить приготовленным сахарным сиропом, добавить лимонную кислоту и довести до кипения. Разлить в банки и хранить на холоде.

На 100 г лепестков шиповника — 700 г сахара, 1 л воды, 1 г лимонной кислоты.

**Коктейль «Русский лес».** В миксере смешать фруктовое мороженое, сироп шиповника и березовый сок и разлить в бокалы. Сверху можно положить ягоды (малину, землянику, клубнику). Край бокала смочить сиропом или соком и обсыпать сахаром.

На 4 ст. ложки сиропа из плодов шиповника (продается в аптеках) — 100 г мороженого, 1 стакан березового сока.

**Компот из свежих плодов шиповника.** Плоды освободить от семян, промыть под краном, залить водой, варить 5 мин, добавить дольки яблок, сахар, лимонную кислоту и варить до готовности.

На 4 стакана плодов шиповника — 2 яблока, 150 г сахара, 1 л воды, 1 г лимонной кислоты.

**Конфеты из шиповника.** В повидло из шиповника добавить крахмал, перемешать, разложить на противне слоем 1,5 см, дать подсохнуть на воздухе, нарезать в виде конфет, обвалить в сахарной пудре и сложить в стеклянные банки для хранения.

На 1 кг повидла из шиповника — 200 г картофельного крахмала, 2 ст. ложки сахарной пудры.

**Напиток витаминизированный.** Шиповник вымыть в теплой воде, раздробить, залить горячей водой, закрыть крышкой, поставить на огонь и варить 10 мин. Снять с огня и настаивать 4–6 ч. Настой процедить и добавить сахар. Для аромата можно добавить немного лимонной цедры.

На 1 л воды — 8 ст. ложек сухих плодов шиповника, 2 ст. ложки сахара.

**Новидо из шиповника.** Зрелые плоды вымыть, освободить от семян, снова вымыть и кипятить с водой до размягчения. Протереть через сито, полученное пюре довести до кипения, добавить сахар и варить до готовности. Расфасовать в стеклянные банки и пастеризовать в горячей воде 20 мин.

На 1 кг свежих плодов шиповника — 1 стакан воды, 700 г сахара.

**ЭССЕНЦИИ ПИЩЕВЫЕ АРОМАТИЧЕСКИЕ,** спиртовые, водно-спиртовые или ацетиловые концентрированные растворы натуральных эфирных масел и синтетических душистых веществ. Применяются в очень небольших кол-вах для ароматизации *кремов, напитков, теста, кондитерских изделий.*

**ЯЙЦА**, один из наиболее ценных пищевых продуктов. Давление их в пищу не только увеличивает ее калорийность и питательность, но и значительно улучшает вкус. Химический состав Я. зависит от времени яйцекладки, породы птицы, ее возраста, кормов и т. д. Я. содержит в среднем 12,5% белка, 12% жира, 0,7% углеводов. По питательности одно Я. равняется 100 г мяса. К ценнейшим пищевым веществам, к-рые входят в состав Я., в первую очередь относят лецитин, необходимый для питания нервной и мозговой ткани человеческого организма. По содержанию лецитина Я. превосходят даже такие продукты, как икра, сливочное масло и молоко. По содержанию витаминов, в особенности витамина А, а также полноте усвоения (белки яйца усваиваются на 96–97%, а желтки — полностью) Я. занимают одно из первых мест. Разнообразие минеральных веществ, входящих в их состав, также является их характерной чертой. Благодаря всем этим качествам Я. широко применяются в детском и диетическом питании, употребляются при приготовлении многих блюд: закусок, первых и вторых блюд, десертов. Без них не обходится почти ни одно кулинарное изделие. Приготовленные в самых разнообразных видах Я. занимают главенствующее место в завтраках. Куриные Я. принято делить на два основных сорта, пригодных для употребления в пищу, — диетические и столовые. Я., снесенные не более чем за семь суток до реализации, считаются диетическими. Я., к-рые хранятся до 30 суток — столовыми. В магазинах поступают в основном высококачественные диетические Я. Хранить Я. следует в сухом, чистом, прохладном (но не ниже +2°C) месте. Хранят целыми или в виде меланжа (замороженная смесь белка с желтком, освобожденная от скорлупы) и яичного порошка. Для получения яичного порошка белок и желток в смеси или раздельно высушивают в специальных сушилках. Яичный порошок содержит не более 6–7% влаги и хорошо восстанавливается. На 1 весовую часть порошка требуется 4 части воды, что по составу дает натуральную яичную смесь, к-рую можно использовать для приготовления отдельных яичных блюд, в основном омлетов и яичниц-болтуний.

В пищу употребляют преимущественно куриные Я. Утиные и гусиные содержат большое кол-во жиров, они трудно усваиваются, кроме того, в них могут быть вредные для человека микробы, к-рые вызывают пищевые отравления, если Я. не подвергнуть длительной тепловой обработке (не менее 10 мин). Их используют в основном для инкубации; в пищу употребляют только сваренными вкрутую.

**Вареные яйца в тесте.** Сваренные вкрутую и очищенные от скорлупы яйца завернуть в очень тонко раскатанный несладкое слоеное или сдобное тесто, смазать желтком и запечь в духовке. Полить



«Грибки» из яиц и помидоров

томатным соусом, посыпать мелко нарезанной петрушкой. Подавать с салатом из различных свежих овощей и фруктов. Норма продуктов произвольная.

**Глазунья.** Разбить яйцо. Вылить белок в одну чашку, желток — в другую. Белок слегка взболтать, но не взбивать. Поставить сковороду с растительным маслом на сильный огонь и разогреть, чтобы масло чуть зарумянилось или пошел синий дымок. В этот момент надо снять сковороду с огня, вылить на нее белок и сразу же опустить в середину белка желток. Посолить, положить кусочек сливочного масла и на 3 мин накрыть сковороду крышкой. При подаче можно посыпать зеленью. Блюдо готовится порционно.

**«Грибки» из яиц и помидоров.** Очищенные и вымытые яблоки, корень сельдерея натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой, огурцы и вареную морковь — кубиками, 2 вареных яйца, помидоры и зеленый салат нашинковать. Нарезанные овощи и зеленый горошек смешать, слегка посолить и заправить майонезом с соусом «Южный». У вареных яиц с утолщенного конца срезать 1/6 часть так, чтобы они устойчиво держались на плоскости. У зрелых помидоров со стороны плодоножки срезать 1/4 часть, при помощи чайной ложки удалить семена и каждым помидором накрыть тонкий конец вареных яиц. На помидоры из бумажного кулечка с небольшим отверстием на конце или при помощи спички нанести белые точки из майонеза, а нижнюю часть яйца (корешок гриба) слегка смазывают майонезом и посыпают протертыми через сито желтками вареного яйца. В салатницу с плоским широким дном или на блюдо уложить заправленный майонезом салат, а на него — «грибы». Украсить листиками петрушки или салата. Отдельно подать майонез.

На 8 помидоров — 10 яиц, 1 яблоко, 1 огурец, 1 корень сельдерея, 50 г зеленого салата, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 морковь, 3/4 стакана майонеза. Соль — по вкусу.

**Котлеты яичные.** Отваренные вкрутую яйца, намоченный в молоке мякиш хлеба и спассерованный на сливочном масле репчатый лук пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, тертый чеснок, 1 сырое яйцо, хорошо перемешать и разделить на 8 частей, посыпать мукой и сформировать котлеты. Котлеты поджарить на сливочном масле с двух сторон до золотистого цвета, охладить и уложить на блюдо. Сбоку поместить ломтики свежих или соевых помидоров, огурцов, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки. Котлеты можно подавать с томатным соусом, маринадом или майонезом.

На 6 яиц — 100 г хлеба, 2 головки лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 4 помидора или 2 огурца. Соль, перец, чеснок, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

**Омлет по-молдавски с помидорами и брынзой.** Помидоры нарезать на кружочки толщиной в палец и поджарить с одной стороны на хорошо разогретой сковороде с маслом. Перевернуть на другую сторону, слегка посолить и залить взбитыми яйцами. Сразу же поверх яиц натереть брынзу и, убавив огонь, довести омлет до готовности. Перед подачей поперчить. Во взбитые яйца можно влить сметану.

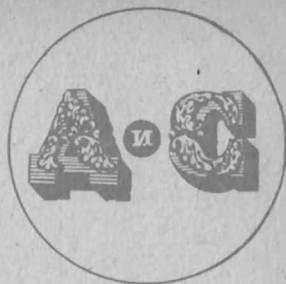
На 4 яйца — 2 помидора, 2 ст. ложки тертой брынзы, 2–3 ст. ложки смеси раст. и сливочного масла. Соль, перец — по вкусу.

**Омлет с картофелем.** Яйца размешать с водой или молоком, мукой и солью. Картофель нарезать тонкими ломтиками, поджарить на раст. масле, посолить, залить яичной массой и запечь на слабом огне. Готовый омлет посыпать рубленым зеленым луком.

На 10–12 вареных картофелин — 4 яйца, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки воды или молока, 3 ст. ложки раст. масла. Соль, зеленый лук — по вкусу.







*Общество кровно заинтересовано в прочной,  
духовно и нравственно здоровой семье.*

Из новой редакции Программы КПСС,  
утвержденной XXVII съездом партии.

Семью справедливо считают первичной ячейкой общества. Что бы не происходило в ней, она непременно и неизбежно проявляет свое содержание в глазах окружающих. Потому что у нее есть весьма важные социальные функции, выполнение которых вскрывает суть того, что до поры до времени скрыто от окружающих. И обществу в силу всего этого далеко не безразлично, что и как происходит в каждой конкретной семье. Семья «играет важную роль в укреплении здоровья и воспитании подрастающих поколений, обеспечении экономического и социального прогресса общества, в улучшении демографических процессов. Здесь формируются основы характера человека, его отношение к труду, моральным, идейным и культурным ценностям». (Программа КПСС: Новая редакция. М., 1986, с. 41). Возрастание роли семьи в жизни общества, в обеспечении счастья людей тесно взаимосвязано с необходимостью изучения ее функций и принципов жизнедеятельности, с умением членов семьи строго руководствоваться в своих отношениях принципами коммунистической морали, с созданием атмосферы теплоты и внимательности, с вовлечением детей в сферу трудовых и общественных интересов старших.

Данный раздел энциклопедии посвящен социальным, психологическим и идеологическим аспектам семьи. Он содержит статьи об атеистическом, военно-патриотическом, нравственном, правовом, трудовом, эстетическом, экологическом воспитании детей, о взаимоотношениях в семье, ее микроклимате, организации жизнедеятельности и некоторых других сторонах семейных отношений.

Ряд статей содержит сведения об особенностях различных возрастных групп (дошкольник, подросток и др.), о специфике разных по составу семей (многодетная, неполная), о взаимодействии семьи с учебно-воспитательными учреждениями, общественными организациями.

**АНТИАЛКОГОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ**, составная часть идеологической работы, важное средство формирования духовно развитой, социально активной личности. Имеет своей целью формирование антиалкогольного общественного мнения, раскрытие вреда алкоголя для здоровья настоящего и будущих поколений, его отрицательного воздействия на все стороны общественной и личной жизни — экономику, быт, моральный облик и сознание людей, прочность семьи, воспитание детей и подростков, молодежи. Семья, как первичный коллектив общества, играет важную роль в А. в. подрастающего поколения; она призвана содействовать утверждению трезвого образа жизни, бескомпромиссной борьбе с пьянством и алкоголизмом, широкому развитию антиалкогольного движения в стране, приданию ему подлинно всенародного характера, внедрению в быт новых социалистических обычаев и обрядов, исключающих употребление алкоголя, успешному осуществлению задач, выдвинутых КПСС и Советским государством по борьбе с этим социально опасным злом.

Чтобы наши дети росли здоровыми, красивыми, активными, гармонично развитыми и духовно богатыми личностями, необходимо навсегда исключить из нашего быта пьянство, настойчиво утверждать трезвый образ жизни. Имеются неоспоримые доказательства в пользу того, что в формировании привычки употреблять алкоголь исключительная роль принадлежит непосредственному влиянию окружения ребенка и подростка. Если ребенок растет в семье, где один из родителей (обычно отец) страдает начальной стадией алкоголизма, однако еще сохранил силу влияния и авторитет, то весьма вероятно, что и у ребенка разовьется положительный настрой в отношении алкоголя.

Пьянство родителей не только приводит к рождению нездорового ребенка, но и затрудняет его общение с окружающими в дальнейшем. Постоянные скандалы в семье формируют из ребенка личность психически неустойчивую, нервную, замкнутую, плохо поддающуюся воспитанию. А. С. Макаренко особо акцентировал роль родительского примера в деле воспитания детей. Грубость или хвастливость, пьянство, а еще хуже — оскорбление членов семьи причиняют огромный вред ребенку, будут иметь самые печальные последствия для него. Безразличные поступки родителей, пренебрежение этическими нормами поведения немедленно окажут отрицательное влияние на нравственный облик ребенка, и, наоборот, если дети видят в семье подлинно человеческие взаимоотношения, они растут отзывчивыми, душевно щедрыми. Эффективным средством А. в. могут стать

беседы о вреде алкоголя. Гораздо эффективнее неаргументированной беседы является организация празднования дня рождения, встречи Нового года без традиционного винопития, бокалов шампанского и др. Более действенным условием формирования здорового образа жизни является привлечение ребенка к участию в работе кружков или спортивных секций. Нужно приучать детей к труду, эффективному использованию своего времени, помогать им рационально его распределять, приучать их к регулярным занятиям спортом, физкультурой. В этом особо важен пример родителей. Родители должны всемерно помогать развитию у ребенка его наклонностей, способностей. В квартире можно соорудить домашний стадион, по месту жительства — мобилизовать усилия других родителей, детей на строительство простейших спортивных сооружений, проведение различных спортивных состязаний на звание лучшей спортивной семьи, лучшего спортивного дома, двора, улицы, микрорайона, практиковать зрелищные состязания «Всей семьей на старт», проводить смотр детского самостоятельного творчества по месту жительства и др.

Партия указывает конкретные пути решения задач А. в.: развитие сети клубов по интересам, в т. ч. по месту жительства, максимальное использование возможностей культурно-просветительной, туристско-экскурсионной работы, самостоятельное творчество трудящихся, поощрение коллективного садоводства и огородничества, всемерная поддержка добровольных обществ борьбы за трезвость.

Победить пьянство окончательно можно, только научившись умело строить интересную общественно полезную деятельность. Развить гражданскую активность, создать культ стремления к достижению идеала — главная задача всякого воспитания, в том числе и антиалкогольного.

**АТЕИСТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**, составная часть коммунистического воспитания, направленная на формирование у всех членов общества атеистических убеждений как неотъемлемой стороны научно-материалистического мировоззрения. Основывается на сознательном, научно обоснованном отрицании религии в любой форме, веры в существование сверхъестественных сил, бога и одновременном утверждении подлинного бытия человека. Партия оказывает всемерное внимание повышению эффективности А. в. В новой редакции Программы КПСС указывается: «Партия использует средства идейного воздействия для широкого распространения научно-материалистического миропонимания, для преодоле-

- \*\*\*\*\*
- \* Спроси у пьяницы, как бы он мог перестать пьянствовать. Я отвечаю за него: пусть почаще вспоминает о делах, какие он делает в пьяном виде. Пифагор
  - \* Многие идиоты и слабоумные появляются на свет от родителей, предавшихся пьянству. Ф. Бэкон
  - \* Алкоголь — поставщик людей для тюрем. А. Бод
  - \* Пьяный человек — не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, — разум. Т. Пэн
  - \* Если воздержание от вина — незначительная жертва, принесите ее ради других, если же это большая жертва — принесите ее ради самого себя. С. Мэй
  - \* Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что самое ужасное, губит души людей и их потомство. Л. Н. Толстой
  - \* Можно сказать, что сколько мужья выпили водки, столько их жены и дети пролили слез. Н. А. Семашко
  - \* В чарке тоска ищет облегчения, малодушие — храбрости, нерешительность — уверенности, печаль — радости, и находят лишь гибель. Б. Джонсон

ния религиозных предрассудков, не допуская оскорбления чувств верующих. Выступая за неукоснительное соблюдение конституционных гарантий свободы совести, партия осуждает попытки использовать религию в ущерб интересам общества и личности» (Программа КПСС: Новая редакция. М., 1986, с. 54). Отправным принципом А. в. является простая истина, заключающаяся в том, что человек не рождается верующим или атеистом. Его мировоззрение формируется в процессе развития его сознания как под влиянием образа жизни, так и в результате воспитания. Несмотря на то, что в условиях социалистического образа жизни социальные корни религии подорваны, существует ряд факторов, тормозящих преодоление религиозных пережитков (традиции, влияние родителей, деятельность служителей культа, религиозная пропаганда из-за рубежа и т. д.). В этих условиях объективной предпосылкой научного развития социалистического образа жизни является активная работа по формированию атеистических убеждений у всех слоев и групп населения.

Огромная роль в А. в. подрастающего поколения, в формировании у него научно-материалистического мировоззрения принадлежит семье. Именно здесь закладываются в сознании ребенка основы правильных научных представлений об окружающей действительности, способствующих формированию его социальной активности. Абсолютное большинство семей в нашем обществе разделяет научно-материалистическое мировоззрение, но имеется определенная часть из них, либо равнодушно относящаяся к вопросам религии и атеизма, либо находящаяся в той или иной мере под религиозным влиянием. Независимо от отношения родителей или др. членов семьи к мировоззренческим вопросам, все дети нуждаются в А. в. Каждый ребенок, как правило, очень любознателен и, общаясь постоянно с др. детьми или со взрослыми, может оказаться под влиянием верующих. Поэтому очень важно, чтобы неверующие родители в доступной для детей форме познакомили их с научными знаниями о предметах и явлениях окружающего мира, объясняли фантастичность, несостоятельность и вред религиозных предрассудков. Для того, чтобы умело и плодотворно вести эту работу, необходимо изучать атеистическую литературу, использовать широкий круг средств, форм и методов атеистического воздействия: печатную пропаганду, литературу, театр, кино, изобразительное искусство, радио, телевидение, беседы. Большое значение в противодействии эмоциональному воздействию религии имеет внедрение в семье новых, социалистических праздников и обрядов. Положительное влияние родителей зависит не только от знаний и умения передавать их детям, но прежде всего от их морального облика, от поведения в семье и

обществе, от того, насколько принципы коммунистической морали стали нормой жизни каждого члена семьи.

Такие нравственные черты, как преданность общественному долгу, трудолюбие, честность, порядочность, гуманизм, принципиальная мировоззренческая позиция, оказывают огромное влияние на детей, способствуя восприятию всей информации, исходящей от родителей. Поэтому в семье должна господствовать атмосфера дружбы, взаимопонимания, честности и правдивости, непримиримости ко всем отрицательным явлениям, в том числе и к религиозным пережиткам. А. в. в семье ведется в единстве и взаимосвязи с дошкольными учреждениями и школой. Дополнительных усилий со стороны педагогических коллективов требует работа с детьми, родители которых, хотя и неверующие, но не проявляют должной непримиримости к религии, а нередко даже идут на компромисс с ней, участвуя в отправлении религиозных праздников и обрядов, причем иногда вместе с детьми. Такая беспринципная позиция играет на руку проповедникам религии, способствует ее живучести. Работникам дошкольных учреждений, учителям следует оказывать помощь таким родителям в выработке непримиримого, бескомпромиссного отношения ко всем проявлениям религиозности и понимания необходимости А. в. детей. Особого внимания требуют к себе дети из верующих семей, на которых оказывается постоянное религиозное воздействие. А. в. здесь требует общих усилий трудовых коллективов, дошкольных учреждений и школы, общественных организаций. Систематическая целенаправленная атеистическая работа с верующими родителями, обеспечение замены религиозных ценностных ориентаций и связанных с ними стереотипов поведения социалистическими идеалами, активной жизненной позицией облегчает формирование у детей верующих правильного мировосприятия. В свою очередь по мере усвоения детьми атеистической информации начинается их обратное воздействие на родителей, совместное знакомство с атеистическими знаниями. Школа может закрепить это воздействие путем организации различных массовых мероприятий для родителей — лекций, бесед, обсуждений атеистической литературы, встреч с бывшими верующими, просмотра атеистических фильмов и т. д. Очень хорошо, когда в проведении этих мероприятий участвуют и школьники, в т. ч. из верующих семей. Исключительную роль в перевоспитании родителей и детей, на которых оказывается религиозное воздействие, играет индивидуальная работа с ними. Нужно хорошо знать запросы и нужды верующих семей, причины и степень их религиозности, чтобы находить эффективные пути ее преодоления. Осуществление А. в. в единстве с по-

\*\*\*\*\*

\* Борьба с религиозными предрассудками надо чрезвычайно осторожно; много вреда приносят те, которые вносят в эту борьбу оскорбление религиозного чувства. Нужно бороться путем пропаганды, путем просвещения.

В. И. Ленин

\* Чем ограниченнее кругозор человека, чем меньше он знаком с историей, природой и философией, тем искреннее его привязанность к своей религии.

Л. Фейербах

\* Бог есть иллюзия. Но это крайне вредная иллюзия: она связывает разум.

Г. В. Плеханов

\* Все, что есть в мире прекрасного, красивого, идеального, насаждено не богом, а человеком и умом человеческим.

Ги де Мопассан

\* Дело не в том, чтобы ломать церкви, а в том, чтобы люди забыли о церквях, чтобы туда никто не ходил, — вот чего нужно добиваться.

М. Горький

\* Церковь — это место, где джентльмены, никогда не бывавшие на небесах, расхваливают их перед людьми, которые никогда туда не попадут.

Г. Менкен

литическим, трудовым, нравственным, эстетическим воспитанием, повышение экономического, социального обеспечения, тесное содружество дошкольных учреждений, школы и семьи — залог верного успеха в деле формирования у подрастающего поколения научно-материалистического мировоззрения.

**В БОРЬБЕ ЗА УТВЕРЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.** В советском обществе добросовестный труд, укрепление социалистической собственности являются главным источником экономического и оборонного могущества Родины, материального благосостояния каждой семьи, важнейшим условием коммунистического воспитания. Новая редакция Программы КПСС, принятая XXVII съездом КПСС, предусматривает последовательное проведение линии «на то, чтобы распределительный механизм служил надежной преградой нетрудовым доходам, уравниловке в оплате труда — всему, что противоречит нормам и принципам социалистического общества» (Материалы XXVII съезда Коммунистической партии Советского Союза. — М., 1986, с. 147).

В целях дальнейшего усиления государственного и общественного контроля за мерой труда и потребления ЦК КПСС, Совет Министров СССР и Президиум Верховного Совета СССР приняли документы, в которых определены конкретные меры по усилению борьбы с нетрудовыми доходами. Это документы четко очерчивают источники нетрудовых доходов. К ним относятся, во-первых, различные корыстные преступления: хищения, взяточничество, спекуляция; во-вторых, незаконная деятельность, связанная с использованием в целях наживы принадлежащих государству транспортных средств, машин и механизмов, топлива, сырья и материалов, а также использования в тех же целях гражданами жилых помещений; в-третьих, уклонение от уплаты налогов при занятии индивидуальной трудовой деятельностью. К числу нетрудовых доходов отнесены доходы, получаемые путем противоправной, незаконной деятельности с целью наживы, связанные с совершением разного рода корыстных преступлений и правонарушений. На предприятиях и в учреждениях торговли, бытового, коммунального, медицинского обслуживания, в учебных заведениях допускаются факты вымогательства дополнительной платы за оказанные услуги, присвоения выручки, обмана граждан, протекционизма, использования служебного положения в корыстных целях. Решительное наступление на это зло — общепартийная, всенародная задача большого политического, социально-экономического и воспитательного значения. В ее осуществлении призваны деятельно участвовать все общественные организации, трудовые коллективы, семья и

правоохранительные органы.

Одной из причин, создающих определенные предпосылки для совершения корыстных преступлений, является дефицит на отдельные предметы массового спроса и услуги. В целях разрешения этого противоречия предусматривается увеличить производство товаров повышенного спроса. Расширится продажа населению запасных частей, строительных материалов, предметов обустройства квартир. Намечены пути по созданию предпосылок для удовлетворения потребностей населения в услугах, связанных с ремонтом квартир, автомобилей, мотоциклов, электро-, теле-, радиоаппаратуры, др. машин и приборов. Ставится задача коренного улучшения работы предприятий торговли, бытового и медицинского обслуживания, жилищно-коммунального хозяйства, гостиниц, др. предприятий сферы услуг. В сфере торговли намечено усилить контроль за работой колхозных рынков. Это позволит пресечь деятельность спекулятивных элементов и перекупщиков. Повысится значение комиссионной торговли в организации широкой продажи товаров повышенного спроса, а также роль потребительской кооперации в закупке и продаже с.х. продуктов и вырабатываемых из них изделий. Другим фактором, способствующим появлению нетрудовых доходов, является бесхозяйственность и отсутствие контроля в производственной сфере. В связи с этим в области организации производства повышается требовательность к руководителям предприятий, организаций и учреждений за усиление борьбы с расточительством и потерями, за обеспечение строжайшей экономии в использовании материальных ресурсов и денежных средств. Особое место в борьбе с нетрудовыми доходами отводится повышению роли государственного, партийного и общественного контроля за соблюдением советских законов, норм коммунистической морали, неукоснительным исполнением всеми своих служебных обязанностей. Должностные лица, руководящие кадры несут ответственность за обеспечение сохранности народного добра от расхищений и порчи, устранение условий, порождающих бесхозяйственность, взяточничество, спекуляцию, вымогательство, поборы. В этом направлении поставлена задача усилить партийный контроль за деятельностью администрации. В борьбе с нетрудовыми доходами особое место принадлежит кадровой политике. При подборе и расстановке кадров во внимание должны приниматься политические, деловые качества, моральная чистота работника. Корыстолюбие, злоупотребление служебным положением, покровительство нечестным людям признаются несовместимыми с пребыванием на руководящих постах. Однако борьба с нетрудовыми доходами, принятые меры не означают, что речь идет о

\*\*\*\*\*

\* Патриотизм — одно из наиболее глубоких чувств, закреплённых веками и тысячелетиями обособленных отечеств.

В. И. Ленин

\* Любовь к родине — не отвлечённое понятие, но реальная душевная сила, требующая организации, развития и культуры.

А. Н. Толстой

\* Любовь к матери, к отцу, к бабушке и бабушке, братьям и сестрам — вот первая школа воспитания чувства долга перед самым дорогим и святым — Родиной.

В. А. Сухомлинский

\* Воспитательное значение патриотизма громадно: это школа, в которой человек развивается к восприятию идеи о человечестве.

М. Е. Салтыков-Щедрин



каком-то ограничении размеров трудовых заработков. Главная роль в борьбе с нетрудовыми доходами принадлежит *трудоу и правовому воспитанию*, формированию у людей высоких нравственных качеств: честности, бережного отношения к общенациональному достоянию, непримиримости к туеядству, частнособственнической психологии и др. антиподам морали. Каждый человек должен понять, что добросовестный труд — важнейшая обязанность и дело чести каждого из нас, что только отношение к труду, сам труд определяют положение человека в коллективе и обществе. Особое место в этом играет семья. В борьбе с лицами, живущими не по средствам, используется сила советских законов, общественного мнения. Взятчик, казнокрад, мздоимец, «несун» и др. любители наживы за счет общества за свои деяния будут неотвратимо наказаны. В связи с этим исключительно большое значение имеют внедрение системы деклараций, др. виды контроля за законностью доходов граждан. Введена ответственность за несвоевременную подачу деклараций либо включение в них заведомо искаженных данных. Но контроль может осуществляться только законными методами. Правовые акты предусматривают три случая необходимости предоставления гражданами деклараций об источниках получения средств: при совершении сделки на сумму свыше 10 тыс. руб.; при возведении строений стоимостью свыше 20 тыс. руб., а также в иных случаях по требованию исполкома местного Совета или прокурора. Подчеркнем, что такое требование должно иметь под собой веское основание.

Усиливается контроль за использованием гражданами жилых помещений. Организуется учет лиц, сдающих жилые помещения, дачи, садовые домики в поднаем (наем), чтобы обеспечить строгое соблюдение ими требований законодательства, регулирующего вопросы поднайма (найма) жилья. Советам Министров союзных республик поручено установить порядок регистрации таких договоров, условия и предельные размеры оплаты предоставляемых в пользование поднаймателей (нанимателей) жилых помещений, имущества и оказанных услуг. Также усилена ответственность за занятие запрещенными видами индивидуальной трудовой деятельности, за нарушение правил занятия разрешаемой индивидуальной трудовой деятельностью, за скормливание скоту и птице скупленных в магазинах пищевых продуктов. В ряду намеченных мер следует отметить и борьбу с кустарным приготовлением спиртных напитков. Оно представляет серьезную общественную опасность, поскольку ведет к хищническому расходованию пищевых продуктов, а самогонщикам и кустарям-виноделам приносит противозаконное и весьма крупное обогащение. Принятые законодательные акты предусматривают суровые меры борьбы с изготовлением или хранением с целью сбыта, а также

продажей спиртных напитков домашней выработки, к которым относятся самогон, чача, арака, тутовая водка, брага и некоторые др. виды спиртных напитков. За указанные действия предусмотрена уголовная ответственность и установлено наказание в виде лишения свободы на срок от одного года до трех лет с конфискацией имущества либо без таковой или исправительными работами на срок до двух лет с конфискацией имущества либо без таковой, или штрафом от 500 до 1000 рублей. За приобретение (покупку, получение в обмен, подарок, оплату за услуги и т. п.) крепких спиртных напитков кустарной выработки установлена административная ответственность в виде штрафа от 30 до 100 рублей. В некоторые действующие нормы внесены изменения, направленные на дифференциацию ответственности лиц, впервые совершивших проступок, от лиц, неоднократно совершающих запрещенные деяния, либо однократно, но при наличии отягчающих обстоятельств. В некоторых случаях повышены санкции; например, административная ответственность за мелкие хищения предусматривает теперь штраф до 200 рублей, а не до 100 рублей, как было раньше. Учитывая повышенную социальную опасность получения взяток в крупных и особо крупных размерах, а также по сговору группы лиц, Закон установил более строгое наказание за указанные преступления. Основная направленность принимаемых мер состоит в том, чтобы, создавая благоприятные возможности для тех, кто получает дополнительные заработки честным трудом, решительно искоренить противоправные социалистическим нормам и принципам любые возможности получения нетрудовых доходов. Это позволит последовательно утверждать принципы социальной справедливости, обеспечит наиболее полную реализацию главного принципа социализма — «от каждого — по способностям, каждому — по труду».

**ВНЕШКОЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ** (государственные и общественные) работают в тесном контакте со школой, семьей, пионерской и комсомольской организациями и решают вместе с ними задачи коммунистического воспитания подрастающего поколения. Их активная деятельность способствует созданию благоприятных условий для разумной организации свободного времени школьников, их всестороннего развития.

После победы Великой Октябрьской социалистической революции забота о жизни, здоровье и воспитании детей была возведена в ранг государственной политики.

Подчеркивая роль внешкольного образования, А. В. Луначарский писал: «Внешкольное образование есть дело создания и использования тех центров культуры, которые помогли бы человеку сделать жизнь свою не простым времяпрепровождением, не простым

\*\*\*\*\* \* \* \* \* \*

\* Чтобы изменить людей, их надо любить.

И. Г. Песталоцци

\* В недавнее время патриотизм состоял в восхвалении всего хорошего, что есть в отечестве; ныне уже этого недостаточно, чтобы быть патриотом. Ныне к восхвалению всего хорошего прибавилось неумолимое порицание и преследование всего дурного, что есть еще у нас.

Н. А. Добролюбов

\* Где нет справедливости, нет и свободы, а где нет свободы, там нет и справедливости.

И. Г. Зейме

\* Справедливость должна быть сильной, а сила — справедливой.

Б. Паскаль

\* Будь справедлив, и будешь счастлив.

Ж.-Ж. Руссо

процессом. Вот в чем заключается и к чему стремится так называемое внешкольное образование: музеи, библиотеки, театры, народные университеты, курсы, гимнастические общества и т. д. Сделайте все это доступным населению, втяните во все это население, чтобы оно могло учиться и учить тому, как нужно учиться, чтобы оно могло отдавать свою душу, отдавать все ценное в общую сокровищницу» (Луначарский А. В. О воспитании и образовании. М., 1976, с. 361—362).

В деятельности внешкольных учреждений заложены общие принципы коммунистического воспитания: идейная направленность, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, развитие инициативы и самостоятельности, воспитание в коллективе и через коллектив, непрерывность процесса воспитания, романтика и игра. Важное место в системе внешкольных учреждений принадлежит Дворцам и Домам пионеров и школьников. Являясь организационными и инструктивно-методическими центрами массовой внешкольной учебно-воспитательной работы, они создают благоприятные условия для разумной орг-ции свободного времени школьников, их всестороннего развития. Кружки, секции, клубы и др. детские коллективы организуются и работают с учетом возраста, уровня знаний и интересов детей, местных условий, специфики развития народного хозяйства данного района, города, села. Общественно полезная направленность деятельности Дворцов и Домов пионеров и школьников, связь с жизнью, с практикой коммунистического строительства находят отражение в ознакомлении детей с планами развития народного хозяйства страны, с достижениями научно-технической революции, в посильном участии школьников в выполнении заданий предприятий, колхозов, совхозов, в развитии опытнической работы, в охране памятников истории и культуры и др. Красочность, эмоциональность внешкольной работы оказывают сильное впечатление на детей и подростков, способствуют формированию их нравственных качеств, воспитанию культуры чувств. Создание коллективов, имеющих свои традиции, ритуалы, сплачивает детей, делает их дружными, активными, обогащает их интересы, развивает инициативу и самостоятельность, формирует организаторские умения и навыки. Внешкольные учреждения оказывают методическую помощь родителям, пионерскому и комсомольскому активу, педагогам, общественникам, организующим досуг детей. В то же время родители, общественные орг-ции оказывают всемерную поддержку внешкольным учреждениям в их работе. В тесном сотрудничестве с семьей и школой, реализуя важнейшие принципы коммунистического воспитания, осуществляя работу всеми присущими им средствами, внешкольные учреждения вносят достойный вклад в общее дело воспитания подрастающего поколения нашей страны.

**ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** предполагает формирование высоких идейных, боевых и морально-психологических качеств, необхо-



День памяти

димых для защиты Отечества, всего социалистического содружества. В процессе В.-п. в. развиваются сознание и чувство принадлежности к социалистической Родине, к ее достижениям и идеалам. Хотя школа, детские организации, общественность остаются важными факторами В.-п. в. учащихся, тем не менее этот процесс начинается в семье, где впервые зарождается чувство любви к родным местам, к родному дому, к родителям и окружающим. В. А. Сухомлинский утверждал, что родина начинается с семьи. Родина и родной человек. Эти слова не случайно так похожи. От того, какие отношения между членами маленькой ячейки общества определяют движения детской души, зависит нравственное лицо будущего труженика, семьянина, гражданина — патриота социалистического Отечества. Отец и мать — носители общественных норм, традиций, общественной морали — могут многое сделать силой своего авторитета, своей любви к сыну или дочери. Иногда же, когда речь заходит о гражданском, патриотическом воспитании, то некоторые родители относят все это за счет школы, комсомола, но не семьи. Вопросы «высоких материй» таким образом переносятся как бы на потом. А ведь простое отсутствие такого влияния уже само по себе часто перерастает в отрицательный фактор воздействия. И не удивительно, что дорогие крупницы детского опыта могущие лечь в основу будущих качеств советского характера, не получают должного развития. Проведенные исследования показывают, что обсуждение общественной работы школьников стоит в семье далеко не на первом месте. Пример, наводящий и педагогов, и родителей на раздумье. Возьмем средства массовой информации — печать,

\*\*\*\*\*  
\* Советский патриотизм является прямым наследником творческих дел предков, двигавших вперед развитие нашего народа.

\* Самые большие подвиги добродетели были совершены из любви к отечеству.

\* Для отечества сделано недостаточно, если не сделано все.

М. И. Калинин

Ж.-Ж. Руссо

М. Робеспьер



Никто не забыт, ничто не забыто

радио, телевидение. Подростки смотрят с интересом «Международную панораму», информационную программу «Время», передачу «Служу Советскому Союзу» и др. Как показывают наблюдения, абсолютное большинство подростков смотрят телепередачи вместе с другими членами семьи. Однако далеко не все обсуждают увиденное с родителями. Можно предположить, что похожая ситуация существует и в отношении литературы, театра, кино. А вместе с тем, какой яркий, неизгладимый след в сознании может оставить разговор в кругу семьи о только что увиденном, услышанном, прочитанном, будь то боевые подвиги или трудовой энтузиазм советских людей. Одна из основных задач В.-п. в. учащихся — это их подготовка к службе в армии. Большую работу в этом направлении проводят школа, общественные организации (в частности ДОСААФ); массовый характер приобрели военно-спортивные игры «Зарница» и «Орленок». Однако не обойтись здесь и без помощи родителей (особенно отцов). Будущий защитник Родины должен быть основательно подготовлен физически и морально-психологически: уметь хорошо бегать, плавать, стрелять, совершать дальние походы, оказывать первую помощь.

Как известно, в основе В.-п. в. лежит формирование патриотического чувства. Человеку свойственно любить землю, где он родился, родную природу, родные традиции, родной язык и, казалось бы, ни к чему все это воспитывать. Однако глубина и осознанность этого чувства могут быть разными. Наш советский патриотизм — понятие не абстрактное. Мы любим не просто Отечество — мы любим Советский Союз, родину Октябрьской революции, первое в мире государство, начертавшее на своих знаменах лозунги

коммунизма. И основным условием этого воспитания остается позиция родителей в жизни, их собственная гражданская активность.

**ВОСПИТАНИЕ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ПАМЯТНИКАМ истории и культуры,** составная часть коммунистического воспитания, направленная на становление и развитие уважительного отношения к созданным предшествующими поколениями памятникам материальной и духовной культуры.

В СССР памятники истории и культуры являются достоянием народа. Следуя ленинским принципам отношения к культурному наследию, Советское государство создает все условия для эффективного использования и сохранения их в интересах коммунистического строительства, ведь они отражают материальную и духовную жизнь прошлых поколений, многовековую историю нашей Родины, борьбу народных масс за ее свободу и независимость, революционное движение, становление и развитие Советского социалистического государства.

Принятое Советским правительством специальное законодательство об охране и использовании памятников истории и культуры к таковому относит: памятники истории — здания, сооружения, памятные места и предметы, связанные с важнейшими историческими событиями, развитием общества и государства, революционным движением, Великой Октябрьской социалистической революцией, гражданской и Великой Отечественной войнами, социалистическим и коммунистическим строительством, укреплением международной солидарности, а также с развитием науки и техники, культуры и быта народов, жизнью выдающихся политических, государственных, военных деятелей, народных героев, деятелей науки, литературы и искусства; памятники археологии — городища, курганы, остатки древних поселений, укреплений, производств, каналов, дорог, древние места захоронений, каменные изваяния, наскальные изображения, старинные предметы, участки исторического культурного слоя древних населенных пунктов; памятники градостроительства и архитектуры — архитектурные ансамбли и комплексы, исторические центры, кварталы, улицы, остатки древней планировки и застройки городов, др. населенных пунктов, сооружения гражданской, промышленной, военной, культовой архитектуры, народного зодчества, а также связанные с ними произведения монументального, изобразительного, декоративно-прикладного и иных видов искусства; документальные памятники — акты государственной власти и государственного управления, др. письменные и графические документы, кинофотодокументы, звукозаписи, древние архивы и др. рукописи, записи фольклора, музыки, редкие печатные издания. Вбирая в себя богатство национальных форм и красок, памятники истории и культуры являются уникальным явлением в мировой культуре. Бережное отношение к ним — одна из черт социалистического образа жизни, наполненная огромным нравственным

\*\*\*\*\*

\*Патриотизм — чувство самое стыдливое и деликатное... Побереги святыя слова, не кричи о любви к Родине на всех перекрестках. Лучше — молча трудись во имя ее блага и могущества.

\* Тот, кто не любит свою страну, ничего любить не может.

В. А. Сухомлинский

\*В душе каждого человека находится миниатюрный портрет его народа.

Д. Байрон

Г. Фрейтаг

и идейно-политическим содержанием. Формирование ее составляет важнейшую социальную функцию семьи, школы, трудовых коллективов и общественных организаций. Подростающее поколение необходимо воспитывать так, чтобы оно было ревностным хранителем духа народного, к-рый живет в памятниках истории и культуры, в камне и бронзе, в самом неповторимом звучании наших городов, сел и улиц. Семья призвана раскрывать эстетическое и художественное значение объектов материальной и духовной культуры, формировать ценностные ориентации детей в направлении правильного понимания ими социально-политической и идейной значимости памятников как живых свидетелей взаимосвязи и преемственности поколений, единства их идеалов в борьбе за счастье и социальную справедливость, дружбы и братства всех народов многонациональной Советской Родины. При этом, как отмечалось в Политическом докладе ЦК КПСС XXVII съезду КПСС, «...важно, чтобы здоровый интерес ко всему ценному, что есть в каждой национальной культуре, не вырождался в попытки отгородиться от объективного процесса взаимодействия и сближения национальных культур» (Горбачев М. С. Политический доклад ЦК КПСС XXVII съезду КПСС. М., 1986, с. 67).

Многогранна и сложна деятельность семьи по воспитанию бережного отношения к памятникам истории и культуры. Она осуществляется различными путями и средствами. Эффективным методом является, в частности, создание семейных альбомов, хранящих память семейную, народную, человеческую. Семейные фотографии — это одно из важнейших наглядных пособий нравственного воспитания детей и взрослых. Огромной силой эмоционального воздействия являются также предметы труда и быта старших поколений, их песни и развлечения.

**ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ.** Для семьи социалистического общества воспитательная функция является одной из важнейших. Ее основная задача состоит в том, чтобы передать детям накопленные обществом социальный опыт и духовную культуру; сформировать у них основы научного мировоззрения, коммунистического отношения к труду, к народному добру, к природе. В новой редакции Программы КПСС указывается, что семья «играет важную роль в укреплении здоровья и воспитании подрастающих поколений... Здесь формируются основы характера человека, его отношение к труду, моральным, идейным и культурным ценностям». (Программа КПСС: Новая редакция. М., 1986, с. 41).

Успех семейного воспитания детей зависит от воспитательного потенциала семьи.

Что под ним следует понимать? Он представляет собой комплекс условий и средств, определяющих педагогические возможности семьи. Этот комплекс объединяет материальные и бытовые условия, численность и структуру семьи, развитость семейного коллектива и характер отношений между его членами. Он включает идейно-нравственную, эмоционально-психологическую и трудовую атмосферу, жизненный опыт, образование и профессиональные качества родителей. Большое значение имеют личный пример отца и матери, традиции семьи. Следует учитывать свободное время и организацию домашнего досуга, в т. ч. использование средств массовой информации и культуры, систему и характер общения в семье и ее общение с окружающими, уровень педагогической культуры взрослых (в первую очередь матери и отца), распределение между ними воспитательных обязанностей, взаимосвязь семьи со школой и общественностью. Особый и весьма важный компонент — специфика самого процесса семейного воспитания.

Характерной особенностью семейного воспитания является непрерывное сочетание целенаправленных педагогических воздействий родителей (и других взрослых) на детей с повседневным влиянием на них уклада жизни семьи.

Воспитательному воздействию семьи подвержены не только дети, но и взрослые. Человек испытывает это воздействие со дня рождения до конца своей жизни. Значит, семейному воспитанию свойственны непрерывность и продолжительность. И в этом с семьей не может сравниться ни один другой воспитательный общественный институт. Разумеется, влияние семьи на детей в различные периоды их жизни не одинаково. Ребенок испытывает на себе в одно и то же время много разнообразных влияний. Распознавать, как он воспринимает их, как они сказываются на его развитии, — дело чрезвычайно сложное. Еще недостаточно изучено влияние родителей, семьи на детей раннего возраста. А влияние это весьма специфично и удивительно по своей важности. К. Маркс писал: «Если человек по природе своей общественное существо, то он, стало быть, только в обществе может развить свою истинную природу...» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 2, с. 146). Таким образом, с рождением ребенка еще не рождается личность, она формируется только в человеческом окружении. А ближайшее окружение новорожденного — семья: мать, отец, бабушка, дедушка, братья, сестры. Значит, родителям, другим членам семьи принадлежит решающая роль в том, чтобы новорожденный развивался как человек, как личность. Существуют убедительные данные о том, что именно в первые годы жизни закладываются основные личностные

\*\*\*\*\*

\* Вся задача воспитания — заставить человека не только поступать хорошо, но и наслаждаться хорошим; не только работать, но и любить работу.

Д. Раскин

\* Ребенок, который переносит меньше оскорблений, вырастет человеком, более сознающим свое достоинство.

Н. Г. Чернышевский

\* Каждая семья представляет явление особое, индивидуальное, и воспитательная работа в одной семье вовсе не должна быть точной копией такой же работы в другой.

А. С. Макаренко



качества. Новорожденный имеет задатки многочисленных способностей. И если с самого начала для их развития нет благоприятных условий или для этого не предпринимаются специальные усилия, то потом наверстать упущенное очень трудно. В силу гибкости и пластичности нервной системы дети раннего возраста наиболее восприимчивы к различным видам воздействия, а отсутствие собственного опыта делает это восприятие особенно прочным. Физиологи, медики и психологи считают, что особенно predisположены к воздействию семьи, в первую очередь матери, дети до трех лет. Мать с первого дня жизни ребенка удовлетворяет все его потребности, выхаживая, ограждая от невзгод, опасностей. Она помогает ему справиться с ощущением страха и вселяет в него ощущение защищенности и спокойствия. Мать безошибочно понимает каждое движение его души и отвечает на него поддержкой, одобрением, а иногда и необходимым осуждением. Уже тогда природный инстинкт привязанности малыша к кормилице постепенно перерастает в любовь к матери. Именно с этого начинается личность. Именно это дает могучий толчок для развития у малыша богатейшей гаммы нравственно-эстетических чувств, к-рые он переносит сначала на близких членов семьи, а по мере расширения круга общения — и на других людей.

Сама жизнь в семье учит дошкольника, а затем и школьника очень и очень многому. Дело в том, что, как указывал еще И. Г. Песталоцци, «материнское чувство, силы отцовского воздействия, семейные добродетели, вся прелесть любви, весь опыт окружающей среды, образование через труд, взаимосвязь всего этого хорошего и его воздействие через узы, объединяющие членов семьи, домашние неприятности и заботы, неизбежные даже в обеспеченных семьях, — все это самой природой установленные основы поистине хорошего воспитания» (Песталоцци И. Г. Избр. педагог. произв.: В 3-х т. М., 1965, т. 3, с. 150).

Так как семейное воспитание немыслимо без родительской любви к детям и ответного чувства детей к родителям, оно более эмоционально по своему характеру, чем любое другое воспитание. Семья объединяет людей разного возраста, пола, нередко с разными профессиональными интересами. Это позволяет ребенку наиболее широко проявить свои эмоциональные и интеллектуальные возможности. Характерная особенность воспитательного влияния семьи на детей — его устойчивость. Обычно правильное отношение родителей к воспитанию детей раннего и дошкольного возраста положительно отражается потом на их учебной, трудовой и общественной активности. И наоборот, недостаточное внимание родителей к воспитанию детей дошкольного и дошкольного возраста отрицательно отражается в их общественной

активности, даже тогда, когда они уже обучаются в школе. И нельзя не согласиться с выводом профессора А. Г. Харчева о том, что семья «наиболее соответствует требованию постепенного приобщения ребенка к социальной жизни и поэтапного расширения его кругозора и опыта» (Харчев А. Г. Брак и семья в СССР. М., 1979, с. 292).

Активнейшее воздействие семья оказывает на развитие духовной культуры, на социальную направленность личности, мотивы поведения. Являясь для ребенка микромоделью общества, семья оказывается важнейшим фактором в выработке системы социальных установок и формирования жизненных планов. Общественные правила впервые осознаются в семье, культурные ценности общества потребляются через семью, познание других людей начинается с семьи. Однако этот процесс оказывается эффективным в том случае, если система установок и ценностных ориентаций родителей соответствует идеологическим и нравственным ценностям общества. Действенность семейного воспитания во многом определяется тем, как и в какой степени семья использует то, что внес во внутрисемейные отношения и в отношения между семьей и обществом социалистической строй. Диапазон воздействия семьи на воспитание детей столь же широк, как и диапазон общественного воздействия.

Эффективность семейного воспитания зависит также от согласованности педагогически целесообразных требований к детям. Эти требования должны быть пронизаны любовью, доброжелательностью и уважением к ним. Родители, воспитывая детей, должны постоянно контролировать свою педагогическую деятельность, исходя из трех следующих требований: анализа и учета успехов и ошибок своего воспитательного опыта за прошлое время; выполнения отцом и матерью совместно со школой и общественностью стоящих перед ними конкретных задач по воспитанию детей; предвидения того, как нынешние воздействия скажутся на детях не только в настоящее время, но и в будущем. Целенаправленная деятельность, система взаимоотношений родителей между собой и с детьми, внутрисемейная атмосфера в целом являются для подрастающего поколения незаменимой школой отцовства и материнства. Больше того, дети переносят стиль семейных контактов в сферу общения с товарищами, а затем, повзрослев, в трудовые коллективы. Разумеется, высокая значимость семейного воспитания не умаляет роли школы, трудовых коллективов, общественности. Единство действий всех воспитательных институтов значительно усиливает эффективность формирования личности школьника.

\*\*\*\*\*

\* От правильного воспитания детей зависит благосостояние всего народа.

Д. Локк

\* Важнейшая задача цивилизации — научить человека мыслить.

Т. Эдисон

\* Воспитание — дело трудное, и улучшение его условий — одна из священных обязанностей каждого человека, ибо нет ничего более важного, как образование самого себя и своих ближних.

Сократ

\* Воспитание — великое дело: им решается участь человека.

В. Г. Белинский

\* Воспитатель сам должен быть тем, чем он хочет сделать воспитанника.

В. И. Даль

**ВЫПОЛНЕНИЮ СОЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПАРТИИ — НЕОСЛАБНОЕ ВНИМАНИЕ.** Социальные преимущества социализма известны всей мировой прогрессивной общественности. В советском обществе отсутствует эксплуатация человека человеком, ликвидированы социальное и национальное угнетение, неравноправие, все полнее осуществляются принципы социальной справедливости. Реальное народовластие и равенство всех граждан перед законом, широкие социальные гарантии обеспеченности работой и жильем, доступности образования и медицинского обслуживания, возможности приобретения профессии, забота о престарелых, о материнстве и детстве — все эти вопросы социальной политики, охватывающие интересы классов и социальных групп, наций и национальных групп, общества и личности всегда находятся в центре внимания партии.

Реализация социальных вопросов представляет собой сложный процесс. Она протекает в условиях ломки сложившихся стереотипов в хозяйственном и административном подходе к решению связанных с нею проблем.

На практике еще значительная часть руководящих работников больше заботится о процентах выполнения производственных планов, увеличении производственных мощностей, а жилье, школы, детсады, дома быта, культуры, бани, столовые, спорткомплексы, магазины, больницы и др. объекты социальной инфраструктуры рассматриваются как второстепенные. Именно неосознание смысла социальной политики партии, недооценка высокой значимости вопросов быта, культуры, досуга людей нередко оборачиваются не только большими экономическими потерями из-за высокой текучести кадров, переходо людей на другие предприятия, ухода из села, но и серьезными социальными и морально-психологическими издержками.

На XXVII съезде КПСС подчеркивалось, что именно в социальной сфере особо ощутимы результаты экономической деятельности, затрагивающие жизненные интересы народа. Поэтому социальная политика партии, отмечается в новой редакции Программы КПСС, выступает как мощное средство ускорения развития страны, как важный рычаг повышения трудовой и общественно-политической активности масс, формирования нового человека и утверждения социалистического образа жизни. Сложной социальной проблемой является все еще медленное сокращение удельного веса тяжелого ручного труда, в к-ром ныне занято в нашей стране ок. 50 млн. человек (в т. ч. ок. 800 тыс. человек в МССР), что составляет примерно третью часть работающих в промышленности, более половины — в строительстве и около трех четвертей — в сельском хозяйстве.

Социологические исследования показывают, что во многом именно из-за этого более трети молодых людей в возрасте до 30 лет не удовлетворены условиями труда. Исследования, проведенные в 1986 г. на ряде предприятий г. Бендеры, в колхозах, совхозах Лазовского и др. районов республики, свидетельствуют о том, что более половины опрошенных особенно не удовлетворены работой торговых предприятий, бытового, медицинского, транспортного обслуживания. Работу культурных учреждений положительно оценивают лишь четверо из десяти. Причина этого — неудовлетворительная организация работы клубов. Отсюда и низкая посещаемость их молодежью. Далеко не полностью используются возможности эксплуатации большинства спортсооружений и спортивных залов. Недостатки в организации спортивной работы особенно ощутимы в сельской местности. В нынешних условиях меняется отношение к решению этих проблем. Предусмотрены меры для повсеместной реализации такой важной социальной задачи, как полное удовлетворение в двенадцатой пятилетке потребностей в дошкольных учреждениях. Их строительство намечено увеличить в полтора раза. С этой целью республиканским и местным органам, министерствам дано право на сооружение детских садов за счет всех источников финансирования. Более чем в два раза увеличиваются средства на развитие сети и укрепление материальной базы учреждений культуры в городе и особенно на селе.

Значительную помощь в ремонте своих жилищ, как вытекает из материалов исследований, сельские жители ждут от предприятий министерств бытового обслуживания и местной промышленности. Однако такие необходимые стройматериалы, как кирпич, известь, черепица, шифер, к-рые можно было бы производить на месте, пока привозятся издалека. Медленно решаются вопросы создания хозрасчетных строительно-ремонтных групп, к-рые выполняли бы эти работы. За необходимость таких групп высказалось более 70% опрошенных сельян. В новой редакции Программы КПСС, утвержденной XXVII съездом КПСС, значительно больше внимания уделено социальной сфере, социальной политике партии. Выделены четыре основные направления: неуклонное повышение благосостояния, улучшение условий труда и жизни советских людей; все более полное осуществление во всех основных сферах общественных отношений принципов социальной справедливости; сближение классов, социальных групп и слоев, преодоление существенных различий между умственным и физическим трудом, между городом и деревней; совершенствование национальных отношений, укрепление братской дружбы всех наций и народностей страны. На октябрьском (1985 г.) Пленуме ЦК КПСС

\*\*\*\*\*

\* Общественное благо — самый благородный стимул.

\* Взгляните в глубины народные, и вы увидите истину.

\* Любой великий подвиг одного народа совершается для всех народов.

\* Прогресс человечества состоит в устранении всего, что ставит в зависимость и подчинение человека от человека, один класс от другого класса, один пол от другого пола.

\* Нет великих и малых дел, если человек всем сердцем стремится к великому и справедливому, ибо в этом случае все дела имеют великий вес и последствия.

К. Г. Паустовский

Стил

В. Гюго

С. Цвейг

А. Бебель

подчеркивалось, что «наша партия должна иметь социальную сильную политику, охватывающую все пространство жизни человека — от условий его труда и быта, здоровья и досуга до социально-классовых и национальных отношений» (Материалы Пленума ЦК КПСС, 15 октября 1985 г. М., 1985, с. 8).

По своему существу социальная политика партии является мощным средством ускорения развития социализма, подъема трудовой и общественно-политической активности масс, формирования нового человека, утверждения социалистического образа жизни. Социальная политика выступает как важный фактор политической стабильности социалистического общества. Именно из-за недооценки социально-культурной сферы в течение ряда минувших лет складывался, по существу, остаточный принцип выделения ресурсов для ее развития. Следствием этого явилось ослабление внимания к проблемам быта, досуга людей, что привело к снижению заинтересованности трудящихся в результатах своего труда, качестве продукции, к другим отрицательным явлениям. Святая забота руководителей и специалистов народного хозяйства всех рангов — создать надлежащие условия для производительного труда и быта людей. Это важнейшее условие перестройки стиля работы и достижения ожидаемого ускорения на деле. Социологические исследования и анализ деятельности производственных объединений, хлопчатобумажного и «Точлитмаш» им. Кирова в Тирасполе, совхоза «Малашты» Оргевского района, колхозов им. Мищурина и им. Свердлова Слободзейского района, «Пограничник» и «ХИХ» съезд партии» Бричанского района и ряда др. передовых предприятий, колхозов и совхозов республики убеждают в том, что именно благодаря заботе о бытовых нуждах тружеников в этих коллективах в течение многих лет достигаются хорошие результаты в труде, в стабилизации трудовых коллективов, в социально-нравственном воспитании людей. Производительность труда в этих коллективах в 1,5—2 раза выше, чем в среднем по республике. В новой редакции Программы КПСС намечено полностью удовлетворить возрастающий спрос населения на высококачественные и разнообразные товары народного потребления и осуществить крупные меры по созданию современной высокоразвитой сферы обслуживания. Решить намеченную задачу наряду с Продовольственной программой призвана Комплексная программа развития производства товаров народного потребления и сферы услуг на 1986—2000 годы. Принимаются меры по увеличению услуг, связанных с облегчением домашнего труда, благоустройством и ремонтом квартир, автосервисом и др. видами обслуживания, потребности в к-рых ныне растут как в городе, так и в деревне.

Широкое развитие в городах получило коллективное садоводство и огородничество. В значительно большей заботе со стороны руководителей колхозов, совхозов и межхозяйственных предприятий нуждаются личные подсобные хозяйства сельских тружеников, особенно — в выделении кормов для скота и птицы,

помощи в борьбе с с.-х. вредителями, обработке приусадебных участков, выделении топлива. Семейный труд в личном подсобном хозяйстве не только способствует росту объема с.-х. продукции, но и оказывает огромное влияние на приучение детей к труду на земле, заботе о ней, воспитание любви к природе и животным, способствует развитию нематериальных, а реальных, необходимых обществу ценностных ориентаций и интересов.

Все шире на селе развивается семейный подряд, к-рый обладает значительными резервами для повышения производительности труда и увеличения производства качественной с.-х. продукции, *трудового воспитания* молодежи. В сельской местности, особенно в крупных поселениях, важно создавать больше предприятий по производству стройматериалов, переработке продукции и местного сырья, организации бытового обслуживания. Это позволит расширить сферы приложения труда, ликвидировать его сезонность, а кое-где и диспропорции в структуре рабочих мест для мужчин и женщин. Ведь именно в этом кроются многие причины снижения в селах доли молодежи в возрасте 15—25 лет, к-рая является ключевой в обеспечении прироста трудовых ресурсов и омолаживания сел.

Наше советское общество кровно заинтересовано в успешном осуществлении генерального курса партии, нацеленного на социально-экономическое ускорение, на реализацию программной цели — достижение полного благосостояния и свободного, всестороннего развития всех членов общества.

**ВЫБОР ПРОФЕССИИ.** Разнообразие профессий велико, и большинством из них, по мнению психологов и социологов, может овладеть каждый. Однако в обществе, основанном на разделении труда, каждая профессия столь важна, что требует всего человека, всей его жизни. Сделать правильный выбор — это значит выбрать работу, к-рая, во-первых, нужна людям, обществу, во-вторых, может быть доступной и посильной в будущем, в-третьих, будет приносить удовлетворение и радость. Советский социолог И. С. Кон замечает, что В. п., как любой жизненный план, — явление одновременно социального и этического характера. Нравственный аспект В. п. наиболее открыто проявляется в отношении к содержанию труда как к самостоятельной ценности, в понимании общественного значения трудовой деятельности. Социально значимый В. п. можно сделать, лишь обладая развитыми общественными и нравственными целями, соответствующими коммунистическому идеалу, на основе сознательного согласования своих интересов, возможностей и способностей с задачами общественно-политического и экономического развития страны. Поэтому В. п. неразрывно связан с процессом трудового воспитания, специфической задачей к-рого является формирование стремления и умения трудиться на общую пользу. В докладе «Об основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы» член Политбюро

\*\*\*\*\*  
\* Мне в свой труд хотелось бы вложить свою душу так, чтобы в труде был своеобразный отдых, чтобы была в нем радость, сознание, постоянное неумолимое сознание его полезности и счастья этого сознания.

Д. А. Фурманов  
\* Именно семейная трудовая подготовка имеет самое важное значение для будущей квалификации человека. Тот ребенок, который получил в семье правильное трудовое воспитание, тот в дальнейшем с большим успехом будет проходить и свою специальную подготовку.

А. С. Макаренко  
\* Когда человек любит то дело, которым он занимается, он может черпать в нем радость, удовлетворение, проявлять богатую инициативу, повышать без утомления напряженность труда. Н. К. Крупская

ЦК КПСС Г. А. Алиев говорил: «Какими бы талантами ни обладал, кем бы ни стремился стать нынешний школьник — пахарем или космонавтом, строителем или художником, сталеваром или врачом, — путь к избранной цели он должен проложить прежде всего своим трудом. Только трудом на благо народа, на благо Отечества утвердится он как гражданин» (Материалы первой сессии Верховного Совета СССР одиннадцатого созыва, 11—12 апр. 1984. М., 1984, с. 26).

Большое влияние на В. п. оказывает общеобразовательный уровень человека. В «Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1986—1990 годы и на период до 2000 года» подчеркивается необходимость совершенствования деятельности общеобразовательной, профессионально-технической, среднеспециальной и высшей школы, поднятия качества подготовки специалистов, повышения квалификации кадров, прежде всего по новым специальностям, связанным с научно-техническим прогрессом. В. п. основан на хорошо поставленной профессиональной ориентации. Ее решение предполагает активное участие в этом сложном деле работников и руководителей производства, трудовых коллективов, школы и семьи. Профессиональная ориентация включает несколько аспектов: психолого-педагогический, социально-экономический и физиологический. В связи с этим школа совместно с соответствующими учреждениями и с помощью

индивидуальных возможностей, знанием требований, предъявляемых профессией, умением ориентироваться в специальной литературе, наличием познавательных интересов, занятиями в кружках или специализированных школах, характерам занятий в свободное от учебы время, участием в общественно полезном труде, в олимпиадах и конкурсах, выбором пути получения среднего образования (через ПТУ или общеобразовательную школу) и профессии в соответствии с индивидуальными особенностями.

Важную роль в определении склонностей, направленности интересов детей отводится родителям. Именно они, наблюдая ребенка в процессе игры, в повседневных занятиях, могут заинтересовать его в дальнейшем раскрытии взаимоотношений, связанных с профессиональной деятельностью старших, тактично, ненавязчиво усложнять правила игры, подводить к поиску, открытиям. Обеспечивая достижение высокого уровня знаний, необходимых для продолжения учебы, семья в то же время ориентирует детей на общественно полезный труд и готовит их к этому. Она призвана формировать у своих детей отношение к профессии как к трудовой деятельности, раскрывать ее специфику, творческие возможности, материальные и моральные стимулы, перспективы профессионального роста.

Как свидетельствует практика, многие родители нуждаются в педагогическом просвещении по вопросам самоопределения своих детей. Не всякий родитель достаточно полно представляет себе содержание той или иной профессии, если она не является его собственной. Не всегда он в состоянии подсказывать тот оптимальный выбор, который позволил бы ребенку в дальнейшем наиболее полно раскрыть свои склонности и способности. Обдумывая, кем стать сыну или дочери, родители часто ориентируются на свои представления о той или иной профессии, вопреки интересам и способностям детей, сознательно навязывают профессию «выгодную», «конъюнктурную», «престижную». Распространенным недостатком в семейном воспитании является ориентация детей на интеллектуальные виды труда и пренебрежительное отношение к физическому труду, в первую очередь малоквалифицированному. Из излишней заботы о детях, об их радостях и благах многие родители слишком поздно привлекают их к посильным домашним (физическим по преимуществу) видам труда. Все это не может не сказываться отрицательно на профессиональной деятельности будущего труженика. Понимание особенностей каждой профессии дают профессиональная консультация, организация «дней открытых дверей» на предприятиях, в ПТУ и ВУЗах. Их задача — возможно полнее обрисовать будущую профессию, дать сведения справочного, медицинского и психологического характера, ознакомить с условиями получения конкретной профессиональной подготовки.



С папой на работу

родителей организует систему мероприятий по указанным направлениям с целью оказания вступающему в жизнь человеку помощи в выборе профессии и получении образования с учетом потребностей народного хозяйства в кадрах и индивидуальных особенностей данного человека. Наибольший эффект воздействия дают беседы, рассказы, лекции, экскурсии, работа с профессиограммами, изучение литературы, упражнения с элементами профессионального содержания. Формирование профессиональных намерений определяется знанием ребенком своих

Вовлечение подростка в мир профессий возможно через знакомство с ними в производственных условиях, бесед с людьми, влюбленными в свое дело, чтение книг о профессиях, раскрытие романтики и подвига в трудовых буднях. Важно формировать у детей убеждения в том, что любой общественно полезный труд в нашей стране почитен, что человек труда окружен всеобщим вниманием, уважением и признанием. В этом отношении необходимо доходчиво ознакомить детей с процессом гуманизации труда через развитие техники и технологии, орга-



низации трудовых отношений, повышение уровня санитарно-гигиенических условий труда. Ознакомление детей с кругом профессий (и их содержанием), из к-рых они могут сделать выбор, формирование условий гармонического развития их способностей и склонностей играют важную роль в формировании профессиональной ориентации личности.

**ГРАЖДАНСТВЕННОСТЬ**, совокупность черт личности, отражающих ее отношение к своему народу, к стране, к другим народам и странам, гражданская организованность и дисциплинированность. Это отношение, как правило, всегда имеет двойственную эмоциональную окраску — чем сильнее чувство любви к своему народу, к Родине, тем сильнее чувство ненависти к их врагам. Настоящая Г. немислива без ненависти ко всем и всяким формам экономического и духовного угнетения — не только своего, но и других народов. Чувство принадлежности к своей Отчизне, своему народу, к его героической истории, преданность интересам общества — все это можно сформировать в человеческой душе только в том случае, если воспитатель способен увлечь высокими и благородными целями. Из этих высочайших чувств рождается способность человека осознавать гражданский долг, переживать гражданскую красоту и доблесть. Вдохновение высоким и благородным гражданским чувством выступает неперемным условием выработки непримиримости к апатичности, национализму, равнодушию, моральному злу. Г. принадлежит к тем человеческим качествам, к-рые воспитываются образом жизни общества, но в первую очередь являются результатом целеустремленного самовоспитания. Самовоспитание Г. характеризуется способностью личности самостоятельно формулировать нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения, осуществлять самооценку и самоконтроль своих гражданских действий. В этом отношении Г. измеряется стремлением личности активно участвовать в жизнедеятельности общества. Такое стремление существенно расширяет сферу ее вмешательства в окружающий мир и утверждает идею личной ответственности за все, созданное народом.

Отмечая рост гражданского самосознания русского народа, и в первую очередь его рабочего класса, В. И. Ленин писал: «Мы полны чувства национальной гордости, ибо великорусская нация тоже создала свой революционный класс, тоже доказала, что она способна дать человечеству великие образцы борьбы за свободу и за социализм, а не только великие погромы, ряды виселиц, застенки, великие голодовки и великое рабство перед попами, царями, помещиками и капиталистами» (Ленин В. И. ПСС, т. 26, с. 107).

Историки прошлого стремились окружить ореолом величия и всяческого гражданского превосходства, в том числе и этнического, национального, многие личности. С точки зрения узконациональных интересов — а вернее, с точки зрения интересов господствующей «элиты» наций — наибольших почестей удостоивался тот, кто успешнее мог попираť силой другие народы. С точки зрения марксизма-ленинизма, ореол величия заслуживает лишь та личность, направлен на освобождение своего народа. Освобождая себя, свой народ, она тем самым освобождает других. «Нашим образцом», писал В. И. Ленин, — останется Маркс, который, прожив десятилетия в Англии, стал наполовину англичанином и требовал свободы и национальной независимости Ирландии

в интересах социалистического движения английских рабочих» (там же).

Воспитание высокой Г., как и воспитание чувства долга, наиболее успешно проходит лишь в том случае, если достигается единство действий школы, семьи, общественности, если нравственные ориентиры, оценки и ценности, в кругу к-рых находится воспитуемый, не поляризуются, а представляют собой монолитную платформу.

Выдающимися воспитателями Г. являются советские педагоги А. С. Макаренко и В. А. Сухомлинский. «Как воспитатель — классный руководитель и преподаватель гуманитарных наук, — писал В. А. Сухомлинский, — я стремился, чтобы у подростков развивалось, обострялось гражданское видение мира. Без волнения за судьбу далеких людей, которые не имеют, казалось бы, непосредственного отношения к личной судьбе, к жизни собственной семьи, села, невозможно вступление в мир идей. Природа, место и роль отрочества в моральном развитии человека требуют, чтобы, поднимаясь вверх по ступеням общественной жизни, человек мысленно оглядывал мир, понимал смысл сложных общественно-политических явлений, видел борьбу за те идеалы, которые волнуют его лично» (Сухомлинский В. А. Рождение гражданина. Избранные педагогические произведения. М., 1979, т. 1, с. 460).

Г. личности отчасти реализуется в выполнении требований гражданского долга. Она не может быть умозрительной, созерцательной, а предполагает активные действия — в выполнении конституционных обязанностей, в соблюдении всевозможных юридических и нравственных норм и правил, в отстаивании принципов социальной справедливости, коллективных и общественных интересов, в пресечении безнравственных, антиобщественных поступков др. людей, социальных групп. Степень Г. личности в известной мере можно определить степенью активности ее жизненной позиции. Как правило, семья оказывает огромное влияние на формирование Г. своих младших членов. Родители призваны обучать своих детей, пока их душа податлива к эмоциональным воздействиям, азбуке Г., к-рая начинается формированием нравственного отношения ко всему окружающему и, по мере роста их общественной активности, перерастает во внутреннюю необходимость бороться против социального зла и несправедливости. На протяжении всего процесса воспитания чувства Г. необходимым условием является стремление родителей учить словом, убеждением, личными поступками, коллективной деятельностью. Особенно важно донести до сознания ребенка ту простую истину, что каждый его поступок становится общим достоянием, частью жизни всего общества. Овладение подобными нормами Г. начинается, как правило, с бесед, с разработки программы нравственных привычек и навыков отношения к труду, с разъяснения гражданского смысла каждого дела, к-рые впоследствии осуществляются и закрепляются в деятельности, в реальных гражданских поступках.

**ДОЛГ**, категория этики, обозначающая нравственные обязанности личности перед обществом, классом, партией, трудовым коллективом, семьей, выполняемые, как правило, под влиянием общественного мнения, а также внутренних этических побуждений. Содержание понятия Д. — исторично. Оно всегда социально обусловлено, несет в себе неизбежный отпечаток конкретных социальных условий и ситуаций, наличных общественных отношений. С изменением общественных отношений меняется и содер-

жание понятия Д. В каждый данный момент в его требованиях получают отражение интересы той или иной социальной общности. Наилучшее осознание и выполнение требований Д. достигается тогда, когда личность реализует свои обязанности перед той или иной социальной общностью в основном не под влиянием каких-то внешних факторов, а исключительно под действием внутренних нравственных побуждений. Воспитание такого отношения к Д.— процесс сложный и длительный. В нем обязательно должны участвовать и школа, и общественность, и семья. Обобщение достижений педагогической практики показывает, что воспитание чувства Д. осуществляется в основном двумя параллельными путями — нормативным и мировоззренческим. Первый путь характеризуется тем, что нравственные обязанности перед обществом, классом, партией, семьей и др. социальными общностями выражаются в виде социальных ориентиров и нормативов поведения личности, установленных определенным образом жизни людей, отражающим их нравственные идеалы. Главное средство, к-рое чаще всего используется при нормативном воспитании чувства Д.— это пример, достойный подражания. История человечества, история социалистического общества, история нашей партии, комсомола насыщены великим множеством примеров бескорыстного служения Д., общественным интересам. Этими примерами изобилуют произведения литературы и искусства, для к-рых святое отношение к Д.— извечная и непреходящая тема. Эти примеры можно почерпнуть также из школьных учебников, периодической печати, передач радио и телевидения. Много примеров, достойных подражания, дает сама жизнь, окружающие нас люди. Ведь каждый человек, грудь к-рого украшает боевая или трудовая награда, уже в известной степени образец гражданского отношения к Д. И все же наибольший эффект нормативного воспитания чувства Д. достигается лишь тогда, когда примерами для подражания служат сами воспитатели — учителя, партийные и комсомольские активисты и, конечно же, старшие члены семьи. Требования Д. всегда как бы персонафицируются в лице тех, кто их предъявляет воспитуемому, и воспитуемый сразу же проводит параллель между требованиями Д. и тем, как их выполняет наставляющий его. Если наставник сам не следует требованиям Д., то вряд ли можно надеяться на такое следование воспитуемым.

Поэтому обязательным условием воспитания у детей чувства Д. является единство действий и нравственных оценок и поступков педагогов и членов каждой семьи. Однако нормативный путь воспитания — далеко не самый эффективный. Мало помочь усвоить маленькому гражданину, «что такое хорошо и что такое плохо», побудить его под давлением общественного мнения «поступать хорошо и не поступать плохо», надо еще, чтобы привычка «поступать хорошо» стала его твердым, вполне осознанным нравственным кредо. Н. А. Добролюбов писал: «Не того можно назвать

человеком истинно нравственным, кто только терпит над собой веления долга, как какое-то тяжелое иго, как «нравственные вериги», а именно того, кто заботится слить требования долга с потребностями внутреннего существа своего, кто старается переработать их в свою плоть и кровь внутренним процессом самосознания и саморазвития так, чтобы они не только сделались инстинктивно необходимыми, но и доставляли внутреннее наслаждение» (Добролюбов Н. А. Избранные философские произведения. М., 1948, т. 1, с. 213). Как же добиться, чтобы выполнение требований долга доставляло «внутреннее наслаждение» каждому человеку? Путь один — мировоззренческое воспитание. Сочетаясь с воспитанием нормативным, оно поднимает личность до таких нравственных высот, когда свобода воспринимается как осознанная необходимость. Тогда и Д. воспринимается не как некие «установления свыше», как нечто нужное «другим», а как внутренняя потребность. Такое восприятие Д. приходит к личности только в процессе формирования его устойчивого научного марксистско-ленинского мировоззрения, когда побудительные мотивы выполнения требований Д. являются результатом нравственно-этического познания окружающей действительности, результатом нравственной деятельности. Содержание понятия Д. в нашем обществе включает в себя и преданность делу коммунизма, и добросовестный, творческий труд на общее благо, и коллективизм, и товарищескую взаимопомощь, и выполнение законов и правил социалистического общежития, и защиту Родины от посягательства извне.

**ДОШКОЛЬНИК**, ребенок в возрасте от 3 лет до поступления в школу. Психологические особенности формирования личности в дошкольном возрасте. Дошкольный период детства — важный и своеобразный этап в психологическом развитии ребенка. В основе этого своеобразия лежат как биологические особенности созревания его организма и развития нервной системы, так и возрастные психические новообразования. Именно в этот период закладывается основа личности человека. Под влиянием условий жизни и воспитания формируются потребности, интересы, способности, характер, особенности эмоционально-волевой сферы, зачатки мировоззрения. В этом возрасте возникает и соподчинение мотивов деятельности и поведения ребенка, когда он уже может выделить основной, ведущий мотив и подчинить ему систему своих действий, возникают зачатки творческого воображения и первые этические установки. От того, каким сформируется ребенок в этот период своей жизни, каково будет его отношение к окружающим людям, к самому себе, к делу, во многом зависит, каким он будет, когда станет школьником, а затем и взрослым человеком. А. С. Макаренко, подчеркивая особую роль родителей в воспитании ребенка в этот период, писал, что главные основы воспитания закладываются до пяти лет и это — 90% всего воспи-

\*\*\*\*\*  
 \*Что бы ни делал человек, его дела, даже самые выдающиеся, ничего не стоят, если он не выполняет своего долга перед родителями.

Ауэрбах

\*Человек чувствует свой долг лишь в том случае, если он свободен, а всякий долг, добровольно возложенный на себя, подразумевает свободу.

А. Бергсон

\*Я полагаю, что долг человека и в том, чтобы ни от чего не приходить в отчаяние и во всем находить хорошую сторону.

Б. Паскаль

тательного процесса. Ни в чем так ярко не проявляется своеобразие психики Д., как в особенностях эмоционально-волевой сферы. Его отличает большая впечатлительность и быстрая смена настроений, чувств, к-рые характеризуются бурным проявлением и меньшей осознанностью, чем у взрослого. Они пронизывают все поведение ребенка и при относительно слабой воле обуславливают ярко выраженные у него импульсивность, внушаемость, подражательность. Отсюда большая искренность и непосредственность Д., определяющая роль примера взрослых и детей в его воспитании.



Скоро в школу

Особенностью эмоционального мира маленького ребенка является то, что у него чрезвычайно легко возникают т. н. аффективные состояния — своеобразные импульсивные эмоциональные реакции, напр., бурное проявление гнева, страха и т. п., не контролируемые сознанием. Это объясняется тем, что возбудимость у Д. выше, чем у детей старших возрастов, а умение сознательно регулировать свое поведение находится еще в стадии формирования. Такие состояния возникают у них часто во время капризов. Учить ребенка сознательно управлять своим поведением — важная задача взрослого. Для того, чтобы помочь ребенку преодолеть капризы, избавиться от упрямства, взрослые должны знать их причины, к-рые могут быть самыми разнообразными: переутомление, голод или жажда, болезненное самочувствие, повышение темп-ры. Чаще всего упрямство у ребенка развивается как протест против ущемления его самостоятельности, слишком большого числа запретов в его адрес, проявления неуважения к нему взрослых. Иногда упрямство смешивают с настойчивостью. На самом деле оно является скорее проявлением слабости воли, чем ее силы. Упрямство, как и капризы, — это внутренний протест ребенка, своеобразный «защитный механизм» против давления родителей, своеобразный сигнал, что ребенку плохо. Я. Корчак, прогрессивный поль-

ский медик и педагог, предупреждая взрослых о необходимости деликатного, уважительного подхода к ребенку, о недопустимости их попыток сломить сопротивление малыша грубой силой, писал, что слезы упрямства и каприза — это слезы бессилия и бунта, отчаянная попытка протеста, призыв на помощь, жалоба на халатность опеки, свидетельство того, что детей неразумно стесняют и принуждают, проявление плохого самочувствия и всегда — страдание.

Важное новообразование дошкольного возраста — самосознание ребенка. Становление самосознания Д., создание представления о своем «Я», формирование самооценки происходит под влиянием того, как оценивают качества ребенка, его успехи и неудачи взрослые и другие дети. С развитием самосознания, с пробуждением потребности Д. в уважении связана особая чувствительность его к оценкам окружающих. Поэтому особое значение в его воспитании придается положительному эмоциональному микроклимату в семье, когда он чувствует доверие, любовь и доброжелательное отношение к нему родителей. Не меньшее значение приобретает и эмоциональное благополучие Д. в обществе сверстников. Для ребенка дошкольного возраста, особенно первой его половины, характерна завышенная самооценка — малыш часто хвалится тем, что он все может, все умеет и приписывает себе все качества, к-рые считает положительными. Старший Д. более критично относится к своим возможностям, хотя общая его самооценка также высока. Иногда родители с тревогой воспринимают эту завышенную самооценку, как проявление честолюбия, зазнайства. В действительности такая самооценка Д. естественна. Она обеспечивает благоприятные условия для развития его личности, и взрослые корректировать эту самооценку надо очень тактично, осторожно, щадя хрупкое самолюбие ребенка, не злоупотребляя общими отрицательными характеристиками в его адрес. В противном случае у Д. может сформироваться заниженная самооценка, равнодушие к выговорам и наказаниям, чувство неуверенности в себе, отсутствие желания преодолевать трудности. Как отмечает проф. Е. А. Аркин, для здоровья и успешного развития ребенка «нет худшего врага, чем сознание или чувство своей слабости и неумелости» (Аркин и Е. А. Письма о воспитании детей. М., 1961, с. 98). Неопределенность и противоречивость требований взрослых, предъявляемых к ребенку, тормозят развитие его самосознания, дезориентируют его или ведут к приспособленчеству: Д. вырабатывает несколько линий поведения по отношению к каждому члену семьи в зависимости от характера его требований. Развитие сферы самосознания сопровождается отделением им своей деятельности и самого себя от взрослого, чего нет в преддошкольном возрасте, появление у него «своих», «личных» желаний.

Личность Д. кроме возрастных психологических характеристик имеет и свои индивидуальные черты, к-рые возникают как под влиянием условий его жизни, индивидуального опыта, так и типологических

\*\*\*\*\*

\* Вам никогда не удастся создать мудрецов, если будете убивать в детях шалунов.

Ж.-Ж. Руссо

\* Нет детей — есть люди, но с иным масштабом понятий, иными источниками опыта, иными стремлениями, иной игрой чувств.

Я. Корчак

\* Детство — важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь.

В. А. Сухомлинский

\* На силе ребенка надо строить его воспитание, а не на борьбе с его слабостью.

Е. А. Аркин

особенностей его высшей нервной деятельности. Сила, уравновешенность и подвижность процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга проявляются, в первую очередь, в темпераменте ребенка: напр., одним детям присуща повышенная возбудимость и слабое торможение — они бурно реагируют на внешние воздействия и их трудно успокоить, другие — живые, но уравновешенные, третьи — медлительные, невозмутимые. Темперамент ребенка, в к-ром могут проявляться в самых различных комбинациях особенности корковых процессов, безусловно, оказывает свое влияние и на формирование его характера, определяющего индивидуальный стиль поведения. При воспитании детей живых, шумных взрослые испытывают большие трудности при формировании усидчивости, терпения, настойчивости, чем у Д. флегматического склада. У последних же труднее воспитать такую черту характера, как решительность. Тем не менее уже в дошкольном возрасте у детей с самыми различными типологическими особенностями возможно и необходимо заложить основы сильного характера и зачатки таких качеств, как ответственность, честность, справедливость, гуманное отношение к людям. Главные пути формирования личности Д., его характера, способностей, воли, воображения, нравственных чувств — это общение с окружающими взрослыми и детьми, активная творческая деятельность самого ребенка. Как ни возрастает в дошкольном детстве самостоятельность ребенка и его независимость от взрослого, он по-прежнему стремится к общению с ним — ему необходим его совет, оценка, одобрение того, что он делает, сопереживание его радостям и печалям. Доброжелательность отношений между членами семьи, отсутствие конфликтов, «атмосфера счастья», уважение к личности ребенка без снижения требовательности к нему делают счастливым и самого ребенка, создают благоприятные условия для формирования гуманного отношения к окружающим людям. Многодетная семья, в к-рой ребенок повседневно общается с братьями и сестрами, имеет больше воспитательные преимущества по сравнению с однодетной семьей. Но в многодетной семье есть и свои трудности: к старшим и младшим детям родители часто относятся неодинаково — старшему порой достается меньше родительской ласки, к нему предъявляют большие требования. Исследования показывают, что старшие дети в семье нередко вырастают более волевыми, самостоятельными, а младшие — более возбудимыми, избалованными, безвольными. При отсутствии любовного и справедливого отношения ко всем детям у одного ребенка может развиться преувеличенное самомнение, у другого — чувство неполноценности. В дошкольный период,

особенно к 5-летнему возрасту, общение ребенка с др. детьми, и в первую очередь со сверстниками, становится так же необходимым, как и его общение со взрослым. Это связано с тем, что творческая ролевая игра не может полноценно осуществляться вне общения Д. с др. детьми, к-рые выступают для него как равные партнеры, имеющие общие с ним интересы и близкие переживания, отличающиеся от интересов и переживаний взрослых. Если насущная потребность ребенка в общении с детьми не будет находить своего удовлетворения, у него могут возникнуть серьезные отклонения в социальном развитии. Наряду с этим важное значение в формировании личности Д. имеет собственная деятельность, в к-рой раскрываются его творческие возможности — игровая деятельность, изобразительная, а также зачатки трудовой деятельности и те условия, к-рые создаются для организации этой деятельности взрослыми.

Сюжетно-ролевая игра в дошкольном возрасте достигает своего расцвета. Этот возраст называют классическим возрастом игры, а саму игровую деятельность считают ведущей деятельностью Д., как учение — ведущей деятельностью школьного возраста. Игра для ребенка — серьезное занятие, и прав был А. С. Макаренко, когда утверждал, что каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет.

Д. стремится к действительному овладению миром — хочет все делать самостоятельно, как взрослые, выполнять общественно значимую работу, за к-рую его уважали бы окружающие, но ему еще многое недоступно. Возникает противоречие — он хочет действовать как взрослый, но не обладает для этого соответствующими умениями. Преодолевается это противоречие в игре, где можно действовать «понарошку». В игре малыш прежде всего воспроизводит трудовую деятельность взрослых и их отношения, создает свой воображаемый мир в подражание миру реальному. Играя, он учится жизни и одновременно развивает свою творческую фантазию, изобретательность, речь, мышление, память, волю. Принимая на себя роль, ребенок подчиняет свое поведение требованиям, вытекающим из игр. Игра помогает ему освоить моральные правила, к-рым он должен подчиняться.

В совместной игре, если ее умело направляет взрослый, развиваются зачатки коллективизма, желания и умения считаться с другими детьми, формируются такие нравственные чувства, как симпатия и сочувствие к др. людям, любовь и уважение к труду взрослых, воспитывается стремление подражать мужеству и героизму советских людей. Сюжетно-ролевая игра, как указывает советский психолог Л. С. Выготский, создает для дошкольника «зону ближайшего развития».

\*\*\*\*\*

\* Где нет простора для проявления способности, там нет и способности.

\* Детей не отпугнешь суровостью, они не переносят только лжи.

Л. Фейербах

\* Чтобы судить о ребенке справедливо и верно, нам нужно не переносить его из его сферы в нашу, а самим переселиться в его духовный мир.

Л. Н. Толстой

\* Многие беды имеют своими корнями как раз то, что человека с детства не учат управлять своими желаниями, не учат правильно относиться к понятиям можно, надо, нельзя.

Н. И. Пирогов

В. А. Сухомлинский



Немаловажное значение для психического развития Д. имеет включение его в посильный домашний труд. Особенно привлекателен для мальчиков «мужской» труд, выполняемый совместно с отцом, а для девочек — выполнение «женских» обязанностей вместе с мамой.

Организуя труд Д., необходимо помнить, что он должен быть интересным для ребенка, должен соответствовать его возможностям, требует положительной оценки взрослых (на отдельные недочеты желательно указывать в мягкой форме). При соблюдении этих условий ребенок переживает радость от успеха в преодолении трудностей, у него формируется положительное отношение к трудовым заданиям и трудолюбие.

**Педагогические особенности воздействия на процесс формирования личности в дошкольном возрасте.** Для успешного формирования личности в дошкольном возрасте родителям необходимо проникнуть во внутренний мир ребенка, изучить особенности его физического и психического развития, освоить педагогические методы и приемы воспитания, овладеть умением их практического применения. Полноценное развитие Д. предполагает прежде всего правильное физическое воспитание. Желательно так строить режим дня детей, чтобы они как можно больше времени находились на воздухе (даже в холодное время года), утром, в обед и вечером делать местные и общие водные процедуры. Ежедневно необходимо делать с детьми утреннюю гимнастику. Вечером, возвращаясь из детского сада, рекомендуется часть пути проходить пешком, а в выходные дни совершать прогулки, во время к-рых дети учатся правильно ходить и бегать. Следует обращать особое внимание на упражнение детей в ползании и лазанье, бросании, катании, ловле предметов. Для этого необходимы мячи разных размеров, гимнастический обруч, палка, ребристая доска, скамейка, скакалка, шнур и др. Зимой детей следует обучать кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах, бегать на коньках, а в теплое время года — кататься на велосипеде, роликовых коньках. Следует также поддерживать желание детей участвовать в совместных со сверстниками подвижных играх во дворе. Необходимым условием подготовки детей к школе является их умственное воспитание. Усилия родителей должны направляться не только на формирование у детей знаний, умений, навыков, но и на развитие у них умственной работоспособности. Отсутствие этого качества является одной из причин их неуспеваемости в школе. Дошкольный возраст является решающим периодом в развитии речи. В это время формируется правильное звукопроизношение, обогащается активный и пассивный словарь, закладыва-

ются основы грамматически правильной, выразительной, связной речи. В этом возрасте осуществляется также подготовка детей к обучению грамоте, формируются элементарные навыки письма. Важным этапом в подготовке детей к чтению является обучение звуковому анализу слова, т. е. ребенок должен научиться слушать и слышать речь взрослых. Он должен уметь находить названное слово в предложении, определить его место, назвать звуки, из к-рых состоит слово, и определить их место в нем. До прихода в школу дети должны научиться правильно держать карандаш, ручку, уметь закрашивать трафареты, штриховать, составлять узоры из знакомых линий. Для формирования этих навыков родители могут воспользоваться такими специальными пособиями, как «Тетрадь дошкольника № 1» (для детей 4—5 лет) и «Тетрадь дошкольника № 2» (для детей 5—6 лет). (См. также *Умственное развитие дошкольника и подготовка к школе.*)

Основное условие нравственного воспитания детей — построенные на любви взаимоотношения между родителями и детьми, доброе, внимательное отношение взрослых к ним. В детях дошкольного возраста необходимо формировать основные черты будущей личности — воспитывать начала гуманизма, любовь к Родине, коллективизм, уважение к трудящимся др. национальностей. Только в атмосфере доброты и радости можно успешно формировать у ребенка уважение к взрослым, доброжелательность, готовность помочь др. людям, способность сочувствовать и сопереживать им, быть уверенным в себе, в своих силах. Важной задачей воспитания является формирование у детей трудолюбия. Опираясь на знания, умения и навыки детей, полученные в детском саду, родители должны развивать их трудовые умения и навыки в домашних условиях. В выходные дни дети должны принимать участие, наряду с др. членами семьи, в работе на огороде и в цветнике. У них должны быть постоянные трудовые обязанности. Родителям следует рассказывать им о своей работе, воспитывать у них положительное отношение к труду взрослых, родственников и соседей, следить за тем, чтобы они добросовестно выполняли поручения старших. Очень важно воспитывать у них желание доводить начатое дело до конца, учить прилагать волевые усилия. Необходимо поощрять детей за качественное и своевременное выполнение трудовых поручений, за инициативу в оказании помощи сверстникам и взрослым (см. также *Трудовое воспитание*). Формирование высококультурной личности во многом зависит от того, как будет осуществляться эстетическое воспитание подрастающего поколения, начиная с дошкольного возраста. В этом отношении важно влияние окружающей ребенка действительности (природы,

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Чувственная природа организма ребенка — это нервная связь, которая соединяет его с миром.

К. Маркс

\* В игре детей есть часто смысл глубокий.

Ф. Шиллер

\* Не делайте из ребенка кумира: когда он вырастет, то потребует много жертв.

П. Буаст

\* Если люди говорят плохое о твоих детях — это значит, они говорят плохое о тебе.

В. А. Сухомлинский

\* Дети охотно всегда чем-нибудь занимаются. Это весьма полезно, а потому не только не следует этому мешать, но нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у них было что делать.

Я. Коменский

быта, труда), искусства (произведений музыки, литературы, театра, художественно-декоративного творчества). Особое значение для полноценного художественного воспитания детей имеют систематические занятия музыкой, рисованием, лепкой, аппликацией, правильная организация их художественной деятельности. Особое место в жизни Д. занимает художественное слово, формирование навыков и умений восприятия, элементарного анализа, воспроизведения, словесного творчества, организации игровой деятельности на основе знакомых произведений. Создавая в семье уголок для игр, родители должны стараться приобрести такие игрушки и так организовать игровую деятельность, чтобы в процессе игр воспитывать у ребенка качество будущего работника и гражданина. Важным средством формирования дисциплинированности у ребенка является выполнение им режима дня. Он составляется с учетом его возрастных особенностей и должен стать составной частью общего режима семьи. Соблюдение режима дня достигается доверием и контролем, одобрением и порицанием (см. также *Организация семейной жизни*). В дошкольном возрасте следует приучать ребенка разговаривать, не привлекая внимания окружающих, обращаться к взрослым по имени и отчеству, вежливо выражать просьбу, благодарить за оказанную помощь, не перебивать говорящего, в тактичной форме выражать свой отказ или несогласие, без напоминания здороваться и прощаться и т. д. (см. также *Культура поведения*). Воспитание ребенка-дошкольника требует от взрослого специальных знаний, умений и большого терпения. Следует всегда помнить слова В. А. Сухомлинского о том, что дети не просто источник счастья родителей, а счастья, созданного их трудом (см. также *Дошкольные учреждения и семья*).

**ДОШКОЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И СЕМЬЯ.** Важная роль в единой системе воспитания детей принадлежит дошкольным учреждениям.

В тесном сотрудничестве с семьей они способны осуществить гармоническое развитие и коммунистическое воспитание дошкольников, успешную их подготовку к обучению в школе. Партия, Советское государство осуществляют широкий комплекс мер по созданию необходимых условий для повышения роли дошкольных учреждений в процессе воспитания подрастающего поколения. На XXVII съезде КПСС отмечена необходимость «в ближайшие годы решить проблему обеспечения детей дошкольными учреждениями, улучшать условия воспитания детей в них. Построить дошкольные учреждения примерно на 3 млн. мест» (Основные направления экономического и социального развития СССР на 1986—1990 годы и на период до 2000 года. М., 1986, с. 65).

Дошкольные учреждения бывают общего, специального и др. назначения. Существует два типа общих дошкольных учреждений — постоянно действующие и сезонные. Постоянно действующие в свою очередь подразделяются на детские ясли-сад (основной тип), детские ясли, детский сад. Воспитание и обучение

детей в постоянно действующем дошкольном учреждении общего назначения ведется на родном языке. По желанию родителей ребенок может быть принят в дошкольное учреждение, осуществляющее воспитание и обучение детей на языке др. народа СССР. Дошкольное учреждение несет ответственность за жизнь и здоровье детей, качество их воспитания и обучения; осуществляет всестороннюю подготовку детей к школе; работает, как правило, 5 или 6 дней в неделю. Длительность пребывания детей в дошкольном учреждении устанавливается 9, 10, 12 и 24 ч в сутки. В зависимости от потребности населения, с разрешения исполкома местного Совета народных депутатов, может быть установлена иная продолжительность работы дошкольного учреждения. Питание детей организуется с учетом продолжительности работы дошкольного учреждения в соответствии с установленными нормами. В дошкольных учреждениях воспитываются дети от 2 месяцев до 7 (6) лет. Группы комплектуются по возрасту детей: первая группа раннего возраста — от 2 месяцев до 1 года; вторая группа раннего возраста — от 1 года до 2 лет; первая младшая группа — от 2 лет до 3 лет; вторая младшая группа — от 3 до 4 лет; старшая группа — от 5 до 6 лет; подготовительная к школе группа — от 6 до 7 лет. При необходимости допускается комплектование групп детьми разных возрастов. В группы с круглосуточным пребыванием принимаются дети в возрасте от 1 года 6 месяцев. Зачисление детей производится по путевке отдела народного образования (здравоохранения) или по путевке предприятия, учреждения, орг-ции, колхоза, совхоза, общественной орг-ции. Комплекуются возрастные группы ежегодно с 15 авг. до 1 сент. Детей раннего возраста разрешается принимать в детский сад до 15 сент. При дошкольном учреждении создается родительский комитет. Его цель — обеспечить постоянную и систематическую связь с родителями, помогать детскому саду в его работе и организовывать выполнение всеми родителями требований дошкольного учреждения.

К сезонным дошкольным учреждениям относятся: летние площадки, летние колхозные ясли, ясли-площадки (учреждения комбинированного типа для детей раннего и дошкольного возраста). В сельской местности такие учреждения открываются в период массовых весенне-летних и осенних с.-х. работ. В зависимости от кол-ва детей укомплектовываются 1—2 возрастные группы. Длительность работы зависит от местных условий, от периода с.-х. работ, от материальных возможностей колхоза или совхоза. Воспитательная работа с детьми дошкольного возраста организуется и в детских парках, в кружках по интересам при домах и дворцах культуры, спортивных школах и др. орг-циях.

В дошкольные учреждения специального назначения принимаются дети с нарушением слуха, речи, зрения, интеллекта (умственно отсталые), опорно-двигательного аппарата. Основной задачей дошкольных учреждений специального назначения является коррекция и компенсация развития аномальных де-

\*\*\*\*\*

\* Многие детские игры — подражание серьезной деятельности взрослых.

Я. Корчак

\* Чрезмерная строгость и слепая дисциплина — это проклятые учителя для детей.

Ф. Э. Дзержинский

\* Пример действует сильнее угрозы.

П. Корнель

\* Величайшая ошибка при воспитании — это чрезмерная торопливость.

Ж.-Ж. Руссо



В семье единой

тей, обеспечение успешной их подготовки к обучению в специальных школах. Отбор и прием аномальных детей в дошкольное учреждение специального назначения проводится медико-педагогическими комиссиями, созданными при Министерстве просвещения республики. С 1945 года в нашей стране существуют детские ясли и детские сады санаторного типа для детей, пораженных туберкулезом. В последние годы открыты санаторные детские ясли и детские сады для детей, переболевших вирусным гепатитом. Главное внимание в работе детских яслей и яслей санаторного типа уделяется лечебным мероприятиям: режиму дня, полноценному питанию, длительному пребыванию и сну на открытом воздухе, закаливанию, мероприятиям, играм и физическим упражнениям. Для наиболее полного обеспечения успеха лечебно-медицинских мероприятий данные учреждения работают круглосуточно.

Успешное воспитание детей в дошкольных учреждениях обеспечивается при условии всесторонней связи дошкольного учреждения с семьей, общественностью, при условии единства медико-педагогических требований. Взаимодействие дошкольных учреждений с семьей выражается в непосредственном воздействии воспитателей на родителей с целью педагогически целесообразной орг-ции жизни семьи; влиянии на создание здорового воспитательного климата в семье через общественность, печать, радио, телевидение; педагогическом воздействии на родителей через детей; участия родителей в подготовке собраний, диспутов, конференций, проведении бесед и т. д. Высшей формой педагогического просвещения родителей являются университеты педагогических знаний, организованные местными отделами народного образования на базе дошкольных учреждений. Здесь даются основательные знания по педагогике семей-

ного воспитания, психологии и детской гигиене. Занятия в университете ведутся опытными специалистами.

Работа с родителями начинается с подготовки к приему малыша в дошкольное учреждение. Посещая семьи, воспитатели знакомятся с будущими питомцами, их родителями, местом их работы, условиями быта будущего воспитанника, его увлечениями, интересами, взаимоотношениями с окружающими его людьми, сверстниками. Такое сотрудничество в воспитании ребенка взаимно обогащает, имеет огромное значение для успешного решения задач коммунистического воспитания молодого поколения.

**ДРУЖБА** — высокоиндивидуализированные межличностные отношения, основанные на взаимном доверии, общности интересов и эмоциональной привязанности. В отличие от деловых, функциональных отношений Д. мыслится как отношение самоценное, бескорыстное, само по себе являющееся благом и нравственной ценностью («не в службу, а в дружбу»). В отличие от объективно данной общности, обусловленной общим происхождением (родство) или принадлежностью к одному и тому же коллективу (товарищество), Д. индивидуально-избирательна, исключительна и основана на взаимной симпатии. В отличие от более или менее поверхностного и изменчивого приятельства, Д. — отношение глубокое, интимное и устойчивое, предполагающее внутреннюю близость, доверие, любовь. Недаром уже Аристотель определяет друга как alter ego — другой я. Однако каноны Д. и предъявляемые к ней требования неодинаковы в разных человеческих обществах и у разных индивидов; кроме того, реальные дружеские отношения далеко не всегда и не во всем соответствуют нормативным канонам и представлениям. Для педагогики особенно существенны половозрастные и индивидуальные особенности детской и юношеской Д. Возрастная динамика детской Д. обусловлена, с одной стороны, развитием самосознания и коммуникативных навыков ребенка, а с другой — изменением круга и структуры его общения. То и другое неразрывно связано с характером жизнедеятельности ребенка.

Потребность в общении и эмоциональном контакте, составляющая психофизиологическую основу дружбы, появляется у младенца на самой начальной стадии его жизни. Хотя первым «партнером» и объектом эмоциональной привязанности ребенка является взрослый, чаще всего — мать, уже 1—1,5 годовалые дети реагируют на сверстников иначе, чем на взрослых, и проявляют особый интерес к контактам с ними. У 3—6-летних детей существует уже осознанная потребность в обществе сверстников, общение становится все более избирательным, индивидуализированным и эмоционально окрашенным, а потребность в игровом сотрудничестве дополняется потребностью в доброжелательном внимании к себе.

\*\*\*\*\*

★ Только рука друга может вырвать шипы из сердца.

К. А. Гельвеций

★ Дружба удваивает радости и сокращает наполовину горести.

Ф. Бэкон

★ Живи с людьми так, чтобы твои друзья не стали недругами, а недруги стали друзьями.

Пифагор

★ Истинной дружбой могут быть связаны только те люди, которые умеют прощать друг другу мелкие недостатки.

Ж. Лабрюйер

Дифференциация и рост устойчивости детских дружеских контактов идут параллельно развитию эмпатии, способности к сопереживанию и пониманию другого человека. У дошкольников и младших школьников Д. обычно является непосредственной, нерелаксированной эмоциональной привязанностью, складывающейся в процессе совместной деятельности и благодаря пространственной, территориальной близости. Д. измеряется объемом совместной деятельности и количеством проведенного вместе времени. В среднем школьном возрасте поведенческие свойства Д. начинают рассматриваться как подчиненные социально-нормативным ценностям. Формируется особый моральный кодекс Д., к-рый подчеркивает прежде всего нерушимость ее правил, взаимную выручку, справедливость, верность, умение хранить тайну и т. д. У старших подростков и младших юношей ценности Д. психологизируются, на первый план выходят потребности понимания и самораскрытия. В ранней юности потребность в исключительной, интимной Д. особенно велика. Это объясняется целым рядом причин: ростом самосознания и связанной с этим потребностью сравнивать свои переживания с чужими; чувством одиночества, обусловленным осознанием своей индивидуальности, особенностями; изменениями в характере других, переориентацией с родителей и вообще взрослых на сверстников; растущей дифференциацией деятельности, общения и интересов, к-рые не замыкаются в рамках группового, коллективного «мы».

Поиск Д. — самая насущная и страстная потребность ранней юности. Дружеские отношения, как правило, однополюе, теперь значительно строже, чем в младших возрастах, отличаются от просто товарищеских и приятельских; Д. становится более интимной и психологически значимой; по своему эмоциональному наклону она сплошь и рядом напоминает влюбленность, а предъявляемые к ней требования отличаются крайним максимализмом, становясь в силу этого практически неосуществимыми; недаром юношеский культ Д. сочетается с острым чувством одиночества, более сильным, чем в других возрастах. Значение друзей как советчиков и конфиденентов неуклонно возрастает от средних классов к старшим, тогда как роль учителей и родителей снижается; правда, это зависит от конкретной сферы жизнедеятельности. Наличие близких друзей и характер взаимоотношений с ними — важнейший фактор эмоционального благополучия юношей и девушек; отсутствие друзей нередко снижает самоуважение личности, что может иметь долгосрочные психологические последствия.

Возрастные особенности Д. являются, в сущности, половозрастными. Судя по имеющимся довольно фрагментарным психологическим данным, девочки во всех возрастах превосходят мальчиков в уровне эмпатии и самораскрытия и тяготеют к более интенсивному и исключительному общению. Однополюе девичьи диады и триады (9—12 лет) являются более

исключительными, закрытыми для посторонних, чем мальчишеские компании, в к-рых обычно присутствует дух соперничества, иерархическая организация и т. д. Ценности Д. у девочек раньше психологизируются, а мотив «понимания» во всех возрастах выражен сильнее, чем у мальчиков, предпочитающих скорее «верность» и «взаимопомощь». «Пик» однополюй дружбы у девочек также наступает раньше, чем у мальчиков, и приходится на подростковый возраст; в старших классах девушки уже мечтают о Д. с мальчиками, в к-рой выражается скорее потребность в любви. У мужчин ориентация на однополюю Д. и связанные с нею формы общения сохраняются значительно дольше, часто она продолжает существовать даже после вступления в брак.

Хотя смешанная, разнополая Д. в принципе возможна, она встречается значительно реже, чем однополая, большей частью — в раннем детстве и среди взрослых, но не у подростков и юношей, и наделяется другими психологическими свойствами. Это объясняется стихийной сегрегацией общения мальчиков и девочек, существующей во всех человеческих обществах и затрудняющей их психологические контакты и взаимопонимание, особенно в период полового созревания. Ослабление половой сегрегации в условиях женского равноправия, совместного обучения и т. д. уменьшает эти барьеры, но не устраняет их полностью. Поиск своего подобия («другого Я») в Д. выражен сильнее, чем ориентация на дополнение, а половая принадлежность — один из важнейших компонентов «Я».

Д. оказывает сильное влияние на личность. Друзей не только выбирают по принципу подобия; в ходе длительного тесного взаимодействия друзья нередко вырабатывают определенные общие качества, ценностные ориентации и т. д. Знание круга и характера дружеского общения ребенка — важнейший шаг к пониманию его внутреннего мира и особенностей поведения.

Способность к психологической интимности, подразумеваемая Д., тесно связана с уровнем развития личности, ее самосознания и социального самоопределения. Однако эта связь неоднородна. Степени общительности (контактности), прочности (устойчивости) и психологической интимности (глубины) межличностных отношений у разных людей неодинаковы и по-разному сочетаются друг с другом. Многие коммуникативные качества — общительность, импульсивность, застенчивость и др. — весьма устойчивы. А от них во многом зависит и популярность ребенка среди сверстников, его место в коллективе и характер его дружеских отношений, напр., ориентируется ли он исключительно на парную Д. или предпочитает принадлежать к дружеской компании из нескольких человек. Единого, одинакового для всех людей психологического канона Д. не существует, и из этого нужно исходить в педагогической практике.

\*\*\*\*\*

\* Береги друга, как отражение своего идеала, как свое дополнение.

\* Дружба — это прежде всего искренность, это критика ошибок товарища.

Р. Эмерсон

\* Самый прекрасный подарок, сделанный людям после мудрости, — это дружба.

Н. А. Островский

\* Человек, живущий одиноко, существует только наполовину.

Ф. Ларошфуко

\* Кто себе друзей не ищет, самому себе он враг.

П. Бауст

\* Война испытывает храбреца, гнев — мудреца, друга — нужда.

Ш. Руставели

Аль-Харизи



Психолого-педагогическое значение Д. определяется тем, что она является важнейшей сферой развития личности, ее самосознания и коммуникативных качеств. В отношениях со своими друзьями ребенок учится любить и понимать, заботиться и принимать на себя ответственность за других. Дефицит дружеских контактов в 8—10 лет так же отрицательно сказывается на коммуникативных качествах личности, как отсутствие эмоционального родительского тепла в раннем детстве, непосредственно руководить развитием детской Д. невозможно, для этого она должна быть индивидуальна. Прямые родительские запреты и предписания в этих случаях малоэффективны и порой дают обратный результат. Однако воспитатели могут и должны внимательно следить за тем, как складываются взаимоотношения ребенка со сверстниками, какие неосознанные потребности он пытается в этих отношениях удовлетворить, насколько адекватны его коммуникативные навыки, уровень притязаний и т. д. Эти отношения и качества поддаются психолого-педагогической коррекции путем включения ребенка в тот или иной вид деятельности: активизации самосознания, привлечения его внимания к определенным аспектам собственного поведения и т. д.

**ЖЕНИХ И НЕВЕСТА О СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ.** По результатам опросов женихов и невест (Немировский Д. Э. Что думают женихи и невесты о будущей семейной жизни. — Социологические исследования, 1986, № 1).

Социально-нравственные представления о семье, о будущей супружеской жизни оказывают влияние на характер брака. Как показывают исследования, на первое место перед вступлением в брак выдвигается потребность в психологическом комфорте: «внимательный муж», «заботливая жена». Мнение, что «внимательный муж» — это одно из главных условий семейного счастья высказали почти 2/3 опрошенных, «заботливая жена» — более половины. Второе место заняли альтернативы «муж — хороший отец» (более трети выборов) и «жена — хорошая мать» (ответы половины опрошенных мужчин и более 1/3 женщин). Можно предположить, что подобного мнения придерживаются прежде всего те, кто главную цель семьи видит в детях или где появление ребенка ожидается в ближайшем будущем. Третье-четвертое место более 2/3 опрошенных отводят «жене — хорошей хозяйке» и «привлекательной женщине», а также «мужу — настоящему мужчине», «хорошему хозяину». Ориентация на такие ценности, как «внимательный муж» (заботливая жена) и «хороший отец» («хорошая мать»), в данном случае, несомненно, обусловлены в первую очередь высоким уровнем образования и общей культуры опрошенных. Для

людей с подобными качествами весьма характерна установка на глубокое взаимопонимание и равноправие в семейной жизни. Впрочем, не исключено, что упомянутые ориентации связаны с романтической фазой брачной любви.

Супружеские взаимоотношения в значительной мере определяются установками на главенство. Их рассогласование — один из наиболее конфликтогенных факторов. Согласно полученным данным, более 64% опрошенных были уверены, что главой семьи станет муж; почти 30% предполагали, что руководство будет осуществляться обоими супругами; 4,1% считали, что главой семьи станет жена; 1,7% затруднились ответить. Для части опрошенных притязания брачного партнера на главенство оказались неожиданными, вызвали порой отрицательные эмоции. Примечателен и следующий факт. Около 20% будущих супругов резко разошлись во мнениях, кто должен руководить их семьей. Подробнее обсуждение этих тем с опрошенными позволяет сделать предположение, что впоследствии подобного рода противоречия наверняка возникнут в гораздо большем числе семей.

Впрочем, сама по себе установка на единоличное главенство или эгалитарный тип супружества далеко не полностью определяет стиль будущих взаимоотношений между супругами. Охотно выдвигая себя на роль главы семьи, большая часть опрошенных не смогла определить его обязанности; значительная часть опрошенных предполагала, что само понятие главы семьи связано с авторитарным типом руководства. Многие молодые люди считали, что принадлежность к мужскому полу автоматически ставит супруга во главу семьи (такой установкой придерживались не только мужчины, но и женщины); в притязаниях на главенство подчеркивалась прежде всего престижность этой роли и редко упоминалось о личностных качествах, которых она требует.

Анализ ответов позволяет утверждать, что не всегда ориентация на главенство — следствие консерватизма, а заявление о необходимости «двоевластия» — обязательно признак демократизма. Зачастую провозглашаемый на словах «биархат» отражает не столько эгалитарные установки, сколько стремление утвердить личный престиж. Подобная позиция неминуемо ведет к противоречиям, конфликтам, недооценке мнения другого супруга. Главенство при эгалитарном стиле взаимоотношений не означает монополизацию власти в семье, а опирается на выбор наиболее оптимального лидера — в зависимости от компетенции, способностей и умений, от особенностей характера, корректности при принятии решений, участия в жизни семьи.

Опыт показывает, что затронутая проблема — одна

\*\*\*\*\*

\*Никакое притворство не может долго скрывать любовь, когда она есть, или изображать — когда ее нет.

Ф. Ларошфуко

\*Разлука для любви, что ветер для огня: слабую она гасит, а большую раздувает.

Р. Бюсси

\*Проповедовать с амвона, увлекать с трибуны, учить с кафедры гораздо легче, чем воспитывать одного ребенка.

А. И. Герцен

\*Не утешайся трескучей фразой, что с милым и в шалаше — рай. Брак не только духовный, но и материальный союз. Собираясь создать семью, подумай, насколько ты независим материально, сумеешь ли ты одеть, укрыть и накормить свою подругу.

В. А. Сухомлинский

из наиболее сложных в подготовке к браку. Ее необходимо вести в трех аспектах: психогигиеническая пропаганда, консультирование и обучение. В частности, в лекционной психогигиенической пропаганде надо прежде всего сосредоточиться на следующих вопросах: управление семьей, значение главенства одного из супругов, экономические и морально-психологические обязанности главы семьи, требования, предъявляемые к его личностным качествам, влияние эталонов родительской семьи и ближайшего окружения на взаимоотношения супругов и типы семейной власти. Молодые люди должны быть подведены к четырем основным выводам: «зону повышенной опасности» создает борьба за главенство, основанная на неадекватных притязаниях, ошибочных мнениях; в семейных «войнах» нет победителей, но всегда есть пострадавшие, потери бывают порой невосполнимыми; основное в проблеме главенства — не только адекватный выбор лидера, но необходимость совместного обсуждения главных семейных вопросов, принятие оптимальных для семьи решений независимо от того, кем из супругов они предложены; преодоление различий в подходах должно осуществляться не путем нажима либо пассивного компромисса, а с помощью конструктивного обсуждения.

Безусловно, одно из главных условий преодоления супружеских конфликтов — любовь. Согласно данным исследования, она в системе семейных ценностей занимает высокое место, молодые люди называют ее основным мотивом вступления в брак, связывая с этим надежду обрести в супружестве счастье. Наиболее распространены три типа ожиданий супружеского счастья: «самому любить», «быть любимым» и «взаимная любовь». Последняя считается, так сказать, аксиомой счастливого брака. Но, как оказалось, юноши и девушки, вступая в брак, далеко не всегда придерживаются бескомпромиссного требования взаимной любви. Из 576 опрошенных невест на необходимости такой любви настаивают 56,6% (из 510 женихов — 66,8%); 32,3% хотели бы прежде всего быть любимыми (из женихов — 14,7%); 11,1% предпочли бы сами любить (из женихов — 18,5%).

В решении вопроса — «самому любить» или «быть любимым» — важную роль играет, по нашему мнению, не только эгоистическая или альтруистическая установка, но и пол опрошенных. Речь прежде всего идет, во-первых, о потребности женщин в том, чтобы их любили, защищали, опекали, и, во-вторых, о стремлении многих мужчин к безусловному обладанию любимой женщиной. Из приведенных нами данных вытекают конкретные практические задачи: необходимо побуждать лиц, вступающие в брак, глубоко проанализировать свои чувства, показать, что в семье,

где нет взаимной любви, высока вероятность напряженных отношений, разъяснить, что несовпадение установок требует особенно внимательного и бережного отношения к партнеру в случае возникновения конфликта.

Важным условием устойчивости брака является близость, совпадение духовных и эмоциональных потребностей, взаимная приспособленность. Исследовалось значение для молодых людей четырех стабилизирующих факторов: психологическая и сексуальная близость (общность взглядов и сексуальная гармония), стереотип семейной жизни (привычка), юридический и моральный долг перед семьей и супругом. На первое место большинство опрошенных поставили общность взглядов, на второе — половую гармонию, на третье — долг и на четвертое — привычку. Примечательно, что оценки в основном совпали у мужчин и женщин. Данное обстоятельство позволяет надеяться на взаимопонимание в супружестве. На адаптацию супругов большое влияние оказывает сексуальное поведение партнеров, формирование которого начинается задолго до вступления в брак. Социологические исследования последних лет свидетельствуют о существенной «либерализации» отношения молодежи к добрачным половым связям. Это требует усиления воспитательной работы. Юношам и девушкам необходимо разъяснять, что сексуальная близость является нравственно оправданной, если в ее основе лежит глубокое чувство, что случайные половые связи ведут к психологической ущемленности, внутриличностному конфликту, а главное — снижают удовлетворенность супружеством.

В целом данные исследования позволяют сделать вывод: многие молодые люди не имеют четких представлений о семейной жизни, нередко их мнения на этот счет недостаточно осознаны и продуманы. Это обстоятельство затрудняет взаимную адаптацию, особенно на начальном этапе супружества. При социально-психологической подготовке молодежи к браку необходимо не только разъяснять юношам и девушкам значение ценностных основ брака, но и стимулировать тщательное и глубокое совместное обсуждение различных сторон взаимоотношений супругов, собственных притязаний и ожиданий (см. также *Согласие в семье*).

**ЗРЕЛОСТЬ**, вершина психофизиологического развития человека, характеризующаяся наиболее высоким уровнем потенциальных возможностей в основных видах деятельности: труде, науке, искусстве. Как отмечает советский ученый И. С. Кон, «взрослость — не столько психологическое состояние, сколько свидетельство, что индивид является полноценным членом соответствующего общества, кото-

\*\*\*\*\*

\* Лишь сильная любовь может загладить те мелкие недоразумения, которые возникают при совместной жизни.

Т. Драйзер

\* Брак — это долгий разговор, прерываемый спорами.

Р. Стивенсон

\* Частная жизнь, не знающая ничего за порогом своего дома, как бы она ни устроилась, бедна.

А. И. Герцен

\* Брак отличается той особенностью, что с ним прекращается поклонение идола. Когда мужчина ближе присмотрится к своей богине, она снова становится простой женщиной.

Д. Аддисон

рый может и должен выполнять связанные с этим социальные роли и обязанности, реализуя таким образом свои индивидуальные человеческие возможности» (К он И. С. В поисках себя. М., 1984, с. 208). Начальный период зрелости называют ранней зрелостью или молодостью. Это время становления, выработки индивидуальности, окончательного осознания себя взрослым человеком со всеми исходящими из этого правами и обязанностями, формирования более конкретных представлений о жизненных ценностях, организации семейного очага. Ведущей становится профессиональная деятельность, к-рая ставит перед личностью задачу специализации в избранной профессии, приобретения мастерства. Процесс этот проходит не всегда гладко. В некоторых случаях человек, попробовав себя в каком-то деле, изменяет свой выбор, меняет профессию, вуз и т. д. Переход к расцвету сопровождается дальнейшим развитием, становлением человека как личности. При этом выясняется, что не все представления о жизни, сложившиеся между 20 и 30 годами, оказываются верными; да и сама жизнь перестает казаться столь легкой, простой и бесконечной, как раньше. Это приводит к переоценке ценностей, переосмыслению последствий не совсем благополучно прошедшей «эпохи» самоопределения — юности.

Расцвет (30—40) лет — середина жизни, «золотой возраст», период наибольшей работоспособности и отдачи. К 30—35 годам приобретает достаточно богатый жизненный опыт, человек становится полноценным специалистом, семьянином. Он все серьезнее задумывается над вопросом: что оставит людям? Появляется потребность передавать другим все лучшее, что накоплено. Переход к поздней зрелости сопровождается развитием тенденций, типичных для возраста, называемого возрастом предварительных итогов. Здесь нередко прежние представления о себе, своих возможностях и перспективах перестают соответствовать изменившимся возможностям, изменившейся внешней «социальной ситуации развития», изменившемуся соотношению между пройденным и оставшимся жизненным временем. Такие противоречия обычно осознаются человеком, как расхождение между Я — реальным и Я — идеальным, между областью наличного и областью возможного, желаемого. Зрелая личность, осознающая свои достоинства и недостатки, развивающаяся через самосовершенствование, должна предвидеть «подводные рифы» в своем становлении и сознательно, целенаправленно осуществлять личностные перестройки, управляя своим развитием, его динамикой. В период поздней зрелости (45—60) лет человек достигает вершины жизненного пути. В этом возрасте окончательно определяются и углубляются нравствен-

но-политические взгляды, к-рые становятся наиболее полными, проверенными жизнью. Зрелый возраст располагает оптимальными субъективными условиями деятельности: максимальным развитием физических и умственных сил, основательностью знаний и навыков. Чувство долга, высокая чувствительность к общественной оценке и дух соревнования порождают большую работоспособность. Активная, деятельная мораль «...побуждает человека к новым трудовым и творческим свершениям, заинтересованному участию в жизни коллектива и всей страны, активному неприятию всего, что противоречит социалистическому образу жизни, к настойчивой борьбе за коммунистические идеалы» (Программа КПСС: Новая редакция. М., 1986, с. 53). Характерным свойством возмужалой личности является уравновешенность. Волевая саморегуляция достигает совершенства, что обеспечивает как большое самообладание в случаях «опасности», так и способность к преодолению трудностей, настойчивость в достижении поставленной цели. Окончательно определяются как основные, так и побочные интересы. Возмужалые люди отличаются большим объемом внимания и хорошей переключаемостью, что обеспечивает возможность разнообразных видов деятельности. В то же время 3. личности не надо рассматривать как некое конечное состояние, к к-рому направлено развитие и к-рым оно заканчивается. К этому времени человек достигает вершин профессионального мастерства, определенного положения в обществе. Потребность передать свой профессиональный опыт реализуется в «сотворении ученика», последователя, а во втором периоде зрелости — в коллективном творчестве, к-рое приобретает статус ведущей деятельности. В этом возрасте, как и раньше, встает вопрос о смысле жизни, но в специфической форме подведения итогов прожитых лет. Динамика перехода к последующему этапу жизни и дальнейшего развития человека во многом зависит от возможностей возрастной перестройки. Так, напр., осознание начала физиологического старения одного повергает в уныние, пессимизм, другого заставляет проанализировать жизнь, перестроить свой образ жизни, наметить жесткий распорядок дня, выделить наиболее существенные цели и на них сосредоточить свое внимание. Степень этой напряженности зависит от того, в какой мере человек «выкладывается», отдает себя жизни, насколько полно и активно включается в происходящее. Задача всех отраслей науки, имеющих отношение к проблемам этого периода жизни, — способствовать увеличению его продолжительности за счет старости.

ИГРА, ведущий вид деятельности дошкольника; важнейшее средство физического, умственного и

\*\*\*\*\*

\* Мужественный человек обычно страдает, не жалуясь; человек же слабый жалуется, не страдая.

П. Буаст

\* Жить — значит действовать.

А. Франс

\* Мужественен не только тот, кто побеждает врагов, но и тот, кто господствует на своими страстями.

Демокрит

\* Как мало промежутка между временем, когда человек слишком молод и когда он уже слишком стар!

Ш. Монтескье

\* Что посеешь в юности, то пожнешь в зрелости.

Г. Ибсен

\* В человеке хороши только юные переживания и зрелые мысли.

Ж. Жубер

нравственного воспитания детей. Ошибаются те родители, к-рые смотрят на И. как на забаву, ничего не дающую ребенку. «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре. И вся история отдельного человека... может быть представлена в развитии игры и в постепенном переходе ее в работу» (Макаренко А. С. Избр. педагогич. соч.: В 2-х т. М., 1977, т. 2, с. 33). Детские И. можно разделить на три основные группы: подвижные (с мячом, со скалкой, пятнашки, прятки); развивающие мышление, воображение (лото, конструирование); ролевые (изображающие жизнь взрослых людей).

В процессе И. формируются коллективистские качества ребенка, развиваются его самостоятельность, произвольное внимание и память, пробуждается самосознание. Дети учатся играть с помощью взрослых. Сначала это самые простые И. (с погремушкой, мячом, куклой), затем ребенок начинает баюкать куклу, кормить игрушечных зверей, выводить их гулять. Он все больше познает окружающую его действительность, знакомится с тем, что делает строитель, шофер, милиционер, врач, продавец, воспроизводит в игре их действия, приравнивая свои игрушки к настоящим предметам: кукла превращается в девочку, кусочки материи — в одеяло, кубики — в строительный материал. Важно также не только во что дети играют, но и как они играют. И. по-разному будет влиять на ребенка в зависимости от того, какие именно черты поведения людей проявляются в ней. Ребенок скачет на палочке-лошадке. Вскоре это надоедает, он бросает палочку и бежит к др. привлекающему его предмету. Другой ребенок в подобной же ситуации ставит свою «лошадку» на место, «поит», «кормит», гладит ее. Оба мальчика отобразили (пока что в игре!) уже довольно определенные человеческие отношения. Одновременно с расширением кругозора ребенка и его жизненного опыта развиваются и игровые сюжеты: от бытовых к производственным, а затем и к таким, к-рые отражают общественно-политические события. Даже в И. с одинаковым сюжетом их содержание может быть различным, определяясь прежде всего тем, что именно становится для ребенка главным в деятельности взрослого. У малышей, напр., содержанием И. в «доктора» является выслушивание, выстукивание «больного», т. е. чисто внешние действия с предметами. В среднем дошкольном возрасте дети воспроизводят уже отношения между доктором и больным, т. е. отношения между людьми. У старших же дошкольников на первый план выходит отображение в И. заботы доктора о больном, т. е. главная функция врача в обществе.

В творческой ролевой И. ребенок отображает не конкретные профессиональные умения, а общественно-трудовые функции взрослых. Напр., играя в шофера, он не столько воспроизводит отдельные приемы его работы, сколько общий характер его отношения



Первый урок

к автомобилю и к пассажирам. Стремясь как можно лучше выполнить взятую на себя роль, подчиняясь определенным правилам, отказываясь от попутно возникающих желаний, ребенок подвергается в процессе И. сильнейшему воспитательному воздействию. В И. правило не «навязано» ребенку — оно является как бы его внутренним побуждением, вытекающим из взятой на себя роли. Следовательно, И. становится источником развития моральных и волевых качеств ребенка, его духовного обогащения. Но все это не происходит стихийно, без руководства взрослых. Родители должны интересоваться И. своих детей, расширять сюжеты и насыщать их таким содержанием, к-рое способствовало бы воспитанию коммунистической морали. На содержание детских И. непосредственное влияние оказывают семейный микроклимат, отношения старших и младших, вся жизнедеятельность семьи. Приобщая ребенка к окружающей жизни, на первое место следует ставить человека, его труд, отношение людей в процессе труда. Ребенку необходимо показывать, что каждый, трудясь, думает о других людях: водитель — о пассажирах, продавец — о покупателе, пекарь — о рабочем, к-рый будет есть хлеб, а рабочий — о пекаре, к-рый будет носить сделанные им ботинки, и т. д. Эти отношения и должны стать главным содержанием детских И. Управлять детской творческой И. лучше всего, играя вместе с ребенком, стараясь в то же время не стеснять его самостоятельности, не ограничивать его свободу действий.

**ИДЕЙНО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**, важное направление идеологической работы. Цель И.-п. в. — формирование научного мировоззрения и на его основе политического сознания, в к-ром воплощается восприятие классовых интересов и целей. Идейная и политическая позиция личности формируется не только системой общественного воспитания, но и атмосферой жизнедеятельности общества, образом жизни. В этом отношении особенно велика роль

\*\*\*\*\* \* Игру для ребенка — не игра, а действительность.

\* Дети есть дети, и то, что для нас кажется игрой, для них — доподлинный труд.

К. Д. Ушинский

\* Духовная жизнь ребенка полноценна только тогда, когда он живет в мире игры, сказки, музыки, фантазии, творчества. Без этого он — засушенный цветок.

Н. К. Крупская

\* Ковыляющий по прямой дороге опередит бегущего, который сбился с пути.

В. А. Сухомлинский

Ф. Бэкон



семьи — самой первой ячейки общества, в которой растёт и становится человек. Детям продолжать дела своих отцов. Им нести дальше эстафету строительства коммунизма. Долг взрослых — воспитать их идейными единомышленниками. Идейность в широком понимании — это сознательная приверженность человека учению, отражающему систему передовых взглядов и идеалов своего времени. Ее высшая форма — коммунистическая идейность.

Начала коммунистической идейности закладываются уже в дошкольном возрасте. Наших детей интересуют сложная и насыщенная событиями жизнь страны и мира. Социальные преобразования также не остаются вне поля зрения детей. Их волнуют проблемы общественного бытия. Они стремятся к пониманию смысла жизни, выбору идеалов, осуществлению своего призвания. Родители могут дать совет, подсказать, рассеять сомнения, направить энергию и поиски таким образом, чтобы все помыслы и стремления детей были крепко связаны с потребностями коммунистического строительства. Успех И.-п. в. подрастающего поколения зависит от тесного сотрудничества семьи и школы. Цель и задачи И.-п. в. у школы и семьи едины. Родители помогают педагогам вооружить учеников знаниями основ политики Коммунистической партии, Советского государства, формировать идейно-политические представления, взгляды и убеждения, понимание сути политических прав и свобод советского человека, гарантированных Конституцией СССР. Они приучают подрастающего человека добросовестно выполнять гражданский долг, способствуют развитию у него интереса к вопросам политической жизни, международных отношений, потребности участвовать в общественной жизни школы, села, района, города, страны. Семья располагает большими возможностями воспитания детей на революционных, боевых и трудовых традициях советского народа, формирования активной жизненной позиции, воспитания непримиримости к буржуазной идеологии. Решающее влияние на формирование идейной убежденности детей оказывает образ жизни семьи. В Программе КПСС подчеркивается: «Партия исходит из того, что воспитание человека неотделимо от его практического участия в созидательном труде на благо народа, в общественной жизни, в решении задач социально-экономического и культурного строительства. Отрыв от действительности, от ее реальных проблем обрекает идейно-воспитательную работу на абстрактное просветительство, беспредметную словесность, уходит в сторону от насущных задач коммунистического созидания» (Программа КПСС: Новая редакция. М., 1986, с. 51). Трудовая, созидательная деятельность семьи способствует выработке у детей идейной убежденности, политической сознательности, общественной активности, стремления принимать активное участие в общественно полезном, производственном труде. Если же родители воспринимают труд только как средство к существованию и досадную необходимость, это способствует формированию у их детей потребительской психологии, межданских взглядов. Отношение взрослых членов семьи к политическим событиям в стране и за рубе-

жом, их общественно-политическая деятельность оказывают сильное воздействие на идейную убежденность детей. Очень важно не ограничивать их интересы рамками семьи, а включать в посильную общественную работу, обсуждать с ними события, происходящие в стране и мире, давать им политическую оценку, не скрывать от них недостатки, правильно трактовать их причины. Чувство сопричастности к общественной деятельности взрослых рождает в детской душе стремление быть активным, полезным обществу, способствует развитию идейного сознания юных граждан. Важное значение имеет характер использования семей средств массовой информации: радио, кино, телевидения, периодической печати. Неосценимое влияние на процесс формирования и становления целостной личности оказывают высокохудожественные произведения литературы, театра, музыки, живописи.

Содержание, формы и методы И.-п. в. зависят от возраста детей. Родители младших школьников принимают участие в подготовке детей к вступлению в октябрята, поощряют их участие в жизни звездочки, помогают организовать проведение октябрятских сборов, утренников, экскурсий. Отцы и матери третьеклассников основное внимание уделяют подготовке детей к вступлению в пионеры, способствуют развитию у них пионерского долга и ответственности, поддерживают стремление жить и учиться, руководствуясь Законами пионеров Советского Союза, рассказывают о своей пионерской юности. Доступно и убедительно родители раскрывают детям смысл справедливой и гуманной политики КПСС и Советского государства, ярко показывают их огромную работу в борьбе за мир, за спасение нашей планеты от ядерного пожара. По мере взросления детей их И.-п. в. углубляется, обогащается. Больше внимания уделяется развитию общественной активности, ответственности за выполнение общественных обязанностей, подготовке к вступлению в комсомол. Участие старшеклассников в комсомольской жизни, проведении политических акций, становление у них осознанных патриотических и интернациональных чувств, отношение к службе в Советской Армии как к священному долгу советского человека — во всем этом нужны всемерная поддержка и поощрение родителей.

**ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ**, составная часть коммунистического воспитания, призванная выработать и укрепить в сознании людей понимание интернационального характера задач совершенствования социализма и защиты его завоеваний, единства целей и интересов всех наций и народностей нашей страны, верности принципу международной солидарности трудящихся различных стран в борьбе против капитализма, за социальное и национальное освобождение, за построение социализма и коммунизма. И. в. базируется на общности классовых интересов трудящихся всех стран и стратегической цели их борьбы, независимо от национальной и государственной принадлежности. И. в. развивалось вместе с международным рабочим и коммунистическим движением. На этапе возникнове-

\*\*\*\*\* \*  
\* Если мы не будем бояться говорить даже горькую правду напрямик, мы научимся, непременно научимся побеждать все и всякие трудности.

В. И. Ленин

\* Человек, который среди земных невзгод обходится без философии, подобен тому, кто шагает с непокрытой головой под проливным дождем.

К. Тилье

ния научного коммунизма оно перерастает в идеологическую потребность. В «Манифесте Коммунистической партии» и др. работах К. Маркса, Ф. Энгельса обоснована объективная необходимость И. в. трудящихся, сформулированы ее основные задачи, превозглашен лозунг «Пролетариат всех стран, соединяйтесь!».

Интернационализм — качество сознательного борца-революционера, последовательного в теории и на практике. В то же время это живое, глубокое, непосредственное чувство, воспитываемое и опытом общественной жизнедеятельности. Формирование интернациональной солидарности предполагает выработку у трудящихся способности внутренне осознавать значение взаимной поддержки, сотрудничества людей труда всех стран и государств в борьбе против международной буржуазии, за установление равных прав наций и народностей; непримиримости ко всякому угнетению одной нации другой; понимание важности сочетания интернациональных и национальных интересов. В связи с этим И. в. противостоит буржуазной националистической пропаганде, великодержавному шовинизму, идеологии расизма и колониализма. Оно направлено также против лжтеории космополитизма, призывающей под маской нейтральности к империалистическому господству.

И. в. содействует укреплению братской дружбы и взаимопомощи народов нашей страны и стран социалистического содружества. Основным методом его осуществления является широкое разъяснение национальной политики КПСС, теоретических вопросов пролетарского, социалистического интернационализма, ленинской теории наций и национальных отношений, опыта решения национального вопроса в СССР. Основным источником формирования интернационалистических чувств и убеждений трудящихся является разъяснение установившихся между социалистическими государствами отношений дружбы, сотрудничества и взаимопомощи, показ достигнутых ими успехов в политическом, экономическом и культурном развитии.

Основой эффективности И. в. является применение комплексного подхода, при котором все направления воспитательной работы тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Оно проводится в неразрывной связи с патриотическим, идейно-политическим и нравственным воспитанием.

И. в. способствовало тому, чтобы идеи дружбы народов и братской солидарности воплотились в действительность в процессе строительства социализма в СССР, созданию многонационального государства равноправных народов, решению национального вопроса, утверждению межнациональных отношений нового типа, формированию советского народа

как новой исторической социальной и интернациональной общности людей.

Под воздействием И. в. на современном этапе происходит процесс перерастания пролетарского интернационализма в социалистический, к-рый расширяет социальную базу интернационализма и превращает его в идеологию всего социалистического общества. И. в. трудящихся во многом содействует пропаганде опыта СССР по оказанию помощи народам, борющимся за свою свободу и независимость, против империализма. При этом большое значение имеет разоблачение буржуазной клеветы на ленинскую национальную политику КПСС и Советского государства, достойный отпор стремлениям империалистической пропаганды посеять семена раздора между социалистическими нациями, решительное противодействие националистическим тенденциям, буржуазным опровержениям интернационального единства народов СССР. Глубокие чувства интернационализма формируются в процессе экономического сотрудничества всех наций и народностей страны, совместной созидательной деятельности трудящихся в многонациональных коллективах, в социалистическом соревновании тружеников союзных республик. Основы интернациональных качеств личности формируются в семье. Социалистическая семья, воплощающая в себе все характерные черты нового общества, его коллективистские, интернациональные принципы жизни, может успешно решать и задачи И. в.

Дальнейшая интернационализация общественной жизни, функционирование советского народа как новой интернациональной общности людей, рост числа межнациональных браков оказывают определяющее влияние на формирование интернациональных черт характера советского человека. Вместе с тем это предъявляет повышенные требования к И. п. подрастающего поколения, в т. ч. и в семье. Родители — убежденные советские патриоты и интернационалисты — должны воспитывать и у детей подобное отношение к действительности, к взаимоотношениям людей. Большую помощь в этом им могут оказать книги, журналы, газеты, радио и телепередачи, повседневный опыт жизнедеятельности общества. Важно, чтобы родители, все взрослые члены семьи умело использовали материальные и духовные ценности для формирования у детей уважительного отношения к духовному богатству, традициям всех наций и национальностей, укрепления дружбы и взаимопонимания людей разных национальностей, воспитания любви к своей социалистической Родине и непримиримости к ее врагам.

**ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ В СЕМЬЕ.** Общение — одно из неперемennых условий формирования лич-

\*\*\*\*\*

\* Мир не кончается у дверей дома.

Метерлинк

\* Кто забывает мир, того мир тоже забудет.

А. Поп

\* Я верю в будущее единение народов, и я призываю его.

А. Франс

\* Любовь к социалистической родине — ступень к интернационализму.

А. Н. Толстой

\* Истинно честный человек должен предпочитать себе — семейство, семейству — отечество, отечеству — человечество.

Ж. Даламбер

ности. Общение в семье — первооснова этого формирования. Оно несет на себе печать многосторонних семейных отношений — экономических, идеологических, эмоционально-психологических, половых, нравственно-родственных. Его обогащает естественность этих отношений, их постоянство, сердечность, глубокая интимность, взаимозаинтересованность, направленность на обеспечение всех сторон жизнедеятельности членов семьи. Оно ежедневно испытывает на себе воздействие окружающей среды. Общение родителей и детей происходит в процессе работы по дому, чтения и обсуждения книг, журнальных и газетных материалов, в совместных беседах, при прослушивании радио и просмотре телепередач. Процесс этот при кажущейся внешней простоте очень сложен, и распознать его результаты сразу невозможно. А они обязательно есть. Общение детей с родителями во время работы по дому или на огороде влияет на воспитание их трудолюбия. Здесь налицо непосредственное влияние труда и общения. Но это же общение положительно воздействует и на успеваемость школьников, на развитие у них самостоятельности, требовательности к себе, коллективизма, ответственности и многих др. качеств. В процессе общения во время загородных прогулок ребенок переживает у старших их отношение к природе, к ее красоте, к результатам труда человека. У него пробуждаются новые интересы, развивается любознательность, возникают элементы новых поведенческих установок. В ином свете предстают перед ним и сами родители. Все это способствует развитию более высокого уровня отношений, выработке активности, любознательности, доброты, дисциплинированности, честности.

Если общение родителей и детей насыщено глубоким содержанием и разнообразно по форме, оно способствует передаче детям идейно-политических, нравственно-эстетических, интеллектуальных и эмоционально-психологических ценностей.

Естественно, что члены семьи особенно активно общаются в часы досуга. А досуг этот можно организовать по-разному. Постоянно растет образовательный уровень родителей, изменяются их интересы, образ жизни. Они больше занимаются самообразованием, развивают свои интересы и склонности и все чаще жалуются на недостаток свободного времени. А ведь существует зависимость между наличием у родителей свободного времени, уровнем общественной активности, развитием у школьников таких нравственных качеств, как коллективизм, трудолюбие, доброта, честность, принципиальность, заботливость, настойчивость, ответственность. И зависимость эта самая прямая. Время, уделяемое родителями детям, воздействует на формирование их

основных личностных качеств. Весьма существенным моментом является и характер общения. Если понимать воспитание как простой контроль, как каждодневное «стояние над душой», то никакого времени не хватит. Уметь рационально использовать свободное время для разумного общения в целях воспитания детей в семье — вот что особенно важно для каждого отца или матери. Многие семьи интересно и разнообразно организуют свой досуг. Однако есть немало и таких, где не умеют отдыхать. Для некоторых из них воскресные дни — это непременно хождение в гости, прием гостей, ничегонеделание или бездумное просиживание перед телевизором. Семья — тесный круг самых близких, самых дорогих людей: дети, родители, бабушки и дедушки. Общение между ними можно свести до разговоров о повседневных бытовых заботах, а можно поднять до уровня высокой гражданственности, обогатить знаниями, искусством, общим увлечением. Для этого необходимы поиск, изобретательность и творчество. Необходимы энтузиазм и душевная щедрость. А самое главное — желание. Желание интересно жить самому и делать интересной жизнь самых близких людей.

### КОЛЛЕКТИВИЗМ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОЙ СЕМЬИ.

В учебе, труде, общественно-политической жизни, в художественной и спортивной деятельности — везде действуют коллективы. Советская семья — первичный социалистический коллектив, объединенный общими целями, интересами, единством взглядов и устремлений, общественно полезной деятельностью. Не менее важное значение имеет и характер семейных отношений. Как пишет известный советский психолог А. В. Петровский, «семья, три-четыре человека, соединенных родственными связями, могут стать, а могут не стать коллективом в зависимости от того, какой характер приобретут межличностные отношения. Будет ли это конфронтация, сосуществование или соучастование и сотрудничество» (Петровский А. В. Популярная беседа о психологии. М., 1983, с. 181). Конфронтация как тип отношений в семье — это противоборство супругов, столкновение их взглядов. В центре таких столкновений чаще всего оказываются вопросы воспитания детей. Сосуществование как тип отношений в семье характеризуется невмешательством в дела друг друга. Даже родители предпочитают не вмешиваться в дела детей. Оба указанных типа отношений порочны по своей сути. Они не формируют коллективистов, отрицательно сказываются на развитии подрастающего человека вообще, мешают в достижении счастья взрослыми, тормозят развитие или приводят семью на грань катастрофы. Естественно, такие

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Единственная настоящая роскошь — это роскошь человеческого общения.

\* Ничто не бывает так редко на свете, как полная откровенность между родителями и детьми.

\* Не в том суть, от кого ты родился, а с кем ты водишься.

\* Из двух возможных слов всегда выбирай самое простое.

\* Тот, кто воображает, что может обойтись без других людей, очень ошибается; но тот, кто воображает, что без него не могут обойтись люди, ошибается еще больше.

Ф. Ларошфуко

семьи нельзя считать коллективами. Совсем иная картина в семьях, к-рым присущи отношения сотрудничества. Для них характерны единство или близость взглядов, устремлений, интересов, взаимопомощь, сплоченность, соучастование. А сколько человек должно быть в семье, чтобы стал возможен такой тип отношений? Снова обратимся к точке зрения академика А. В. Петровского: «...было бы ошибкой рассматривать размер семьи как ее единственную и даже определяющую характеристику. Все в конечном счете решается ее нравственным климатом, целями, которые ставит она перед собой, общей стратегической линией ее развития. Просто в большой семье легче протекают процессы коллективообразования, преодолевается индивидуализм, создаются условия для развития гуманных взаимоотношений» (там же, с. 184).

Семейный коллектив основывается также на равноправии своих членов. В нашей стране почти полностью ушла в прошлое отцовская семья, где мужу принадлежало безраздельное господство. «Социализм освободил женщину от экономического и социального угнетения», подчеркивается в Политическом докладе ЦК КПСС XXVII съезду партии, — создал ей равные с мужчиной возможности трудиться, получать образование, участвовать в общественной жизни. Социалистическая семья строится на основе полного равноправия мужчин и женщин, их равной ответственности за семью» (Горбачев М. С. Политический доклад ЦК КПСС XXVII съезду КПСС. М., 1986, с. 64—65). Равными правами в семье пользуются не только супруги, но и все остальные ее члены. В этом одно из ее отличий от семьи буржуазной. Но семья — коллектив разновозрастных, ее члены связаны обязанностями супружескими, родительскими, детей по отношению к родителям, старших — к младшим и др. Этим обусловлены и различия в их положении. «Хотя каждая семья составляет коллектив равноправных членов общества, все же родители и дети отличаются тем, что первые руководят семьей, а вторые воспитываются в семье. Обо всем этом каждый родитель должен иметь совершенно ясное представление. Каждый должен понимать, что в семье он не полный, бесконтрольный хозяин, а только старший, ответственный член коллектива» (Макаренко А. С. Соч.: В 7-ми т. М., 1957, т. 4, с. 344). При этом власть родителей — это только отражение общественной власти, а их долг перед детьми это «особая форма долга перед обществом». Семейные отношения должны характеризоваться сердечностью, особой тактичностью, взаимной уступчивостью, стремлением каждого выполнить свои обязанности так, чтобы другим членам семьи было хорошо.

Взаимная забота и ответственность каждого члена семьи и семейного коллектива естественны, скрепляются не только моральными и правовыми нормами, но и родственными узами. Семья представляет собой особого рода коллектив, оказывающий всестороннее воздействие на своих членов. Эффективность и глубина этого воздействия в значительной степени возрастают, если семье как коллективу присущи следующие черты:

Основа жизни семьи — добросовестный, общественно полезный труд. Дети оказывают взрослым посильную помощь, к-рая высоко ценится. Взрослые воспринимают труд как первейшую жизненную потребность, как источник всех благ, прогресса и процветания всех людей. Характер и мотивы этого восприятия постепенно, естественным путем, как бесценное наследство передаются детям.

Семья — монолитный союз коллективистов, где один за всех и все за одного. Этот коллектив имеет общую цель и перспективы, направленные на достижение лучшего будущего всей семьи в целом и каждого ее члена в отдельности. При этом семья осознает себя первичной ячейкой социалистического общества, стремится внести свой вклад в его процветание, превыше всего ценит добросовестное отношение своих членов к общественным, трудовым (учебным) обязанностям, считает очень важным удовлетворение духовных потребностей (повышение идейно-нравственного и культурного уровня, учеба, чтение и т. д.).

Общие дела семьи выполняются ее членами коллективно, важные вопросы (распределение бюджета, предстоящие покупки, поездка в отпуск и т. д.) решаются сообща. В семье царит обстановка открытости: ее члены охотно делятся радостями, не скрывают ошибок, рассказывают о неудачах и переживаниях. Возникающие иногда в семье конфликты разрешаются быстро, не нарушая общей системы добрых взаимоотношений. Для семьи характерна постоянная и тесная связь с другими семьями (родственников, знакомых, соседей) и различными производственными коллективами.

Только воспитание коллективиста может быть правильным воспитанием в нашей стране, и родители должны регулярно проводить это воспитание. Для этого мы рекомендуем следующее:

«Как можно раньше ребенок должен узнать, где работают отец и мать, в чем состоит эта работа, насколько она трудна, какие в ней напряжения, какие достижения. Он должен знать, что производит его отец или мать, какое значение это производство имеет для всего общества...

Вообще как можно раньше ребенок должен хорошо понять, что те деньги, которые родители приносят

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Два человека могут спасти друг друга там, где один погибает.

О. Бальзак

\* Какая огромная сила — коллективное чувство ласки и доброты, коллективной доброжелательности. Оно, как бурный поток, увлекает самых равнодушных.

В. А. Сухомлинский

\* Семья — это общество в миниатюре, от целостности которого зависит безопасность всего большого человеческого общества.

Ф. Адлер

\* Лишь сильная любовь может загладить те мелкие недоразумения, которые возникают при совместной жизни.

Т. Драйзер

\* Любовь — любовью, а чтобы жить друг с другом, надо, чтобы было единство взглядов. Без этого не может сложиться настоящая счастливая семья.

Н. К. Крупская



домой, составляют не только удобную вещь, которую можно истратить, но и составляют заработок на основе большого и полезного общественного труда... Если мать не работает в учреждении, на производстве, а работает дома по-хозяйству, ребенок должен и эту работу знать, относиться к ней с уважением и понимать, что эта работа требует усилий и напряжения.

Если семья находится в очень хороших материальных условиях, нельзя допускать, чтобы ребенок гордился этими условиями перед другими семьями, чтобы он привыкал хвастать своим костюмом, своей квартирой. Он должен понять, что в семейном богатстве нет никаких оснований для чванства. В такой семье, где есть несколько избыточный достаток, меньше всего нужно удовлетворять дополнительные потребности самого ребенка, а лучше расходовать деньги на удовлетворение общих семейных потребностей, лучше купить книги, чем лишний костюм.

Но если семья по разным причинам с трудом удовлетворяет свои потребности, нужно добиваться, чтобы ребенок не завидовал другим семьям и не хотел перейти в них. Ребенок должен знать, что в настоящей борьбе за улучшение жизни больше гордости, чем в лишней копейке. Именно в такой семье нужно воспитывать терпение, стремление к лучшему будущему, осуществлению в нашей стране, взаимную уступчивость и веселую готовность поделиться с товарищем. Родители никогда не должны ныть и жаловаться в присутствии ребенка, должны по возможности быть бодрыми и веселыми и всегда надеяться на лучшее, стремясь к нему в улучшении семейного хозяйства и повышении своего заработка. Каждое действительное улучшение в такое семейство должно быть обязательно отмечено и подчеркнуто» (М. А. Каренко А. С. Избр. педагогические соч. В 2-х т., М., 1977. Т. 2, с. 44—46).

**КОММУНИСТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**, разновидность общественного воспитания. Возникает в условиях первой ступени коммунистической общественно-экономической формации. Является качественно новым типом воспитания. Впервые термин К. в. был употреблен В. И. Лениным на IX съезде РКП(б) в апреле 1920 года. К. в. — это целенаправленная духовная и практическая деятельность по формированию гармонически развитых личностей и коллективов с активной жизненной позицией коммунистической направленности. Характеризуется следующими отличительными чертами: это строгая научная система воспитания; в ее основе лежит марксистско-ленинская теория; это подлинно гуманистическая система, в которой с наибольшей полнотой выражены как интересы личности, так и интересы общества, строя-

щего коммунизм; это единая комплексная система воспитания; это первая в истории система воспитания, которая характеризуется управляемостью в рамках всего общества с учетом исторической перспективы его развития.

Содержание К. в. определяется его основными направлениями, специфика которых заключается в формировании общественно значимых качеств личности. Основными направлениями К. в., являются: *идейно-политическое, трудовое, нравственное, атеистическое, интернациональное и патриотическое, правовое, экономическое, эстетическое, физическое, экологическое*. Отдельными направлениями К. в. являются борьба с буржуазной идеологией, с пережитками прошлого в сознании и поведении людей. Все направления, при относительной самостоятельности, тесно взаимосвязаны, взаимодействуют между собой, образуя единую систему К. в. Только на такой основе возможно формировать гармонично развитую, общественно активную личность, сочетающую в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Поскольку на формирование человека воздействуют многие объективные условия и субъективные факторы, т. е. он является продуктом различных обстоятельств и многогранного воспитания, то необходим комплексный подход, учет и использование в рамках объективно возможного разнообразия условий и факторов в вопросах направленного формирования личности. КПСС рассматривает комплексный подход в качестве решающего условия повышения эффективности всего дела воспитания.

Содержание основных направлений К. в. определено в новой редакции Программы КПСС, принятой на XXVII съезде КПСС. Основными видами К. в. являются воспитание в семье, школе и трудовом коллективе. В семье создаются предпосылки успешной и рациональной деятельности, формируются нравственные начала, воспитывается понимание и стремление к согласованию личных и общественных интересов. В школе закладываются основы гражданского сознания и поведения, которые затем в наиболее полном виде получают закрепление в трудовом коллективе. В Законе о трудовом коллективе четко определены полномочия самих трудящихся в области воспитательной работы. Средствами К. в. выступают: политическое и экономическое образование, политическая агитация, массово-политическая работа, массовая информация и пропаганда, а также работа органов народного образования, культпросветработы, литература и искусство. В К. в. необходимо также добиваться тесного единства различных методов воздействия на сознание и поведение личности: методов убеждения и принуждения, коллективных и

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*  
 \* Нужно взять всю культуру, которую капитализм оставил, и из нее построить социализм. Нужно взять всю науку, всю технику, все знания, искусство. Без этого мы жизнь коммунистического общества построить не можем.

В. И. Ленин

\* Коммунистическая этика не отрицает весь прошлый опыт людей, а включает его в себя. Коммунистическая этика есть высшая форма этики человечества.

В. А. Сухомлинский

\* Кто не принадлежит своему отечеству, тот не принадлежит и человечеству.

В. Г. Белинский

\* Чем выше человек по умственному и нравственному развитию, тем он свободнее, тем большее удовольствие доставляет ему жизнь.

А. П. Чехов

индивидуальных форм работы, стимулирующих творческую деятельность личности. Важное место в системе К. в. занимает и процесс самовоспитания, формирования ответственности перед обществом, трудовым коллективом, семьей и окружающими людьми. Личное самосовершенствование, готовность к активному участию в революционном преобразовании окружающего мира — неперенные черты личности нового общества.

**КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ** — совокупность общепринятых норм и форм жизнедеятельности, в к-рых находят свое выражение нравственные ценности, представления о красивом и некрасивом, требования здравого смысла и целесообразности, а также народные традиции и обычаи. В. И. Ленин считал очень важной задачей приучения людей к выполнению общепринятых норм поведения и мечтал о том времени, когда «люди постепенно привыкнут к соблюдению элементарных, веками известных, тысячелетиями повторявшихся во всех прописях правил общежития, к соблюдению их без насилия, без принуждения, без подчинения (Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 33, с. 89).

Будучи усвоены человеком, эти правила превращаются в ценное качество личности, к-рое называют К. п. или воспитанностью. В воспитанности проявляется единство внутренней и внешней культуры человека, гармония между его отношением к людям и формами выражения этого отношения. Правила, регулирующие внешнее проявление отношений между людьми, т. е. обхождение с окружающими, манеры, оформление внешности, церемониал и порядок некоторых процедур и ритуалов общения называется этикетом. Воспитанный человек знает нормы этикета, воспринимает их как систему нравственно-эстетических ценностей и следует им в своем поведении.

В социалистическом обществе воспитанность выступает как социально ценное и обязательное для всех качество личности. Неумение даже отдельных лиц вести себя среди людей, уважать, беречь и щадить друг друга в обыденном, будничном ведет к напряжениям и конфликтам, нервным стрессам, ухудшению физического и психического здоровья людей, к снижению работоспособности и жизненного тонуса. Воспитанность имеет и большую личностную значимость. Приветливый, доброжелательный, тактичный человек, с приятными манерами, чувством собственного достоинства и знанием правил приличия вызывает положительные реакции окружающих, их симпатию. Это помогает ему быстрее достигать контакта с людьми, формирует коммуникабельность, уверенность в себе, создает условия для достижения

психического и нравственного комфорта в семье, в производственном или ином коллективе.

Формирование высокого уровня К. п. подрастающего поколения составляет одну из важных задач коммунистического воспитания. В Политическом докладе ЦК КПСС XXVII съезду КПСС сказано: «Сколько бы мы ни проводили бесед о культуре поведения, они не принесут пользы, если не будут подкреплены практической борьбой за высокую культуру производства, общежития, человеческих отношений» (Горбачев М. С. Политический доклад ЦК КПСС XXVII съезду КПСС. М., 1986, с. 109).

Чтобы правильно формировать воспитанность своих детей, родителям необходимо ясно представлять себе содержание этого сложного качества личности, в к-ром органически слиты культура общения, культура внешности и культура повседневной жизни (бытовая культура).

В основе культуры общения лежит доброе отношение к людям. Она включает в себя тактичность, деликатность, вежливость, умение следовать приличиям, т. е. использовать принятые в обществе приветствия, обращения к людям, формулы благодарности, извинений, правила знакомства, беседы, оказания услуг старшим, женщине и т. п.

Культура внешнего вида означает прежде всего привычку к безупречной чистоплотности, хорошие манеры, т. е. способ держать себя. Манеры проявляются в речевом общении и в особенностях поз, жестов, мимики, походки. Культуру внешнего вида характеризуют также здоровые потребности и хороший вкус в отношении к одежде, причёске, косметике, украшениям.

Воспитывать бытовую культуру — это значит научить поддерживать уют и порядок в жилище, спокойно и трезво относиться к вещам, предметам комфорта; разумно и полезно использовать свое время и ценить время других людей. Следует обратить большое внимание и на воспитание культуры питания, усвоение детьми правил застольного этикета.

Воспитание К. п. — длительный процесс, к-рый проходит ряд этапов. Временем, наиболее благоприятным для формирования основ воспитанности, является дошкольный возраст. В этом возрасте ребенок усваивает правила и нормы поведения, хорошие манеры, азы представлений о красивом и некрасивом так же естественно и прочно, как родной язык, гигиенические привычки, начала грамоты, азбуку нравственности, первые трудовые умения и многое другое. К шести годам, т. е. к началу школьного обучения, хорошо воспитанные дети знают и умеют примерно следующее:

— обращаются к взрослым по имени и отчеству;

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Добродетель заключается не в том, чтобы воздержаться от порока, а в том, чтобы не стремиться к нему.

\* Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически.

\* Культура — это то, что остается, когда все забыто.

\* Пунктуальность — это вежливая манера упрекать других в неточности.

\* Глубоко кланяясь одному человеку, мы поворачиваемся спиной к другим.

Б. Шоу

А. П. Чехов

Э. Эррио

П. Вебер

Ф. Галиани

используют разнообразные формы приветствия: здравствуйте, до свидания, добрый вечер (утро), спокойной ночи; благодарят после еды, за подарки и гостинцы, за услугу и помощь; извиняются за невольную неприятность, причиненную окружающим, просят прощения за проступок; пользуются словом «пожалуйста» при просьбе и оказании услуг; уступают дорогу и место старшим, малышам; в общественных местах, дома не шумят, не бегают, не сорят; — не вмешиваются в разговоры взрослых; привлекают к себе внимание не жестами, а словами; отвечают на вопросы ясно, приветливо, не односложно; могут позвонить по телефону, вежливо обратиться с просьбой, внятно ответить на телефонный звонок; — умеют самостоятельно аккуратно одеться,ложить или развесить одежду, почистить ее; после игры и занятий самостоятельно убирают на место книги и игрушки; содержат в порядке обувь; без напоминаний моют руки до еды, после еды, прогулки, работы и т. д.; всегда имеют при себе носовой платок и используют его по назначению; — спокойно садятся за обеденный стол, стараясь двигать стул без шума; знают порядок блюд и не нарушают его; правильно используют ложку и вилку, после еды кладут их на тарелку; не оставляют на скатерти или клеенке косточек и т. п.; жуют с закрытым ртом, бесшумно, не откусывают больших кусков, не дуют на горячее блюдо, не разговаривают с полным ртом; не капризничают, стараются не оставлять пищу на тарелке, правильно пользуются бумажными салфетками, спрашивают разрешения выйти из-за стола и благодарят.

К моменту окончания начальной школы дети 10—11 лет достигают более высокого уровня воспитанности;

— они приветливы, доброжелательны; стремятся приветствовать старших первыми; здороваясь, разговаривая со взрослыми, встают, без приглашения не садятся; при входе в чужую комнату, в учительскую и т. п. стучат, спрашивают разрешения войти; мальчики при входе в помещение снимают головной убор; — охотно выполняют просьбы взрослых; проявляют инициативу в оказании помощи и услуг; стараются порадовать товарищей, родных, помнят даты их рождения, умеют сердечно и искренне поздравить, преподнести простой подарок-самоделку; сдержанно и спокойно ведут себя в гостях, не проявляют назойливости, если в их семье гости; — соблюдают правила движения; на улице, в коридоре, на лестнице придерживаются правой стороны; не мешают входу и выходу людей из помещения, транспорта; — говорят ясно, отчетливо, смотрят в лицо собеседнику, не перебивают его; умеют обратиться к старшему с просьбой назвать время, указать дорогу,

понимают недопустимость пристального рассматривания незнакомых людей, обсуждения физических недостатков; не используют кличек и прозвищ в обращении к товарищам;

— перед посещением театра, кинотеатра особенно тщательно приводят себя в порядок; не опаздывают; проходят между рядами лицом к сидящим; не аплодируют до начала спектакля, не выходят из зала до его окончания; не приносят в зрительный зал мороженого, конфет и т. п.;

— во дворе играют, не мешая жильцам; приветливы с соседями; помогают организовать игры малышам, соблюдают чистоту, ухаживают за зелеными насаждениями;

— опрятны, следят за чистотой ногтей, состоянием прически; при выходе из дома осматривают себя в зеркале;

— за столом не горбятся, не разваливаются, не наклоняются низко над тарелкой; умеют пользоваться ножом; учатся держать вилку в левой руке; не выбирают кусков на общем блюде, не берут пищу с него своими приборами.

Подростки и старшие школьники:

— используют весь диапазон формул вежливости с учетом конкретной ситуации (напр., от «спасибо» до «позвольте выразить глубокую благодарность» и т. п.); умеют тактично выбрать тему для беседы, завязать и поддержать ее; владеют культурой полемик, чувством меры и хорошего вкуса в использовании юмора, не рассказывают сами и не позволяют в своем присутствии др. рассказывать сальные анекдоты, пошло шутить;

— соблюдают этикет переписки и телефонного разговора; умеют спокойно и сдержанно вести себя в учреждениях (обратиться с просьбой, выяснить недоразумение, навести справки и т. д.) и в сфере обслуживания; знают и выполняют правила поведения в общественных местах (в музеях, на митингах, в театре, на стадионе), в путешествиях и туристических походах; внимательны и предупредительны к членам семьи, учителям, одноклассникам, к окружающим вообще; придерживаются правил этикета во взаимоотношениях юношей и девушек;

— умеют организовать праздник в своем доме (семейное торжество, прием друзей), красиво сервировать праздничный стол, знают назначение разнообразных приборов и посуды, умеют правильно есть рыбу, птицу, дичь, сложные десерты и т. п.;

— следят за своей осанкой, походкой; не сутулятся, избегают бессмысленного манипулирования предметами (ключами, чайной ложечкой и т. п.);

— делают прическу, выбирают одежду с учетом своего возраста, индивидуальных особенностей, конкретной обстановки (работа, занятия, прогулка, театр и т. д.); избегают ношения дорогих украше-

\*\*\*\*\*

\*Высота культуры определяется отношением к женщине.

М. Горький

\* Великие достоинства и слава

Идут на убыль от дурного нрава.

\* Человек есть не что иное, как ряд его поступков.

Фирдоуси

\* Такт — это разум сердца.

Г. Гегель

\* В дурно воспитанном человеке смелость принимает вид грубости; ученость становится в нем педантизмом; остроумие — шутовством; простота — неотесанностью; добродушие — лъстивостью.

Д. Локк

ний, их обилия и яркости, умеют распознавать вульгарность подделок, пошлость образов «массовой культуры» (например, вызывающие ярлыки, наклейки, тексты и символы чуждой идеологии на вещах и одежде и т. д.); понимают возможность и меру в использовании косметических и парфюмерных средств, недопустимость обильного применения духов, вред и вульгарность злоупотребления ярким макияжем, лаком для ногтей и пр.; заботятся об ансамбле в одежде и стиле поведения.

К моменту окончания школы и наступления взрослости формирование воспитанности в основном должно быть завершено.

Эти перечни знаний, умений и привычек могут быть дополнены и детализированы с учетом конкретных условий жизни, региональных и национальных традиций.

Очень важно, чтобы родители четко представляли себе не только, ЧТО надо воспитывать у детей, но и КАК это делать. Для того, чтобы ребенок вел себя правильно, он должен ЗНАТЬ, что правильно и хорошо, а что плохо, некрасиво, неприлично; он должен ХОТЕТЬ поступать правильно и хорошо; он должен ПРИВЫКНУТЬ к соответствующим формам поведения. Следовательно, если поведение ребенка не отвечает предъявляемым требованиям, необходимо выяснить, почему это происходит. Возможно, он просто не знает, как принято поступать в той или иной ситуации. В этом случае следует прибегнуть к разъяснению. Иногда это будет короткая реплика. Напр., «Сереза, когда Игорь Петрович придет, ты не подавай ему первый руку, это не принято». В другой раз потребуются задушевные неторопливая беседа (пригласила дочь гостей на день своего шестнадцатилетия — вот прекрасный повод обсудить с нею суть истинного гостеприимства, некоторые секреты радушия и мастерства хозяйки). Неисчерпаемый источник знаний о культуре поведения — книги. А они есть как для самых маленьких (напр., «Медвежонок-невежа» А. Барто), так и для подростков, старших школьников и взрослых.

Однако бывает так, что ребенок, подросток знают правила поведения и все же поступают неправильно. Чаще всего это происходит от отсутствия необходимых привычек. Привычка же укрепляется постоянными упражнениями и повторением действий и поступков. Малыша наставляют открыто: «Ты придешь домой, а у нас будут гости. Покажи, как ты войдешь и поздороваться. ...Нет, не совсем хорошо. Ты сказал слишком тихо... Нет, кричать тоже не надо... Ну, давай еще раз». Для старших такая форма воспитания К. п. не годится. Советы и рекомендации лучше незаметно включать в повседневное общение:

«Сынок, помоги мне надеть пальто. Спасибо, ты становишься настоящим рыцарем». Чем чаще мы будем прибегать к поощрениям, тем лучше. И напротив: бесконечные назидания, упреки, замечания, наказания, угрозы мало помогают воспитанию хороших манер. Они вызывают внутреннее сопротивление, желание поступать по-своему, прочное неприятие этикета вообще. Воспитанность — такое качество личности, к-рое нельзя насильно привить. Оно вырастает лишь в результате собственной работы ребенка над собой. Надо знать правила этикета, выработать в себе привычку их соблюдения. Но главное — надо хотеть быть воспитанным. А для решения этой задачи нет более надежного и верного средства, чем личный пример родителей и окружающих ребенка людей.

**КУЛЬТУРА ПОТРЕБЛЕНИЯ.** Крутой подъем благосостояния делает все более актуальными вопросы поведения и ориентации советских людей в сфере потребления, формирования разумной структуры потребления материальных благ.

В современной социологической литературе принята пятиуровневая классификация потребностей: 1) первичные материальные потребности (в питании, одежде, жилище и т. п.); 2) материальные потребности второго порядка, отражающие качественные требования (в условиях приема пищи и качестве питания, следовании моде, комфортности и качеству жилья и т. п.); 3) социальные потребности (в общении, признании и т. п.); 4) духовные потребности (в знаниях, эстетическом сопереживании и т. п.); 5) духовные потребности высшего порядка (в творческом труде, общественно-политической деятельности). По мере удовлетворения потребностей низшего уровня все большую значимость приобретают потребности более высокие. К. п. предполагает равновесие материальных, социальных и духовных потребностей, способствующее совершенствованию физических, нравственных, интеллектуальных и эстетических качеств человека. При довольно высоком уровне развития материальных потребностей советских людей заметны и отклонения от нормальной К. п. Это тенденция перепотребления или накопительства, имеющая в своей основе социальную инерцию: несмотря на существенное изменение внешних условий, человек продолжает вести себя в соответствии с комплексом норм и ценностей, усвоенных в более молодом возрасте, когда окружающая обстановка была иной. Наиболее значимыми направлениями воспитания К. п. материальных благ являются повышение культуры питания, культуры жилища и культуры одежды. Фундаментальная потребность в питании на протяжении многих веков у подавляющего большинства людей удовлетворялась недостаточно. Редкие празд-

\*\*\*\*\*

★ Цивилизация в подлинном смысле слова состоит не в умножении потребностей, а в свободном и хорошо продуманном ограничении своих желаний.

М. Ганди

★ Человечество научилось обрабатывать вещи. Наступила пора тщательной обработки человека.

А. К. Гастев

★ Если ребенок до самого юношества не знает, откуда берутся средства семьи, если он привык удовлетворять только свои потребности, а не замечает потребностей других членов семьи, если он не связывает свою семью со всем советским обществом, если он растет жадным потребителем, — это и есть воспитание индивидуалиста, который может принести много вреда и всему обществу, и самому себе.

А. С. Макаренко

★ Кто не умеет беречь малое, тот потеряет и большое.

Менандр



ничные застолья чередовались с продолжительными постами, освещенными религией и традициями. При этом основная масса людей была занята тяжелым физическим трудом, что требовало значительного числа калорий для восстановления сил. Хотя обстановка изменилась, люди нередко продолжают употреблять пищи в полтора-два раза больше, чем требуется организму. Подобное проявление отсутствия культуры питания и, как следствие, избыточный вес являются причинами многих заболеваний в среднем и особенно пожилом возрасте. Многие родители перекармливают детей, нанося большой вред их здоровью. Переедание опасно, кроме того, тем, что ожирение генетически передается по наследству и его жертвами оказываются следующие поколения. Аналогичное отклонение от разумного встречается и в отношении к жилью. Крестьяне всегда стремились завести возможно более обширную по площади нежилую комнату для особо торжественных случаев (праздники, прием гостей и т. д.). В Молдавии она широко известна под названием «каса маре». И вот в совершенно иных условиях в современных городских квартирах продолжают появляться подобные гостиные, обставленные дорогой мебелью, куда члены семьи, а тем более дети, заглядывают лишь изредка. Другая, более сложная и более живучая форма отклонения от нормального развития потребностей — это так называемое потребительство (престижное потребление, вещизм). Проявляется оно в стремлении привлечь внимание окружающих модными, дорогостоящими или малораспространенными вещами — предметами одежды, обстановкой квартиры и т. п., к-рые якобы свидетельствуют о высоком престиже их обладателей. Здесь приобретение превращается в самоцель, т. е. покупка совершается не ради потребительно-полезных свойств какого-либо предмета, а ради обладания им, после чего начинается погоня за очередным фетишем. В основе «престижного» потребления лежит не столько инерция, сколько мода (в широком смысле этого понятия) как средство самоутверждения человека в тех случаях, когда других средств не имеется. Опасность заключается не в самой моде, а в том, чтобы такое стремление не превращалось в высший смысл жизни, не отвечало бы целям удовлетворения более высоких потребностей. Потребительство в отличие от потребностей удовлетворить нельзя. Чем больше оно удовлетворяется, тем сильнее погоня за все новыми модными и сверхмодными вещами. Эта погоня деформирует систему ценностей, духовно обедняет людей (особенно молодежь), обезличивает, т. е. лишает индивидуальных черт, личность. Социалистическая К. п. несовместима также с удовлетворением извращенных потребностей; или псевдо-

потребностей, объектами к-рых являются: наркотики, включая алкоголь и никотин; продукты питания и приправы к ним, к-рые оказывают вредоносное действие на организм; медикаменты и лечебные процедуры, к-рые не требуются по состоянию здоровья; материальные и духовные блага, используемые исключительно в целях повышения собственного престижа (псевдопрестижа); виды деятельности, носящие антиобщественный характер и ведущие к деградации личности. Преодоление существующих отклонений от нормального, разумного развития потребностей включает экономические и юридические меры (повышение цен на предметы роскоши, прогрессивное налогообложение и т. п.). Этой же цели способствует и активная пропаганда новых, соответствующих социалистическому образу жизни стереотипов потребления. В новой редакции Программы КПСС указывается, что партия «ставит задачу поднять благосостояние советских людей на качественно новую ступень, обеспечить такие уровень и структуру потребления материальных, социальных и культурных благ, которые будут в наибольшей степени отвечать целям формирования гармонично развитой, духовно богатой личности» (Программа КПСС: Новая редакция. М., 1986, с. 38).

**КУЛЬТУРА ЧУВСТВ.** Что это такое? Набор ли стандартных приемов общения, регламентированные проявления симпатии, дружеского расположения, влюбленности? Или что-то более сложное?

В рассуждениях о природе человеческого чувствования, способах его проявления следует помнить, что при всей своей естественности, непринужденности оно проявляется в форме, заранее уготованной для него определенным укладом бытия, нормами и правилами, в к-рых растут и воспитываются влюбленные. Стыд, сдержанность, вежливость, сочувствие, вообще воспитанность — явления социальные. Жители южных стран сочтут за невежество сдержанность в проявлениях радости и печали. По их представлениям, истинно горюет тот, кто рвет на себе волосы, посыпает их пеплом. А японцы считают верхом неприличия даже ближайшим родственникам оплакивать умершего человека. Все должны улыбаться, чтобы не огорчать своим горем других людей. То же самое в проявлении любовного чувства: у разных рас, народов, племен и даже классов, социальных групп свои понятия, обычаи, привычки.

В одно и то же время, в одной стране, но в разных ее краях могут действовать разные законы, установки, обычаи, правила. Как известно, в одних республиках СССР вступать в брак молодые люди могут с 18 лет, в других — раньше. В США долгое время в разных штатах были различные условия расторжения брака: в

\*\*\*\*\*  
\* Душа культуры — это культура души.

\* Немного страсти обостряет ум, много — его подавляет.

И. Гофмиллер

Стендаль

\* Способность краснеть — самое характерное и самое человеческое из всех человеческих свойств.

Ч. Дарвин

\* Приучить дитя вникать в душевное состояние других людей, ставить себя на место обиженного и чувствовать то, что он должен чувствовать — значит дать дитяти всю умственную возможность быть всегда справедливым.

К. Д. Ушинский

\* Если вы хотите, чтобы воспитанник понимал и чувствовал красоту высоких морально-политических идей (верность Родине, долг, борьба за коммунизм), добейтесь того, чтобы он понял и берег красоту интимных чувств. Без чистоты интимных чувств немислима чистота чувств гражданских.

В. А. Сухомлинский

одних чрезвычайно строгие, в других — нет. И нередко граждане одного штата приезжали в другой, чтобы поскорее совершить эту процедуру.

Можно ли вообще выработать какие-то принципы, к-рые были бы одинаково восприняты в разных обстоятельствах? Ожидание абсолютно одинаковой реакции на одно и то же действие даже у очень близких по родству или воспитанию людей — труд напрасный. Скажем, вы не любите, когда кто-то вмешивается в ваши дела и поэтому не спешите с вмешательством в дела своего друга. А тот без поддержки, сочувствия прожить не может. Ваше невмешательство, конечно же, будет расценено с его стороны как равнодушие, гордыня, даже эгоизм. Выходит, мы имеем дело с явлением противоречивым. Специалисты по этике определяют культуру чувств как степень общественной развитости. «очеловеченности» чувств, «эмоциональный одухотворенности человека»; а сами чувства — продукт жизненного общественного опыта личности, ее общения и воспитания. По их проявлению можно судить о воспитанности человека. Именно поэтому в разряд невоспитанных может попасть человек образованный, ибо культура не исчерпывается просвещенностью, она охватывает весь целостный духовно-нравственный мир людей.

Человек любит пылко, страстно, а умышленно притворяется равнодушным, чтобы не показаться дурно воспитанным, «некультурным». Ненавидит всеми силами души, но любезно улыбается и пожимает руки. Ведет себя так, чтобы никого не задеть за живое. Самый изысканный стиль поведения может оказаться покровом, под к-рым искусно прячется равнодушие, страх перед естественными чувствами. Подлинная культура чувств — это осознанное стремление раскрыть, развить в себе все способности и возможности тонкого чувствования, чтобы обогатить свое бытие всеми красками, «соцветиями» и созвучиями земного мира, чтобы было чем поделиться с любимыми и близкими, со всеми, кто пожелает принять накопленные душой богатства. Подлинная культура чувств — это душевная потребность почувствовать, сострадать всему живому и сущему. Если нет такой внутренней потребности — никакие улыбки и ухищрения не помогут скрыть душевной бедности. Человек будет выглядеть рыцарем на час, чьи «приличия», как чужие наряды, спадают при первом серьезном столкновении с жизнью. Как практически в ежедневном, ежечасном общении проявляется культура чувств? Интонации, взгляды, жесты, улыбки, позы могут быть приятными и раздражающими, независимо от того, кто, где и когда их производит, произносит, демонстрирует. Грубый окрик, недоброжелательность, ироничные ухмылки — все

эти внешние проявления сиюминутного душевного дискомфорта или определенного свойства характера не только не способствуют взаимопониманию, сочувствию, но напротив, отталкивают одного человека от другого. А самое главное — мешают этому хмурому, грубому, неуклюжему человеку увидеть людей без угнетающих шор, без искажения. Есть ведь закон обратной связи. Человек невольно становится раздражительным, когда с ним заговаривают взвинченным тоном. Недоброжелательность вызывает беспокойство, желание что-то опровергнуть или что-то кому-то доказать. И напротив, доброжелательность, открытость заставляют даже вечно пасмурную личность оттаять, посветлеть душой.

Можно с полной основательностью говорить, что мы в значительной мере имеем такое обращение и такое отношение, к-рые сами же провоцируем или заслуживаем. У известного русского физиолога А. А. Ухтомского есть даже специальное определение такого явления: «заслуженный собеседник». К замкнутому, необщительному человеку окружающие обращаются «зарешеченной» стеной своей натуры. С легкомысленным весельчаком все становятся немножко ветрогонями. Естественно, настолько, насколько позволяют нам эти превращения темперамент, тип реакций и степень воспитанности.

А в качестве практических правил воспитания чувств можно было бы принять следующие:

— встречать каждого человека как обещание чуда, как таинственного и прекрасного незнакомца, искать и раскапывать эту тайну и это чудо с упорством старателя и не отчаиваться при неудачах;

— отбирать и запоминать все, что когда-то и где-то показалось красивым, достойным подражания;

— учитывать место и время для проявления тех или иных чувств. Несвоевременность и неуместность даже самых благородных чувств — один из признаков бескультуры;

— учитывать и ценить не только сходные с нашими реакции и поведение, но и отличающиеся от них. Прежде всего предусматривать различие по половому и возрастному признаку;

— знать, что культура чувств утончает восприятие мира, а значит, делает нас более ранимыми. Но одновременно и более стойкими перед испытаниями, потому что помогает регулировать свои эмоции, находить способы зализывать раны.

Иначе говоря, культура чувств помогает нам не только любить истинно по-человечески, но и страдать по-человечески. А это — наиболее полезная наука. Ведь кто не умеет падать, не научится подниматься.

**ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.** Великие французы говорили: «Любовь — самое угненное из наших чувств» (Фонтенель).

\*\*\*\*\*

\* Свободен лишь тот, кто владеет собой.

\* Ничто великое в мире не совершается без страсти.

Ф. Шиллер

\* Владей страстями, иначе страсти овладеют тобою.

Г. Гегель

\* Любовь — чудо цивилизации.

Эпиктет

\* Самое большое счастье в жизни — это уверенность, что тебя любят.

Стендаль

\* Тот, кто никогда не искал ни дружбы, ни любви, в тысячу раз беднее того, кто их обеих утратил.

В. Гюго

Жан Поль

*«Любить — значит испытывать наслаждение, когда ты видишь, осязаешь, ощущаешь всеми органами чувств и на как можно более близком расстоянии существо, которое ты любишь и которое любит тебя».*  
(Стендаль).

Любовь — это как бы праздник всех чувств, сильнейшая тяга к тому, чтобы быть как можно ближе к любимому человеку. Но любовь — это и будни чувств, у нее есть не только утренняя свежесть, а и вечерняя усталость. И это чувство, к-рое от начала до конца состоит из полюсов и противоречий: как у огня есть способность греть и жечь, так и у любви есть и свой жар, и свои ожоги. Любовь — как бы надстройка над всеми нашими глубинными нуждами и ощущениями, над самыми первородными запросами души и тела. Это самое сжатое, самое сгущенное сливание всех человеческих сил — телесных и духовных, подсознательных и осознанных, зрячих и слепых. Это не просто особое чувство среди других чувств, а настроенность всех других чувств человека, особое состояние всего нашего организма: как бы негаснущее вдохновение всех чувств, их долгий накал.

К другому, как к себе. Любовь — не только влечение к другому человеку; кроме чувств-наслаждений — чувств для себя, в ней есть и чувства-понимания — чувства для другого. Недаром говорят: любить — значит понимать, быть любимым — значит быть понятым. Любовь рождает в людях как бы сверхинтуицию, способность чувствовать чувства другого человека, ощущать его ощущения. Как будто твои нервы срослись с его нервами, и ты переживаешь его радости и горести, как свои. Как будто два эмоциональных поля сливаются в одно, и возникает то самое таинственное «слияние душ», к-рое и есть высший взлет любви, ее самое просвечивающее проявление. Вырастает как бы «альтруистический эгоизм» — совершенно особое чувство. Изъяны эгоизма и альтруизма (вознесение своего «я» над чужим и чужого «я» над своим) в этом слове как бы растворяют друг друга, а их достоинства (сила заботы о себе и сила заботы о других) как бы умножаются друг на друга. В потаенных глубинах души возникает почти болезненное дорожение другим человеком, как собой, и именно здесь лежит главная разница между любовью и влюбленностью. Влюбленность — чаще всего чувство для себя, «я — центрическое» тяготение. Любовь «двучентрична» — это чувство для себя и для другого сразу. Она враждебна и эгоизму, и альтруизму, она подспудно тяготеет к равновесию двух «я» — хотя бы примерному, колеблющемуся. Двучентричность любви — видимо, ее основа основ, ее самый прочный фундамент. Вселяясь в человека, чувство это перестраивает все его подсознание, все

самые глубокие двигатели души. Чужое «я» как бы входит в поле всех ощущений человека, и наше подсознание дорожит им не меньше, чем своим «я», а то и больше. И если в самой плоти чувств нет такой безотчетной тяги к равновесию двух «я», это, видимо, не любовь, а влюбленность, влечение — или любовь, к-рая уже начала угасать. Потому что, когда тяга к равновесию двух «я» начинает уменьшаться, уменьшается сама сердцевина любви, а не просто ее накал, спадает не только ее «количество», а и «качество». Потому что дорожение другим, как собой, переживание его чувств, как своих — это сама психологическая материя любви, сама суть ее ощущений.

**Двойная «оптика» любви.** Любовь — самое, наверное, загадочное и необъяснимое из человеческих чувств. Почему вдруг появляется ощущение острой тяги к другому человеку? Почему именно этого человека ты хочешь видеть, должен видеть, не можешь не видеть? Почему любовь накладывает отпечаток на все другие чувства человека? Ответить на это можно только приблизительно, сравнением. Когда человеку сильно хочется есть, голод оттесняет другие его ощущения, заслоняет собой целый свет. Любовь — тоже голод, голод по человеку, может быть, самый острый голод души и тела, и чем он сильнее, тем больше места в душе занимает любимый человек. Одна из самых больших загадок любви (впрочем, и влюбленности) — ее двойная «оптика», к-рая рождается в подсознании любящего. Эта оптика резко увеличивает достоинства любимого человека и уменьшает недостатки. Часто неясно даже, кого мы любим — самого человека или «обман зрения», его розовое подобие, к-рое сфантазировало наше подсознание? Этот мираж чувств несет с собой множество бед и разочарований, массу разбитых семей и судеб. Но рядом с этим обманом зрения в любви есть такое ясновидение, к-рое недоступно другому чувству. Глаза любви видят в человеке такие его глубины, о к-рых иногда не знает и он сам. Любовь как бы высвечивает в человеке зародыши его хороших свойств, их ростки, к-рые могут расцвести и сделать его таким, каким видит его украшающие глаза любви. Любовь — одновременно чувство-иллюзия и как бы чувствоведение, чувство-прогноз — чувство, к-рое видит человека в его возможностях. И порождает такое двойное одно и то же свойство любви — ее добавляющее зрение, к-рое видит в человеке больше, чем в нем есть, видит его достоинства увеличенными и отсеченными от недостатков, то есть видит его одновременно и приукрашенным, и таким, каким он мог бы стать. Этот сплав ослепления и дальновидения несет людям и яркие надежды, и горькие разочарования, и разочарований, к сожалению, больше. Потому что нужен тяжелый труд души, чтобы

\*\*\*\*\* \*  
\* В присутствии предмета любви немеют самые смелые уста, и остается невысказанным именно то, что так хотелось бы сказать.

М. Сервантес

\* Жена — не любовница, но друг и спутник нашей жизни, и мы заранее должны приучиться к мысли любить ее и тогда, как она будет пожилой женщиной, и тогда, как она будет старушкой.

В. Г. Белинский

\* От любви к женщине родилось все прекрасное на земле.

М. Горький

\* Прежде чем полюбить в девушке женщину, полюбите в ней человека.

В. А. Сухомлинский

\* Любить — это значит смотреть не друг на друга, а смотреть в одном направлении.

А. Сент-Экзюпери

стать — хотя бы в чем-то главном — таким, каким видит человека глаза любви. Именно от слагаемых этих причин зависит счастье или горе семьи: от условий жизни людей, различных обстоятельств, и от того, как они поведут себя в этих условиях — хватит ли у них сил, чтобы удержаться на высоте своих отношений, сумеют ли они воспользоваться попутным ветром любви, чтобы набрать нужную скорость самоулучшения, или будут застревать на мелях своих недостатков, напариваться на подводные камни неумений, незнаний, эгоизма.

**Приобретения и потери.** Досемейная любовь — праздник: она отделена от быта, соединяет людей в часы свиданий, когда они стремятся быть, выглядеть лучше, чем обычно. Семейная жизнь — будни, сначала праздничные, потом все менее праздничные. Входя в повседневность, любовь передает ей свою праздничность, но и сама воспринимает от нее будничность — и чем дольше, тем больше. Рассветное чувство постепенно, по веренице ступеней, начинает делаться дневным, повседневным, привычным. К сожалению, это неизбежно. Приобретения и потери всегда идут вместе, и, получая новое, мы всегда теряем старое, теряем и то хорошее, что в нас было. Взрослая любовь — огромное богатство для человека, но она несет с собой и неизбежные утраты. Теряется юношеская романтика, сердечное беспокойство. Из любви уходит будоражащее чувство недостигнутой цели, на его место встает покойное чувство достигнутого. Исчезает привкус таинства, привкус запретного плода, теряется неповторимость секунд свидания. Любовь уже не занимает весь первый план жизни, она потеснилась, и рядом с ней стоят ее новые спутники — материальные и бытовые заботы. Пропитываясь ими, любовь входит в быт, начинает обростать привычками, а привычка часто несет смерть любви. Впрочем, общего правила здесь нет: у одних людей привычка убивает любовь, у других углубляет ее. Хрупкие ниточки чувств у таких людей прочнее, связывают их крепче, глубже. В любом случае любовь (или влюбленность, симпатия, влечение) приходит на распутье. Или она переменится, пройдет сквозь неизбежные кризисы, как проходит и дерево, пересаженное на другую почву: тогда она сможет так срастись с буднями, чтобы не подчиниться им. Или она не сумеет изменить себя, приноровиться к новой, куда более топкой почве: тогда она станет чахнуть, болеть, умирать. Третьего пути нет. Любовь, влюбленность, симпатия, влечение — чувства самоугасающие, и, если не помогать им, не добавлять топлива в их огонь, они будут неминуемо хиреть и гаснуть. Все ли способны на любовь? К сожалению, нет. Наверно, рождаясь, каждый здоровый человек несет в себе открытую

способность к любви. Но чем старше люди, тем меньше таких, у кого хватает глубины души, чтобы вместить это глубокое чувство. У многих духовный рост не поспевает за общим развитием: у кого — из-за воспитания, у кого — из-за жизненных условий, у кого — из-за эгоизма. Люди эгоистического склада или люди с неглубокой душой способны только на влечение, влюбленность, привязанность — не больше.

**Уникальность семьи.** Хорошая семья — не просто родственники, к-рые живут вместе, — это люди, сплоченные не только чувствами, но и интересами, идеалами, отношением к жизни, тем, что они по-настоящему помогают друг другу в хозяйстве, в уходе за детьми, а главное, по-настоящему помогают друг другу быть человеком, делаться интереснее, глубже, расти духовно, культурно. К сожалению, таких семей немного. Но это ведь норма — нормальная семья хороших людей, к-рые живут в хороших отношениях. Ведь когда люди соединяются в семью, они хотят себе и друг другу только хорошего — хотят счастливого супружества, счастливого родительства. Увы, до этой естественной нормы добраться очень трудно. В чем уникальность семьи, этой особой ячейки жизни? Прежде всего уникальна психологическая основа семьи — такой нет больше ни у одной человеческой ячейки. Семья — нормальная, хорошая семья — растет на почве трех чувств: супружеской любви (или симпатии, привязанности), родительской любви, детской любви к родителям.

Силы этих чувств — при хороших отношениях — не просто складываются, а как бы умножаются друг на друга, и этот неповторимый сплав создает самую лучшую в мире психологическую атмосферу для жизни взрослых и для роста детей.

**Семья — взрослым.** Переход к взрослой любви — огромное приобретение для человека. Новые темы начинают звучать в симфонии его чувств, они открывают человеку мир ощущений, к-рых он не знал. Если муж и жена не настроены эгоистически, начинается обогащение их душ, характеров, всего отношения к жизни. Они как бы заражают друг друга частицами своих «я», как бы обмениваются взглядами, интересами, пристрастиями. Супружество дает человеку совершенно новое положение в жизни: теперь он сам хозяин своей семьи, не просто человек-остров, а как бы часть архипелага, часть новой системы «мы», и от него зависит, какая она будет — яркая или тусклая. Если он сумеет построить свою жизнь по законам эгоальтруизма — к другому, как к себе, — он пойдет по дороге к счастью, не сумеет — по дороге к несчастью. Семья дает людям сплав супружеской любви с родительской, к-рый до глубин осветляет их жизнь.

\*\*\*\*\*

\* Самообладание, самодисциплина — не рабство; они необходимы и в любви.

В. И. Ленин

\* В брачной жизни соединенная пара должна образовать как бы единую моральную личность.

И. Кант

\* Радоваться самому существованию другого человека — вот выражение любви в ее исходном и самом чистом виде.

С. Л. Рубинштейн

\* В начале любви влюбленные говорят о будущем. В конце — они говорят о прошлом.

А. Моруа

\* Кто не видел влюбленной женщины, тот не может сказать, что такое женщина.

Т. Готье



Вордсворт, английский поэт XIX века, сказал: «Ребенок — отец мужчины». Именно дети делают мужчину мужчиной — смысл этого блестящего парадокса. Мы рожаем ребенка, а он рождает в нас те человеческие свойства, к-рые только он и может пробудить. В нас делается стержнем, вырастает в самую сердцевину души забота о другом человеке. Ребенок дает людям возможность опутить, прочувствовать истинно человеческое отношение к другим людям — отношение к ним, как к себе самому, к их чувствам и интересам, как к собственным. Став родителями, начинаем по-настоящему понимать, каким должен быть высший идеал человеческого отношения к другому человеку. В подсознательной нашей жизни, в часто не осознаваемом опыте души это огромный переворот. Наша психика впервые заряжается до дна токами самых высоких человеческих побуждений, в ней возникает — в потенции — самое человеческое из всех человеческих свойств. Не только родители растут в детях человека, но и дети — своим существованием — растут в родителях людей. При хороших отношениях родители и дети — творцы людей в себе и друг в друге.

**Семья — детям.** Семья дает детям золотой век младенчества — самый счастливый из всех возрастов жизни. Раннее детство — особая пора в жизни человека, и семья играет исключительную роль в его развитии. Как растениям, чтобы они росли нормально, нужен солнечный свет, так и детям для нормального роста нужен свет родительской любви. Именно эта любовь и родительский индивидуальный подход — главные рычаги, к-рые растут в человеке человека. Они играют решающую роль в рождении психики человека, и от них больше всего зависит, будет она нормальной или изломанной, — в этом состоит уникальная роль родителей, роль, в к-рой их не может заменить никто. Именно в семье, в дошкольные годы, создается сердцевина человеческой личности, ее самые глубокие фундаменты. В это время начинают вырабатываться самые долгодействующие свойства психики, основы всего нашего отношения к жизни. На них будут наслаиваться потом остальные влияния жизни, но как они станут восприимчивыми, как станут перерабатываться в двигатели поведения — все это будет зависеть от тех основ личности, к-рые закладываются в семье. Есть старая крестьянская пословица: конь везет не кнутом, а овсом. В ней заложен исключительно важный принцип отношений между людьми и главный, пожалуй, принцип воспитания. Именно лаской, а не таской можно добиться в воспитании больше всего, и поэтому теплая атмосфера семьи нужна для нормального роста детей.

Чувства, на к-рые опирается хорошая семья, это как бы строительные кирпичики счастья. Семья может быть главным месторождением счастья в жизни, но при одном условии: если мы будем относиться к другим, как к себе, если будем изо дня в день стараться давать другим и себе это счастье.

**Семья — обществу.** У общества — три главных ячейки: семья, трудовой коллектив и общественный коллектив. От каждой из этих ячеек по-своему зависит вся жизнь общества и весь ход прогресса, каждая дает обществу то, что может дать только она и не могут дать другие ячейки. Семья — демографический фундамент общества, единственный источник людских масс, из к-рых общество состоит. Семья — главная ячейка отдыха и восстановления «рабочей силы» человека, в ней идет подзарядка истраченной на работе энергии, физической и нервной, и она служит поэтому одной из главных опор рабочего потенциала общества. Семья — главная воспитательная ячейка: именно в ней складываются самые глубинные двигатели нашего повседневного поведения — подсознательные, полусознательные, осознанные, именно она закладывает в человеке основы человека. Наконец, семья — главная из всех человеческих групп психологическая ячейка, своеобразная «здравица души». Она стоит на слове супружеской любви с любовью родительской и детской, а все эти чувства построены на отношении к другому человеку, как к себе самому, к его интересам — как к собственным. Такое отношение — первичная клеточка гуманизма, строительный кирпичик человечности. Семья и чувства, на которых она держится, мощный генератор гуманизма. В быту, в личной жизни она дает нам то, что в обществе дают высшие идеалы и высшие принципы общественного устройства, выработанные человечеством. От семьи не меньше, чем от других ячеек общества, а то и больше, зависят и здоровье, и человечность, и нравственность, и сознательность всех нас, людей, из которых состоит общество. Социальная роль семьи уникальна и колоссальна. Хорошая семья ускоряет прогресс, улучшает всю атмосферу жизни — в быту и (через промежуточные ступени) в обществе. Неблагополучная семья отравляет житейскую и (через промежуточные ступени) общественную атмосферу. Когда таких семей много, это тормозит ход прогресса, искажает его. Семья может дать людям соединение трех составных человеческого счастья: счастья любви мужчины и женщины, счастья родительской любви и счастья детской любви. На это способна только семья, и поэтому светлая, добрая семейная жизнь — одна из главных составных смысла жизни.

\*\*\*\*\*

\* Хорошая семья — та, в которой муж и жена днем забывают о том, что они любовники, а ночью — о том, что они супруги.

Э. Ростан

\* Никакое притворство не может долго скрывать любовь, когда она есть, или изображать — когда ее нет.

Ф. Ларошфуко

\* Те, кто любит, либо ни в чем не сомневаются, либо же сомневаются во всем.

О. Бальзак

\* Потребность мужчины и женщины во взаимном созерцании — верный признак любви.

К. Васильев

\* Истинная любовь всегда делает нас лучше, какая бы женщина ее ни возбуждала.

А. Дюма-сын

**МИКРОКЛИМАТ СЕМЬИ** — более или менее устойчивые отношения, вытекающие из уклада семейной жизни. В каждой семье складывается многогранная система отношений: между супругами, родителями и детьми, между старшими и младшими. И чем разносторонней эти отношения, тем необходимее их разумное сочетание. М. с. оказывает сильное воздействие на каждого ее члена, особенно на детей. Здесь большую роль приобретает характер отношений между супругами. Замечательный советский педагог В. А. Сухомлинский писал, что главная школа воспитания детей — взаимоотношения мужа и жены, отца и матери. Это особенно четко вырисовывается, если смотреть на жизнь семьи не только глазами взрослых, но и детей. Они (судя хотя бы по школьным сочинениям) более всего ценят трудолюбие родителей, их активное участие в общественной жизни, а также такие внутрисемейные отношения, к-рым присущи дружба, коллективизм, сердечность и доброта, взаимная забота и взаимопомощь. Подлинная близость детей с родителями и старшими — это такие отношения, при к-рых взрослый отдает ребенку самые сокровенные богатства своей души, отдает бескорыстно, не требуя ничего взамен, а ребенок, впитывая все лучшее, в свою очередь, обогащает взрослого целебной чистотой своих эмоций, открывает ему бесхитростные тайники своей души. Именно добрые внутрисемейные отношения оказывают положительное влияние на всестороннее формирование личности. Цементируют эти отношения и усиливают их влияние семейные традиции. Являясь неотъемлемой частью М. с., они оказывают неотразимое влияние на детей.

В большинстве семей существует свой ритм жизни, свои правила и привычки, к-рые обыденны, просты и выполняются уже как бы автоматически. Напр., когда вся семья в сборе, взрослые и дети рассказывают друг другу об интересном событии на заводе, в школе, городе, стране, делают своими радостями и неприятностями, успехами и промахами, обсуждают насущные вопросы жизни семьи. Такие минуты в воспитательном отношении несравненно ценнее любых правоучительных бесед. В одних семьях любимое занятие — походы по родному краю, в других — предметом особого почитания являются книги или произведения искусства.

Все это сплачивает семью, украшает ее жизнь, позволяет сберечь те зерна разумного и доброго, к-рые старшими членами семьи были найдены раньше, взрастить их. Воспитательная сила традиций состоит прежде всего в том, что заключенные в них опыт, привычки воспринимаются подрастающим поколением наиболее естественным путем. В семье, богатой добрыми традициями, больше условий для нейтрализации отрицательного влияния, негативных явлений.

Характер М. с. также зависит от ее коллективистского духа (см. *Коллективизм социалистической семьи*), от умения общаться (см. *Искусство общения в семье*), от отношений с дошкольными учреждениями и школой (см. *Дошкольные учреждения и семья. Семья и школа*), от взаимодействия со средой (см.

*Семья и общество, Экологическое воспитание*), от организации семейной жизни и др. факторов.

**МЛАДЕНЧЕСТВО** — период детства от рождения ребенка до 12-месячного возраста. В течение первого года жизни при правильном уходе и воспитании ребенок очень быстро развивается физически и психически. К 11—12 месяцам утраивается вес у девочек; у мальчиков — к 10—11. Ребенок вырастает на 25—30 см. Продолжается созревание нервной системы, зависящее как от биологических факторов, так и от воспитательных воздействий. Для нормального развития организма необходимы правильное вскармливание ребенка (наилучшим является грудное), своевременное введение в рацион соков, фруктов, овощей, яичного желтка, мяса и других продуктов; хороший уход, укрепление здоровья с помощью воздушных и водных закалывающих процедур, регулярных прогулок, массажа и гимнастики, правильного одевания, не допускающего перегревания и переохлаждения, выполнение режима дня.



Пусть всегда будет мама...

Воспитание ребенка следует начинать с первых дней его жизни. Очень важно приучить младенца к режиму дня. Новорожденный большую часть суток спит, поэтому его только кормят в определенное время — чаще всего через каждые 3 ч. Со второго месяца приучают есть и спать в установленные часы. Возрастание на протяжении года работоспособности нервной системы обуславливает необходимость каждые 3—4 месяца изменять режим дня. От рождения до 2,5—3 месяцев ребенок ест 7 раз в сутки (через каждые 3 ч), спит днем 5 раз. От 2,5—3-х до 5—6 месяцев ест 6 раз (через каждые 3,5 ч), спит днем 4 раза. От 5—6 до 9—10 месяцев ест 5 раз (через каждые 4 ч); спит днем 3 раза. От 9—10 месяцев до 12—14 ест 4—5 раз (через каждые 4 ч), спит днем 2 раза. Между последним вечерним и первым утренним кормлением интервал при всех режимах 6 ч. Важно приучить ребенка после кормления бодрствовать, а затем спать. Такая последовательность необходима для полноценного активного бодрствования, благоприятствует хорошему аппетиту, быстрому засыпанию и глубокому сну. Она сохраняется до 9—10-месячного возраста.

- \*\*\*\*\*
- \* Прелесть домашней жизни — лучшее противоядие дурным нравам. Возня детей, которую считают докучливой, становится понятной: она делает отца и мать более необходимыми, более дорогими друг другу, она крепче завязывает между ними супружескую связь. Ж.-Ж. Руссо
  - \* Хотите, чтобы были хорошие дети — будьте счастливы. Разорвитесь на части, используйте все свои таланты, ваши способности, привлечите ваших друзей, знакомых, но будьте счастливы настоящим человеческим счастьем.

А. С. Макаренко

Если режим дня выполняется правильно, если ребенок активен во время бодрствования, он заснет без всяких дополнительных воздействий. Во время кормления надо вызвать у малыша активность: с первого прикорма учить есть с ложки, открывать рот, снимать пищу губами; с 7—8 месяцев — пить из чашки, к году — самому держать чашку и пить из нее. С 8 месяцев — во время обеда держать в руке ломтик хлеба и откусывать от него.

Огромная роль в развитии ребенка с момента рождения принадлежит общению со взрослыми. Все, чем овладевает ребенок на протяжении первого года жизни, — результат воздействий близких взрослых. Общение со взрослыми — первая и основная деятельность младенца, в процессе которой осуществляется его развитие. Первоначально оно носит эмоциональный характер. В конце первого — начале второго месяца ребенок отвечает улыбкой на ласковый разговор с ним. А примерно с 2 месяцев — не только радостно улыбается, но и произносит пеленчатые звуки, машет ручками, энергично сгибает и разгибает ножки, когда кто-нибудь из членов семьи приближается к нему. Лицо матери или другого постоянно ухаживающего за малышом человека — первое, что ребенок выделяет в окружающем мире. Игрушка, к-рую показывает взрослый, на первых порах больше привлекает его внимание, чем другие, находящиеся в поле зрения. В процессе общения со взрослыми ребенок получает массу впечатлений, необходимых для его развития.

Однако нет нужды постоянно быть возле малыша. Полезно приучить его часть бодрствования проводить без участия взрослых, самостоятельно занимать себя. С этой целью над грудью ребенка на расстоянии 70—80 см вешают игрушку, периодически приводя ее в движение. Он рассматривает и следит за движением этой игрушки, прислушивается к ее звучанию. С 2,5—3 месяцев игрушку вешают ниже, на расстоянии вытянутых рук малыша. Сначала он только ощупывает ее, а к 4—5 месяцам может захватывать ее, раскачивать, «извлекать» звук. После этого он научится брать игрушки, находящиеся поблизости, или из рук взрослого. С этого времени подвешивать их уже не надо: это заставляет малыша совершать разнообразные движения, чтобы достать приглянувшуюся игрушку.

С развитием хватания надо учить ребенка действовать с игрушками соответственно их свойствам: сжимать озвученные, катать мячи, складывать шарики или колечки в мисочку, а потом — и более сложным действиям: надевать колечки на палочку, открывать и закрывать коробочку, разбирать матрешку, накладывать кубик на кубик и т. п. Если у него не получается — следует ему помочь, взяв его руку в свою. Выполнение одинаковых действий с разными игрушками (катание мячей, различающихся размерами и цветом и т. п.) способствует развитию первоначальных форм мышления. Вместе с тем развивается способность подражать действиям взрослого — способность, лежащая в основе обучения детей этого возраста. Общение взрослого с ребенком принимает форму совместной деятельности. Если вовремя не перестроить характер общения с ребенком, он будет улыбаться близкому человеку, тянуться к нему, но не станет подражать его действиям.

Больших успехов достигает ребенок к концу первого

года жизни в развитии движений. Темп овладения движениями, как и последовательность, во многом зависит от воспитания. Необходимо создавать условия, чтобы малыш мог двигаться, и побуждать его к этому. Наибольшее внимание надо уделять формированию движений, связанных с перемещением тела: поворачиваться на живот (с 4—5 месяцев), ползать (с 6—7 месяцев), переступать (с 9 месяцев), ходить — к концу года. Полезно, чтобы ребенок научился ползать раньше, чем сидеть. Для этого надо с 6—7 месяцев помещать ребенка на некоторое время на ковер (или одеяло), расстеленный на полу и побуждать ползти, маня к себе или расставив в небольшом отдалении игрушки, достать к-рые он сможет, только подползая. До того, как ребенок научится садиться сам, его не следует сажать, так как это вредно для неокрепшего позвоночника и ограничивает двигательную активность. Ползание и затем ходьба расширяют возможности ребенка в ознакомлении с окружающим и поэтому важны и для его умственного развития. На первом году жизни ребенка развивается речь. Малыш уже в первые месяцы реагирует на интонацию речи взрослых. В 4—5 месяцев может научиться находить взором несколько предметов, называемых близкими. Сначала надо учить ребенка находить предметы, расположенные всегда на одном и том же месте. Когда ребенок научится безошибочно находить взором называемые предметы, их переставляют для того, чтобы избежать образования связи названия не с самим предметом, а с его местоположением. Для развития понимания речи надо разговаривать с ребенком внятно, немногословно, называть те предметы, к-рые находятся в поле его зрения, действия, выполняемого в данный момент. Одевая ребенка, ему говорят: «дай ручку», «протяни ножку» и т. п. Во втором полугодии малыш может научиться выполнять различные игровые движения по словесному указанию взрослого: машет ручкой, когда ему говорят «до свидания», хлопает в ладошки под пение народной потешки «ладушки» и т. п. Понимает некоторые наиболее часто употребляемые взрослыми выражения. К концу года можно научить ребенка прекращать действия при слове «нельзя». Развивается и активная речь. Певучее гуление, характерное для первых месяцев жизни, сменяется произнесением слогов «ба-ба-ба», «ма-ма-ма-ма» и др. что некоторыми родителями ошибочно принимается за слова. Пока это еще т. н. подготовительный к речи этап. Во втором полугодии надо учить ребенка произносить за взрослыми те звуки и слоги, к-рые уже есть в его «репертуаре». Это важно для развития речеподражания, лежащего в основе овладения речью. С 8—9 месяцев ребенок может научиться подражать и тем слогам, к-рые он самостоятельно еще не произносил. К году малыш овладевает 10—12 словами.

Правильная организация всей жизни малыша, содержательное общение с ним взрослых, его, собственная активность и эмоциональный настрой близких способствуют формированию у него спокойного, бодрого, жизнерадостного настроения.

**МЛАДШИЙ ШКОЛЬНИК.** К младшему школьному возрасту относят учащихся I—IV классов, в возрасте от шести до десяти лет. В этот период у ребенка

\*\*\*\*\*  
\*Только то в человеке прочно и надежно, что всосалось в природу его в его первую пору жизни.

Я. Коменский

\*Все мыслители, я думаю, пришли к тому заключению, что воспитание нужно начинать с колыбели.  
Н. И. Пирогов

должен сложиться новый вид деятельности — учебная. Под ее воздействием меняется характер мышления ребенка. Совершенствуются основные качества внимания: объем, концентрация, устойчивость. Готовность зрительного, слухового и двигательного механизмов обеспечивают успешность развития осмысленного, правильного и целенаправленного восприятия сложных изображений, пространства, времени. Развитие памяти достигает более высокого уровня. Интерес к причинным зависимостям, выделение существенных признаков, их распознавание в новых фактах, группировка предметов по этим признакам, переход к обобщениям и выводам убедительно свидетельствуют о способности М. ш. логически мыслить.

С точки зрения физического развития различия между мальчиками и девочками пока незначительны. Общий рост ребенка в этом возрасте увеличивается. Разумно организованный режим (правильное чередование труда и отдыха, достаточное пребывание на свежем воздухе, двигательная активность) способствует совершенствованию дыхательного аппарата, кровообращения, успешному формированию растущего организма. Исследованиями врачей-гигиенистов установлено два пика в динамике работоспособности М. ш. на протяжении суток. Первый — с 8 до 11 ч утра. Потом наступает снижение этого показателя. Второй подъем между 16 и 18 ч, а затем интенсивный спад до следующего утра. Недельный пик работоспособности у учащихся этого возраста приходится на вторник и среду, самый низкий уровень — на пятницу. Далее, в субботу, начинается постепенное нарастание до вторника. В динамике года пиком является октябрь, с января по март — постепенный спад. После этого до июня работоспособность медленно нарастает. Эти объективные закономерности необходимо учитывать. Если, напр., пытаясь усилить контроль за процессом выполнения домашних заданий, родители настаивают на том, чтобы уроки ребенок делал после ужина, то время, проводимое им за письменным столом, не приносит желаемых успехов. Если, пытаясь «подтянуть» ребенка в учебе, семья превращает общевыходные дни в рабочие, лишенный полноценного отдыха, он проявляет признаки утомления («выдыхается») не в третьей четверти, а значительно раньше.

Большое значение в сохранении работоспособности М. ш. имеют условия, в к-рых он готовит домашние задания. Тишина, правильное естественное освещение, соответствующая темп-ра воздуха, соблюдение режима проветривания, удобное рабочее место — вот основные помощники в организации самостоятельной учебной работы дома. Необходимо помнить, что время, затрачиваемое М. ш. на приготовление домашних заданий, в четвертом классе не должно превышать полутора часов. В каждом из предыдущих классов оно соответственно сокращается на 15 мин.

Как должен учиться М. ш.? На пределе своих возможностей. А они-то у людей различные. Современная педагогика предостерегает родителей от ошибки предъявления к учебным успехам ребенка необоснованно высоких требований.

Одна из основных учебных задач, к-рая решается в младших классах, — научить учащихся работать самостоятельно. Это особенно существенно при переходе от коллективной работы под руководством учителя в классе к полусамостоятельным и самостоятельным формам, включая и подготовку домашних заданий. Работа семьи в этом случае является естественным продолжением усилий школы по формированию у М. ш. культуры умственного труда, под к-рой известный советский педагог С. Т. Шацкий подразумевал умение работать головой и руками радостно и экономно, красиво и продуктивно, творчески и вдохновенно. Он писал, что ученик, умеющий толково работать, на небольшом материале приобретает более глубокие и прочные знания, чем тот, к-рый беспорядочно выполняет большой объем работы. Научить М. ш. учиться легко и успешно — одна из глубочайших педагогических идей. Главная ценность обучения не в накоплении объема знаний.



День знаний

Знания представляют собой определенную ценность только в том случае, если их получение сопровождается усвоением и совершенствованием навыков работы. Организация правильного процесса мышления, овладение техникой самостоятельной работы,

\*\*\*\*\*

\*Приучите же ребенка делать не только то, что его занимает, но и то, что его не занимает... Вы приготавливаете ребенка к жизни, а в жизни не все обязанности занимательны.

К. Д. Ушинский

\*Детская книга — могучее орудие воспитания, когда все впечатления воспринимаются особо остро и оставляют глубокий след на всю жизнь.

Н. К. Крупская

\*Годы обучения в начальных классах — это целый период нравственного, интеллектуального, эмоционального, физического, эстетического развития, которое будет реальным делом, а не пустым разговором лишь в том случае, когда ребенок живет богатой жизнью сегодня, а не только готовится к овладению знаниями завтра.

В. А. Сухомлинский



усвоение рациональных приемов организации труда — основные черты, к-рые необходимо вырабатывать у учащихся младших классов.

М. ш. чаще всего бывают заинтересованы не содержанием предмета и способом его преподавания, а своим продвижением в этом предмете: они с большей охотой занимаются тем, что у них хорошо получается. С этой точки зрения любой предмет можно сделать интересным для любого школьника этого возраста, если дать ему ощутить ситуацию успеха. Такой подход к индивидуальной работе с ребенком помогает не приневолить, а приохотить его к учению. Идеальной является ситуация, при к-рой родители лишь контролируют результаты самостоятельной работы М. ш. Однако такая ситуация складывается лишь в тех семьях, где с первых лет жизни приучали ребенка к самостоятельности, воспитывали у него дисциплинированность и ответственное отношение к своим обязанностям. В противном случае родители бывают вынуждены брать под контроль и ход работы над домашними заданиями. Постоянный и чрезмерный контроль лишает подготовку домашних заданий смысла, снижает у ребенка уровень ответственности за свое отношение к учебе. К концу обучения в начальных классах ребенок должен научиться сам, без помощи со стороны взрослых преодолевать все учебные трудности, овладеть навыками самоконтроля и оценки качества выполнения заданий. Одно из основополагающих учебных умений, к-рым должен овладеть М. ш. к концу обучения в начальных классах, — умение читать бегло, выразительно, сознательно. «Без высокой культуры чтения нет ни школы, ни подлинного умственного труда. Плохое чтение — как замазанное грязью окошко, через которое ничего не видно», — писал В. А. Сухомлинский. Работе по совершенствованию техники чтения М. ш. необходимо особое внимание семьи. Опыт обучения чтению показывает, что если своевременно, до окончания начальных классов, ребенок не успевает овладеть навыком чтения незнакомого текста на заданном программой уровне (85—90 слов в минуту), это серьезно отражается на успешности его дальнейшего обучения. Забота об идейно-нравственном воспитании М. ш. не может быть делом одной только школы. Важно, чтобы семья поддерживала деятельность школьного коллектива. В семье ребенок воспитывается не только на радость близким. Воспитывать детей сознательными, активными членами общества, настоящими гражданами нашей Родины — одна из важнейших задач советской семьи. Первые уроки гражданственности ребенку дает та нравственная атмосфера, к-рая царит в семье: от системы внутрисемейных отношений, от иерархии семейных ценностей зависит будущее гражданское лицо ребенка.

Вступление ребенка в октябрят — важнейший этап взросления. М. ш. включается в общественную жизнь школы. Семья должна содействовать успешной работе октябрятской звездочки. Важную роль в жизни М. ш. играет вступление в пионерскую организацию. Подготовка к этому событию — длительный процесс, охватывающий по сути дела весь предшествующий период работы классного ученика.

\*\*\*\*\*

\* Ребенок — иностранец, он не понимает язык, не знает направления улиц, не знает законов, обычаев...

Необходим гид, который вежливо ответит на вопросы. Уважайте его незнание!.. Уважайте труд познания!.. Уважайте неудачи и слезы!.. Уважайте собственность ребенка и его бюджет. Уважайте тайны и отклонения тяжелой работы роста!

\* Семья начинается с детей

\* Мать, воспитывающая двух-трех детей дома, совершает большое государственное и общественное дело.

кого коллектива, октябрятской группы. Задача педагогов и родителей — пробудить у каждого ребенка стремление стать пионером.

В семье закладываются основы трудолюбия, формируются трудовые умения и навыки. Чтобы труд воспитывал, необходимо приучать М. ш. к самообслуживанию, постепенно расширяя круг его бытовых обязанностей, наращивать их сложность, обучать показом, тактично контролируя качество выполнения задания, одобрять прилежание, стараться укреплять уверенность ребенка в том, что результаты его труда очень важны для всех, что без его помощи очень трудно обойтись, приучать ребенка правильно чередовать различные виды труда, труд и отдых, способствовать тому, чтобы труд приносил ребенку радость. При распределении домашнего труда целесообразно учитывать не только возраст, но и индивидуальные особенности ребенка. Учет пола ребенка при распределении домашних поручений целесообразен только в том случае, если представителю «сильного» пола поручается более трудная и менее приятная работа. Усилиями семьи необходимо воспитывать у М. ш. глубокое уважение к труду окружающих. Целесообразно проявлять бережное отношение и к результатам детского труда. Важно постепенно приучать М. ш. самостоятельно находить дело, к-рое он может выполнить для других, способствовать формированию у него умения оценивать результаты своего труда (см. *Трудовое воспитание*).

**МНОГОДЕТНАЯ СЕМЬЯ.** В прошлом М. с. была довольно распространенной. Это явление во многом объяснялось экономической заинтересованностью семьи, высокой детской смертностью, наконец, той ролью, к-рая отводилась женщине в классовом обществе. М. с. традиционно высоко оценивалась общественным мнением, считалась закономерным и положительным явлением. Об этом свидетельствуют и пословицы, к-рые в том или ином виде встречаются в фольклоре многих народов: «Дети не в тягость, а в радость», «На что и клад, коли дети идут в лад». Демографическими исследованиями установлено, что чем крупнее город, тем меньше М. с. Даже в таких республиках традиционной многодетности, как Азербайджан, Армения, Узбекистан, в последние десятилетия наметился сдвиг в сторону снижения рождаемости. Напр., в МССР в 1979 г. количество семей, состоящих из 8 чел., по сравнению с 1970 г. уменьшилось более чем в 2 раза.

Участие женщины в общественном производстве является одним из основных условий ее социального равенства. Многодетность же в известной мере препятствует вовлечению женщины в общественную и производственную сферы. Для нормального социально-экономического развития нашего общества расширенное воспроизводство населения является необходимостью. А оно может быть обеспечено лишь при условии, если на каждые 100 семей будет приходиться около 300 детей. Именно поэтому одной из основных задач социально-экономического развития страны является проведение эффективной демографической политики.

Я. Корчак  
А. И. Герцен  
А. С. Макаренко

В нашем обществе женщина-мать, в особенности многодетная, окружена заботой и вниманием. Звание «Мать-героиня» с вручением ордена «Мать-героиня» носят более 370 тыс. советских женщин, каждая из которых родила и воспитала 10 и более детей. Орденами «Материнская слава» I, II и III степени награждаются матери, родившие и воспитавшие семь, восемь и девять детей. Материнский подвиг женщин, имеющих пять и шесть детей, отмечается «Медалью материнства» I и II степени. Все женщины, родившие и воспитавшие до восьмилетнего возраста пятерых и более детей, имеют дополнительные и ежемесячные пособия от государства.

В М. с. вся дальнейшая жизнь каждого ее члена обогащается разнообразием, множественностью важных родственных связей, что является ценной психологической поддержкой на любом этапе жизни человека.

М. с. значительно более стабильны, чем одно- и двухдетные: дети скрепляют супружеский союз, обостряют сущность понятия супружеского долга, повышают ответственность взрослых людей за семью. Чем больше семья, тем больше общих, совместных дел: и общих проблем, и общих радостей. М. с. обеспечивает реальную возможность делового общения между лицами разного пола, разного возраста, значительно снижает возможность формирования таких качеств характера, как эгоизм, себялюбие, ленность, неумение приспосабливаться к жизни в учебном, трудовом коллективе, в своей собственной будущей семье. Разнообразие интересов, характеров, отношений, дел, к-рое возникает в М. с., — благодатная почва не только для развития детей, но и для совершенствования личности родителей. Большая семья является незаменимой школой подготовки каждого ребенка к будущей самостоятельной семейной жизни, к роли родителя — воспитателя своих собственных детей. О большом воспитательном потенциале М. с. убедительно говорят следующие цифры: среди несовершеннолетних правонарушителей 47,4% составляют единственные дети, 27,7% — дети из двухдетных семей, 9,3% — из трехдетных и 5,6% — из четырехдетных.

Интересны высказывания о специфике семейного воспитания многодетных матерей, педагогов, к-рые считают, что воспитание в М. с. не только предоставляет ряд потенциальных преимуществ, но и обладает достаточным кол-вом непростых проблем. Одна из важнейших — свободное время старших членов семьи, досуг и отдых родителей. Вот что пишет К. В. Махова: «Некоторые родители уезжают от детей, чтобы отдохнуть от них. Мне же никогда не хотелось расставаться с ребятами. Они мне не мешали ни учиться, ни работать, ни отдыхать. И теперь я думаю, что от самих родителей зависит, как организовать свою семейную жизнь, чтобы дети не были для них обузой. Если семья не живет общими интересами, то и родители будут уставать от детей, и дети — от родителей» (Махова К. В. Просто счастье... М., 1982, с. 85—86).

Только в правильно организованной М. с. легко и естественно решается одна из проблем семейного воспитания, к-рую часто называют так: «дети и деньги». Здесь с раннего детства каждый убеждается в целесообразности семейной экономии, привыкает считаться с возможностями семьи, уважать потребности близких людей, на практике научиться планировать расходы, рационально распоряжаться теми небольшими суммами, к-рые предоставляют в его распоряжение родители.

В М. с. труд каждого человека, независимо от его



Наша семья

возраста, для себя (самообслуживание) и для других (помощь по дому) является насущной необходимостью. Однако здесь существует опасность неправильного распределения обязанностей между детьми. В этих условиях старший или старшие в семье как бы лишаются значительной части тех детских и юношеских радостей, к-рые доступны их товарищам из малодетных семей, а это может при определенных условиях привести к нарушению общения между детьми, к формированию у старших детей установок на бездетность или малодетность в собственных семьях. Младшие же дети в подобной ситуации вырастают даже в многодетной семье изнеженными эгоистами, уверенными в том, что за все их поступки и промахи должен нести ответственность кто-то другой, подобно тому, как в детстве за них отвечали перед родителями старшие братья и сестры. Именно поэтому М. с. должна быть особенно внимательна к соблюдению другого важного принципа семейного воспитания «от каждого — по возможностям», должна добиваться полного учета индивидуальных склонностей, особенностей и интересов каждого члена семьи. Даже режим в семье, в к-рой несколько детей, должен быть особым: ведь в то время, когда старшим детям нужен покой для приготовления уроков, младшие не смогут, по всей вероятности, полностью удовлетворять свою безграничную потребность в движении, к-рая нередко реализуется у них в шумных играх. Конечно, родители вправе требовать от старших детей помощи младшим в учебе, однако к тяжелым последствиям как для старших, так и для

младших детей может привести традиция «спрашивать» с первых за все, что не вызывает одобрения в деятельности последних.

Общезвестно, что многие великие люди, в том числе К. Маркс, В. И. Ленин, Ф. Э. Дзержинский, получили воспитание в М. с. И для каждого из них характерна нежная и преданная любовь к матери. «Мама наша бессмертна в нас. Она дала мне душу, вложила в нее любовь, расширила мое сердце и поселилась в нем навсегда», — писал Ф. Э. Дзержинский (Дзержинский Ф. Э. *Дневник. Письма к родным*. М., 1958, с. 132).

**МОЛОДАЯ СЕМЬЯ.** Хорошая семья создается не одним днем, она строится постепенно. Повседневный труд души вкладывается в это созидание. И чем больше этот вклад, тем значительнее результат. С первого дня совместной жизни молодым супругам становится ясно — настал новый этап их любви. Радостно быть постоянно вместе, ощущать совпадение самых сокровенных чувств, эмоций, мыслей. А какое счастье сделать любимому приятное! Вроде бы делаешь для него, а обогащаешься сам. Рядом с любимым растет вера в себя, появляется вдохновение, окрыленность, желание сделать очень и очень много хорошего. Но уже здесь дают знать о себе бытовые заботы, семейные обязанности. Непременным условием для периода привыкания является и притирка характеров, превращение двух «я» в единое «мы». Множество проблем и вопросов вбирает этот период. Ломка неудобных для совместной жизни привычек и выработка новых. Установление взаимоотношений с новыми родственниками (тещей, тестем, свекровью, свекром и др.) и друзьями: Приобретение недостающих умений ведения домашнего хозяйства, организация семейного досуга — все это не только необходимо молодой семье, оно обогащает ее.

Семейный труд, как и всякий другой, воспитывает. Воспитывает такие необходимые каждому человеку качества, как самостоятельность и коллективизм (ведь двое — это уже коллектив), умение поступаться личными интересами ради близкого человека. Сердцевина добрых отношений молодоженов — взаимная уступчивость, готовность многим пожертвовать ради согласия в доме. Здесь все общее: выигрыш и проигрыш, достижение и неудача, радость и огорчение. Приносившиеся друг к другу, уступать, если возникает противоречие, должны обе стороны.

Все кажется просто, а достичь такого положения не так-то легко. Непонимание этого — сильнейший разрушитель молодых семей. В предупреждении и преодолении конфликтов очень многое зависит от искусства общения в семье, основу к-рого составляет стремление сгладить назревающий семейный конфликт, а не разжигать его; умение воспринимать супруга таким, каков он есть, видеть в нем прежде всего положительное, главное, не выпячивать его мелкие недостатки, преувеличивая их значение; стремление видеть источник своего раздраженного состояния прежде в себе самом, а не в супруге. Очень важно не позволить себе опуститься до употребления оскорбительных выражений по отношению к близкому тебе человеку. Помните: «Есть слова — словные раны, слова — словно суд...». И еще: «Словом можно убить...». Убить любовь, веру, уважение. Но так же верно и то, что «словом можно спасти». Спаси то, что оказалось уязвимым, непрочным. Необходимо только, чтобы слово было добрым, располагающим к откровенности отношений. Требования,

как видим, элементарны, а выполнение их обеими сторонами дает неоценимый эффект. Как известно, брак заключается для совместного удовлетворения материальных, духовных, эмоциональных, эстетических, физиологических и др. потребностей. Конечная и высшая цель его — дети, продолжение себя в них. В ожидании малыша молодые родители с интересом знакомятся с азбукой воспитания. И тут весьма полезными оказываются советы родителей, их жизненный опыт; обращение к трудам выдающихся педагогов. Все это должно способствовать тому, чтобы ребенок родился в морально здоровой, хорошо подготовленной к ответственному в ее жизни событию семье. Создание такой атмосферы нельзя откладывать «на потом». Появление ребенка еще более сближает супругов, приносит новые радости. Но в то же время прибавляет и новые заботы, увеличивает занятость. Добрый микроклимат, созданный ранее в семье, поможет благополучно преодолеть трудности, неизбежные на этом этапе семейного пути. Но и потом нельзя ослаблять усилия по поддержанию супружеской любви, добрых отношений в семье. Если это предается забвению, жизненные невзгоды могут погасить огонь в семейном очаге. Замечено, что первые трещины в семейных отношениях появляются чаще всего тогда, когда один из супругов начинает думать только о себе. Хорошие мужья и жены великодушны, снисходительны друг к другу до готовности бескорыстно жертвовать своими интересами. В этом их сила, а не слабость. Супружеская же мстительность — признак слабости. Отсюда размолвки, конфликты. Главный вопрос тут: ушла ли любовь? Психологи утверждают: нет! И объясняют. Существует явление «надоедания» друг другу. А. И. Герцен писал: «Сожитие под одной крышей само по себе — вещь страшная, на которой рушилась половина браков. Живя тесно вместе, люди слишком близко подходят друг к другу, видят друг друга слишком подробно, слишком нараспашку и незаметно срывают по лестку все цветы венка, окружающего поэзией и грацией личность. Но одинаковость развития сглаживает многое» (Герцен А. И. *Собр. соч.*: В 9-ти т. М., 1956, т. 5, с. 239). Сглаживает, но всегда ли? Психологическая совместимость не может быть статичной, это развивающийся процесс. В нем бывают подъемы и спады. Иногда наступает эмоционально-коммуникативная усталость, временное психическое насыщение друг другом. Хочется избежать общения, уединиться. В такой момент нельзя делать вывод: любовь ушла. Тут можно пойти даже на временное расставание (отпуск, командировка и т. д.). К. Маркс, когда ему было уже тридцать восемь лет, писал своей жене: «Временная разлука полезна, ибо постоянное общение порождает видимость однообразия, при котором стираются различия между вещами». И «мелочи повседневной жизни» от этого «непомерно возрастают». А глубокие страсти в результате постоянной близости супруга «принимают форму обыденных привычек». Но краткое расставание все ставит на свои места: мелочи снова оказываются мелочами, а «глубокие страсти... вырастают и вновь обретают присущую им силу под волшебным воздействием разлуки» (Маркс К., Энгельс Ф. *Соч.*, т. 29, с. 432—435). Видимо, не ведая об этом, многие супруги временную «усталость любви» принимают за ее «смерть», что зачастую ведет к распаду семьи. Потом начинают понимать, что любят друг друга, но, как правило, ложная гордость не позволяет пойти друг другу навстречу.

В семье, где есть дети, вопрос «ушла ли любовь?» не может решаться без учета любви к родителям, а родителей — к детям. Формула любви в такой семье имеет много звеньев. Если в этой живой цепи выпадает одно звено, нельзя выбрасывать за борт всю цепь. Разве не стоит молодым людям задуматься над этим? Когда человек строит семью, а это продолжается всю жизнь, он строит и себя. Не переделывает другого, а преобразует себя так, чтобы было хорошо другому и другим. И здесь нельзя ждать, чтобы такие действия начал твой спутник по жизни. Нет! Начни с себя. Но и этот другой должен начать также. Те, кому удалось понять все это, останутся у красной черты, сохраняют семью.

Наше общество оказывает молодой семье поддержку и помощь в выполнении социальных функций, воспитании детей, расширяет меры, направленные на улучшение материальных, жилищных и бытовых условий. В Политическом докладе ЦК КПСС XXVII съезду КПСС прямо указано: «В особой заботе нуждаются молодые семьи. К семейной жизни молодежь надо готовить. Более продуманной должна быть система материальной помощи молодым людям, прежде всего в решении жилищно-бытовых проблем. Видимо, целесообразно рассмотреть предложения о совершенствовании наших правовых норм, с тем чтобы повысить ответственность граждан за укрепление семьи. Но дело не только в этом. Надо так поставить практическую работу государственных и общественных организаций, чтобы она всемерно способствовала укреплению семьи, ее устоев» (Горбачев М. С. Политический доклад Центрального Комитета КПСС XXVII съезду КПСС, 25 февр. 1986 г. М., с. 65). Это и в Конституции СССР отражено, предусмотрено Программой КПСС. Все остальное — любовь, семейное благополучие и родительское счастье — зависит от самих молодых супругов.

## НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ.

Пути формирования личности, стиль воспитания детей всегда зависят от социально-исторических условий. Много нового привносит и современная научно-техническая революция (НТР). Когда говорят о влиянии НТР на личность, в первую очередь обычно фиксируют изменения в содержании образования и обучения (напр., процесс компьютеризации, к-рому последнее время уделяется особое внимание). Но сдвиги эти гораздо серьезнее и глубже, они затрагивают не только содержание и методы обучения, но и общие цели воспитания и характер взаимодействия осуществляющих его социальных институтов. Чтобы понять это, современным родителям необходима способность не просто педагогического, но и

социологического мышления. Каковы эти сдвиги? Прежде всего, бросается в глаза увеличение неравномерности развития и созревания детей и подростков. Дети одного и того же хронологического возраста (сверстники) фактически часто находятся на разных стадиях своего индивидуального — физического, психического, умственного, социального и морального развития. Это требует более серьезного, чем раньше учета индивидуальных особенностей развития.

Научно-техническая революция в условиях социализма повышает удельный вес и значение социально-организованного, планового начала воспитания, позволяет использовать в этих целях не только школу, но и средства массовой информации, молодежные организации и т. п. Вместе с тем, налицо тенденции, усиливающие вероятный характер его результатов. Уже простое увеличение количества автономных и не складывающихся в единую иерархическую систему воспитательных институтов (важнейшие из них — родительская семья, школа, общество сверстников и средства массовой коммуникации) повышает степень автономии формирующейся личности от каждого из этих институтов в отдельности. Кроме того, чем выше уровень функциональной организованности, тем сильнее потребность личности в каких-то неформальных, нерегламентированных отношениях. Да и сами воспитательные воздействия и процессы наряду с положительными моментами, имеют скрытые, неосознанные функции, к-рые могут противоречить первым. Если, напр., телевидение отображает все стороны действительности, оно способствует приобщению детей и подростков и к таким аспектам жизни, от к-рых взрослые хотели бы их уберечь. Если же содержание телепередач слишком тщательно «процежено», они теряют свою притягательность и могут даже вызвать обратный эффект. Неконтролируемый психологический климат в семье значит не меньше, чем направленное родительское воспитание.

Усложнение воспитания в эпоху НТР усугубляется тем, что его традиционные институты складывались стихийно, их функции многократно изменились и накладывались друг на друга, а предъявляемые к ним обществом нормативные требования не всегда соответствуют реальным возможностям. Тем более, что каждый из этих институтов находится в процессе сложной и противоречивой эволюции.

Родительская семья остается важнейшим институтом воспитания. Как подчеркивает новая редакция Программы КПСС, «здесь формируются основы характера человека, его отношение к труду, моральным, идейным и культурным ценностям. Общество кровно заинтересовано в прочной, духовно и нравственно здоровой семье» (Программа КПСС. Новая редакция.

\*\*\*\*\*

◆ Никто не принуждается к заключению брака, но всякий должен быть принужден подчиняться законам брака, раз он вступил в брак.

К. Маркс

◆ Если нравственным является только брак, заключенный по любви, то остается нравственным только такой, где любовь продолжает существовать.

Ф. Энгельс

◆ Жениться — это значит наполовину уменьшить свои права и вдвое увеличить свои обязанности.

А. Шопенгауэр

◆ Счастлив тот, кто счастлив у себя дома.

Л. Н. Толстой

◆ Воспитание ребенка — это не милая забава, а задание, требующее капиталовложений — тяжких переживаний, усилий, бессонных ночей и много, много мыслей...

Я. Корчак

◆ Тот, кто отстаивает права женщины, тот отстаивает права ребенка, иначе говоря — отстаивает будущее.

В. Гюго



М., 1986, с. 41). Однако семья уже не обладает той самодовлеющей ролью, на которую она претендовала (и которую в известной мере имела) в прежние времена. Сказываются как развитие общественного воспитания (детские сады, школы), так и изменение структуры и функций самой семьи (ослабление традиционной роли отца, трудовая занятость женщин и т. д.). Родительский авторитет давно уже не является абсолютным, место запрета и принуждения все чаще заменяют доказательства и убеждения. Мы говорим сегодня не о родительской власти, а о моральном авторитете родителей. Но моральный авторитет поддерживать гораздо труднее, чем власть, опирающуюся на силу, особенно когда диапазон источников информации и выбор круга общения у детей расширяется.

Увеличение числа автономных факторов воспитания влечет за собой изменение роли не только родительской семьи, но и школы. В начале нового времени, когда семейные формы воспитания стали явно недостаточными, учитель «присвоил» себе часть родительских функций. Ныне его собственные функции стали проблематичными. Безусловно, школа остается важнейшим общественным институтом, дающим детям систематическое образование и подготовку к трудовой и общественно-политической жизни. «Основные направления реформы общеобразовательной и профессиональной школы» существенно уточняют и расширяют ее функции. Однако средства массовой информации и внешкольные учреждения, расширяя кругозор и диапазон интересов учащихся и в этом смысле дополняя школу, одновременно составляют ей своего рода «конкуренцию». Городская школа сейчас редко является средоточием всей культурной жизни старшеклассников, имеющих в своем распоряжении театры, клубы, спортобщества и т. д. Авторитет учителя сегодня больше зависит от его личных качеств, чем от его положения (раньше, когда учитель был самым образованным, а то и единственным грамотным в селе, ему было гораздо легче). Весьма сложна и проблема индивидуализации воспитания и обучения в рамках массовой школы. Задача не в том, чтобы вернуть школе положение самодовлеющего «мира в себе», каким она на деле никогда не была, а в том, чтобы сделать ее организатором и координатором всей системы воспитания подрастающего поколения. Но вынесение значительной части воспитательной работы за пределы школьного здания и систематическая, а не от случая к случаю, кооперация с внешкольными (причем не только педагогическими) учреждениями неизбежно означает серьезную ломку привычных, складывавшихся с XVII века, методов обучения и форм организации.

По мере того, как увеличивается время, проводимое детьми и подростками вне семьи и школы, возрастает удельный вес общества сверстников, к-рое во многих случаях перевешивает влияние учителей и родителей. Само по себе это не ново, неформальные и большей частью разновозрастные группы детей и подростков, особенно мальчиков, существовали во все времена. Однако общество сверстников неоднородно. С одной стороны, это руководимые и направляемые взрослыми учебные, производственные и иные детские и юношеские коллективы и организации (пионерская организация, комсомол). С другой стороны, это разнообразные неформальные, стихийные сообщества, уличные группы, компании и т. д. Бесконтрольность этого вида общения создает потенциально опасные ситуации. Но попытки «уничтожить» его заведомо обречены на неудачу. Реалистическая стратегия воспитания требует учета не только меры и эффективности влияния взрослых и сверстников, но и соотношения организованных и стихийных детско-юношеских групп, особенностей их состава, структуры, типа лидеров и — самое главное! — их явных и скрытых социально-психологических функций.

Последний по счету, но не по важности, автономный институт воспитания — средства массовой информации. Их роль и значение быстро возрастают. Поскольку эти средства легче поддаются централизованному планированию и контролю, можно сказать, что с их помощью «совокупные взрослые» воспитывают своих «совокупных детей», компенсируя этим частичное ослабление своего влияния в качестве конкретных, отдельно взятых родителей или учителей. Но средства массовой коммуникации также не всемогущи. Во-первых, существует проблема индивидуального и группового отбора, оценки и интерпретации сообщаемой ими информации. Как ни много времени проводят дети у голубых экранов, они смотрят не все подряд, а их реакция на увиденное и услышанное существенно зависит от установок, принятых в их первичных группах (семья, сверстники и т. д.).

Во-вторых, сама массовость прессы и телевидения делает их в чем-то ограниченными, вызывая стандартизацию и, как следствие этого, эмоциональную инфляцию форм, в к-рые облечена сообщаемая ими информация.

В-третьих, существует угроза чрезмерного и всеядного потребления телевизионной, кино- и радиокультуры, что отрицательно сказывается на развитии творческих потенций, индивидуальности и активности ребенка.

Гигантское ускорение темпов технического и социально-культурного обновления, приносимое ИТР, объек-

\*\*\*\*\*

\* Новый век настает, другое рождается время.

Вергилий

\* В будущее мы входим, оглядываясь на прошлое.

П. Валери

\* Единственный путь к достижению прочной устойчивости жизни — непрерывное движение вперед.

Г. Уоллес

\* Прогресс наук и машин — это полезное средство, но единственной целью цивилизации является развитие человека.

ФЛайано

\* Прогресс приведет в конце концов к смягчению нравов: шипы боярышника, пересаженного из сухой почвы в жирную, превращаются в цветы.

А. Франс

тивно увеличивает разницу между поколениями. Как и раньше, взрослые стараются подготовить молодежь к жизни. Но сами условия жизни быстро меняются. Поэтому эффективность воспитания и обучения должны оцениваться сегодня не только и не столько по тому, насколько успешно они обеспечивают передачу и воспроизводство унаследованных от прошлого ценностей и навыков, сколько по тому, готовят ли они подрастающее поколение к самостоятельной творческой деятельности, к постановке и решению новых задач, к-рых не было и не могло быть в опыте прошлых поколений.

Чтобы успешно жить и работать в обществе будущего, в к-ром темпы обновления будут еще выше, чем сейчас, личность должна обладать двумя, на первый взгляд, противоположными чертами: устойчивым внутренним, прежде всего — мировоззренческим и нравственным ядром, способным выдерживать информационные перегрузки и быстрое изменение среды, и высокой психологической гибкостью, восприимчивостью, способностью и в зрелом возрасте усваивать новую информацию и самой инициировать нечто новое. Такой тип личности никак не может сформироваться в обстановке слишком жесткой, иерархически организованной системы воспитания. Напротив, он требует самостоятельности, творчества и социальной ответственности, т. е. именно того стиля взаимоотношений, к-рый предусматривают во всех сферах жизни решения XXVII съезда КПСС.

**НЕПОЛНАЯ СЕМЬЯ**, малая социальная группа совместно проживающих людей, связанных родственными отношениями, общностью формирования и удовлетворения социально-экономических потребностей, взаимной моральной ответственностью, состоящая из одного родителя с одним или несколькими несовершеннолетними детьми.

Н. с. образуется вследствие расторжения брака, внебрачного рождения ребенка, смерти одного из родителей или раздельного их проживания. В связи с этим различают следующие основные типы Н. с.: осиротевшая, внебрачная, разведенная, распавшаяся. В зависимости от пола основного родителя выделяют материнские и отцовские Н. с. По количеству поколений семьи различают: неполную простую — мать (отец) с одним ребенком или несколькими детьми, и неполную расширенную — мать (отец) с одним или несколькими детьми и другими родственниками.

Н. с. характеризуется смещением некоторых функций: в целом снижается реализация репродуктивной

функции, уменьшается возможность удовлетворения все возрастающих запросов в сфере материальных потребностей, организации содержательного досуга и, что особенно важно, в значительной степени затрудняется удовлетворение психосоциальных потребностей (эмоциональная связь ребенка с родителями; чувство безопасности в семье; осознание занимаемой позиции в семье, школе, группе сверстников; психическая стабильность членов семьи, восстановление их психического равновесия).

Как известно, «...действительное духовное богатство индивида всецело зависит от богатства его действительных отношений» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 3, с. 36). В условиях Н. с. ограничивается число внутрисемейных связей. Здесь образуются лишь три сообщества: Я (родитель) и семья; Я (ребенок) и семья; Мы (родитель и ребенок), тогда как в полной семье их значительно больше. Это приводит в ряде случаев к односторонности процесса воспитания, ограничению круга интересов детей. Среди школьников из Н. с. примерно втрое больше слабо успевающих, чем тех, кто учится успешно. В Н. с. часто возникает такое явление, как феминизация (преобладание женского влияния) или — реже — маскулинизация (преобладание мужского влияния). В материнских семьях, составляющих абсолютное большинство Н. с., по отношению к детям имеет место двойная феминизация, вызванная преобладанием в сфере дошкольной и школьной педагогики женщин.

Отсутствие в семье одного из родителей осложняет процесс идентификации мальчика с отцовским (мужским) и девочки с материнским (женским) примером, лишает детей возможности наблюдать положительную модель супружеских отношений. Не случайно подчеркнута тенденция: чаще распадаются семьи тех, кто воспитывался в Н. с. При определенном стечении обстоятельств Н. с. — более благоприятная почва для формирования и проявления отклоняющегося поведения несовершеннолетних. Соотношение несовершеннолетних правонарушителей, выросших в условиях неполной и полной семьи, составляет примерно 1 : 3 при соотношении в целом по стране кол-ва неполных и полных семей, имеющих несовершеннолетних детей, примерно 1 : 6. Снижение воспитательных возможностей Н. с. происходит в результате стечения ряда неблагоприятных факторов: длительное воздействие конфликтной ситуации на детей; возникновение напряженной обстановки в связи с неправильным отношением членов семьи к случившемуся; неумение выбрать педагогически целесообразный стиль взаимоотношений; возникновение ситуаций эмоционального голода или чрезмерной жертвенной родительской любви; аморальное поведение оставшегося родителя,

\*\*\*\*\*

\* Если родители по-настоящему любят своих детей и хотят их воспитывать как можно лучше, они будут стараться и свои взаимные несогласия не доводить до разрыва и тем не ставить детей в самое трудное положение.

\* Наиболее болезненные явления — это, конечно, уход одного из супругов в другую семью. Я прекрасно понимаю, что мы не можем возвратиться к старой норме, когда родители должны были жить всегда вместе, независимо от их отношений... Но все-таки по отдельным примерам очевидно, что уход из семьи иногда происходит легкомысленно. Если бы люди посерьезнее, построже к себе относились, если бы у них было больше тормозов, может быть не уходили бы. Любовь нужно тоже уметь организовать.

А. С. Макаренко

\* Должно стыдиться самого себя столько же, как и других людей, и одинаково не делать дурного, останется ли оно никому неизвестным или о нем узнают все.

Демокрит

\* В доме доброжелательных и мудрых родителей любая деятельность есть выражение любви и всякая любовь деятельна.

И. Г. Песталотци

его низкий культурно-образовательный и профессиональный уровень; материально-бытовые трудности; слабая связь со школой; отсутствие со стороны отдельных руководителей органов народного образования, учебных заведений, предприятий своевременной помощи Н. с. Кроме того, это дополняется отношением к Н. с. в ряде случаев окружающих ее людей как к чему-то «ущербному»; проявлением у ребенка невротических реакций в связи с его субъективным восприятием самого факта неполноты семьи, а также в результате отношений, складывающихся в переходные периоды; создания неполной и становления новой семьи — при появлении будущего отчима (мачехи). Если практически любой ребенок в состоянии справиться с одним или двумя неблагоприятными обстоятельствами, то при стечении ряда неблагоприятных факторов повышается вероятность наступления социальной деформации личности.

Повышению воспитательного потенциала Н. с. способствует соблюдение некоторых условий, по-разному проявляющихся в различных типах семьи.

**Осиротевшая семья.** Наименее уязвимой в воспитательном отношении является семья, нарушение к-рой вызвано смертью одного из родителей. Называя образование такой семьи «ударом механического типа», А. С. Макаренко указывал, что даже такой страшный удар не приводит к катастрофе и распаду коллектива, ибо обычно оставшиеся члены семьи способны поддержать ее целостность. При разумной позиции оставшегося родителя общее семейное горе еще больше сплачивает членов семьи, помогает формированию одного из лучших качеств — бережного отношения друг к другу. Забота о благополучии близких приобретает для ребенка характер жизненной ценности, благоприятствует раннему формированию положительных нравственных убеждений, собственной линии поведения, целеустремленности.

Решающим для ребенка становится пример родителя, его личная и общественная жизнь. Ребенок равняется на взрослого как на образец, занимает позицию его помощника. Участие в труде рядом и наравне со взрослыми членами семьи, при большом доверии с их стороны формирует у детей чувство ответственности, самостоятельности и спорность в выполнении разных дел и обязанностей. Если же в такой семье оставшийся родитель отстраняет ребенка от трудовых дел, ограждает от трудностей, в осиротевшей семье вырастает черствый бездушный эгоист.

Немалую роль играет в воспитании и светлая память об умершем. Как правило, о нем говорится только хорошее, его авторитет постоянно присутствует в семье. Это пробуждает в детях настойчивое желание быть достойными его, похожими на него.

В воспитании детей из осиротевшей семьи нередко успешно участвуют родственники покойного родителя, что очень важно для компенсации недостающего здесь влияния, обогащения опыта взаимных отношений.

**Внебрачная семья.** Давно уже ушло в прошлое презрительное отношение к женщине и ребенку, рожденному вне брака. Осуществилось предсказание Ф. Энгельса о том, что «общество будет одинаково заботиться обо всех детях, будут ли они брачными или внебрачными» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 21, с. 78). Однако отпечаток прошлого в некоторой степени и сегодня сказывается на формировании и проявлении общественного мнения по отношению к внебрачной семье. Часто непосильной для ребенка становится психическая нагрузка, когда он в искаженной форме узнает о факте внебрачности. Во избежание этого матери правильно делают, открывая ребенку упрощенную правду как можно раньше, чтобы он усвоил ее прежде, чем научится анализировать. В такой семье особенно нежелательны крайности в обращении с ребенком. В отдельных случаях женщина смотрит на своего ребенка как на препятствие для заключения официального брака. Возникающее отсюда грубое, порой несправедливое отношение к ребенку самым пагубным образом сказывается на его нравственном развитии. Отрицательно влияет на ребенка и чрезмерная материнская любовь, нередко возникающая, когда у одинокой женщины рождается желанное дитя.

Особый вопрос — отношение к отцу ребенка. Очень часто отец не признает малыша или сводит свои обязанности только к переводу денег. Но бывает, что мать сама лишает ребенка отца, когда отец мог бы принимать участие в его воспитании. Ребенок всегда страстно желает знать отца, жаждет отцовской любви, ласки. Поэтому при малейшей возможности установления их взаимоотношений следует ее разумно использовать.

**Разведенная семья.** Развод во многих случаях разрушает личную жизнь членов семьи, является мощным фактором их невротизации, порождает напряженность во взаимоотношениях оставшегося и отдельно живущего родителей с ребенком, вызывает нестабильность родительских чувств, увеличивает вероятность появления отклоняющихся форм поведения. Проще бывает в той семье, из к-рой ушел человек, ставший для ребенка источником неудобства или страданий. Почти всегда положительная нравственная атмосфера возникает в семье, где родители разошлись по взаимному согласию. В таких семьях отец (мать) общается с ребенком без препятствий со стороны оставшегося родителя.

В большинстве семей для ребенка развод родителей —

- \*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*
- \* Самая лучшая мать та, которая может заменить детям отца, когда его не станет. И. Гете
  - \* Только мужчина, уважающий женщину, может расстаться с ней, не унижая ее. С. Мозм
  - \* Развод при несчастном браке кажется мне нравственнее, чем неразрывность брачных уз, потому что разводом устраняется обман. А. Г. Рубинштейн
  - \* Трудно составить счастье мужчины, обрекая на страдания женщину. В. Гюго
  - \* Раны от любви, если не всегда убивают, то никогда не заживают. Д. Байрон
  - \* В сердечных делах, равно как и во временах года, первые холода бывают самыми ощутимыми. П. Бухст

тяжелая психическая травма, последствия к-рой могут сказываться очень долго. Наиболее неблагоприятно отражается развод на детях дошкольного и подросткового возраста. Очень часто распаду семьи предшествуют распри между родителями. Возникает необъективная оценка родителями друг друга, привлечение на свою сторону детей. Когда родной дом становится местом разрешения бесконечных семейных проблем, то у ребенка пропадает уверенность и уравновешенность, появляется обидчивость, подозрительность, недоверчивость, нередко агрессивность и всегда — чрезвычайно повышенная чувствительность к любым оценочным суждениям. Постепенно ребенок начинает вносить неуверенность и в отношения с людьми вне дома, что не всегда дает ему возможность хорошо зарекомендовать себя. Психологические исследования показывают: среди ребят, у к-рых возникают трудности во взаимоотношениях со сверстниками, большинство детей разведенных родителей.

Самой труднорешаемой проблемой в послеразводный период является общение с ребенком отдельно проживающего родителя. Посещение ребенком ушедшего родителя порой становится новым поводом «борьбы» разведенных супругов. Очень часто мать, с к-рой остается ребенок, вопреки решению суда, препятствует общению ребенка с отцом, заставляя страдать, в первую очередь, ребенка. Он, несомненно, нуждается во встречах. При всех своих страданиях мать не в состоянии дать ребенку того, что должен дать отец. Родительский авторитет невелик. Если умалится роль одного из родителей, то ставится под сомнение и авторитет другого. Добрые, разумные отношения между разведенными родителями создают ребенку сравнительный покой.

«В любви участвуют двое, и возникает третья, новая жизнь, — говорил В. И. Ленин. — Здесь кроется общественный интерес, возникает долг по отношению к коллективу» (Воспоминания о В. И. Ленине: В 5-ти т. М., 1984, т. 5, с. 46). Общественный интерес к семейным конфликтам обусловлен стремлением социалистического общества всемерно защитить детей. Именно благодаря тому, что в условиях развитого социализма каждая семья окружена заботой и поддержкой общества, положительный потенциал неполной семьи значительно повышается.

В решениях партии и правительства предусматривается повышение размера государственного пособия на несовершеннолетних детей; введение временных пособий на несовершеннолетних детей в период розыска их родителей, уклоняющихся от уплаты алиментов; введение дополнительных льгот по оплате путевок в пионерские лагеря. Совместные усилия общества и семьи позволяют сделать жизнь неполной семьи счастливой.

**НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ**, выработка стройной системы моральных знаний, убеждений и поступков. Начинается очень рано — с первых дней жизни человека. Ребенок не рождается на свет нравственным или безнравственным, он постепенно становится таким в зависимости от того, в какой среде растет и какое воспитание получает. Но ребенка нельзя считать «чистой доской» (*tabula rasa*), на к-рой можно «рисовать» какие угодно качества личности. Нравственное развитие, как и развитие любой другой стороны личности, тесно связано с физиологическими и психическими задатками ребенка, с условиями и образом жизни семьи, а главное, с социальной системой, к к-рой он принадлежит. У нас в социалистическом обществе созданы все необходимые предпосылки для формирования самой человеческой, справедливой, благородной морали.

Коммунистическая мораль охватывает простые, общечеловеческие нравственные ценности и нормы поведения и отношений между людьми, отражающие верность целям революционной борьбы, идеалы коммунизма. Ее отличает коллективистская, гуманистическая основа, непримиримость ко всему, что противоречит социалистическому образу жизни, активный, деятельный характер. Чтобы вырастить человека, обладающего такими качествами, необходимы объединенные усилия со стороны школы, общественности, трудовых коллективов, средств массовой информации и особенно семьи — первой ячейки общества, в к-рой закладываются основы личности. Семья готовит детей к жизни, труду, формирует у них общественно ценные черты. По словам Н. К. Крупской, сочетание семейного воспитания с общественным создает замечательное поколение людей.

В нашей стране есть немало семей, где активное, сознательное выполнение гражданского долга, уклад жизни семьи, ее нравственное здоровье, уважение и забота членов семьи друг о друге становятся главным жизненным ориентиром для растущего человека. Родительский пример — великая сила нравственного воспитания. Народная мудрость гласит: «Во всем поступай так, как хочешь, чтобы поступали твои дети». Но эта сила возрастает, когда пример сочетается с особой заботой родителей о глубоком усвоении детьми общественного значения и ценности нравственных норм и правил, о выработке у них потребности всегда и во всем следовать этим нормам. В сложных современных условиях, характеризующихся высокой напряженностью и динамичностью происходящих событий, огромным объемом и противоречивостью поступающей к детям информации, усилением попыток буржуазной пропаганды отрицательно влиять на их духовный мир, недостаточно ориентироваться в воспитании только на собственный пример. Надо настойчиво приобщать детей к таким

\*\*\*\*\*

\* В первое время важнее всего материнское воспитание, ибо нравственность должна быть насаждена в ребенке как чувство.

Г. Гегель

\* Нравственность для души — это то же, что здоровье для тела.

М. Эминеску

\* В морали нюансы тоже крайне важны.

А. Граф

\* Лишь немногие нравственные формулы верны во всех отношениях.

Л. де К. Вовенгар

\* Мораль — не перечень поступков и не сборник правил, которыми можно пользоваться, как аптекарскими или кулинарными рецептами.

Дж. Дьюи



высоким нравственным категориям, как любовь к Отечеству, коллективизм, трудовой и гражданский долг.

Не правы родители, полагающие, что их назначение — формировать у ребенка лишь простые нормы нравственности, а заботу о его развитии как активного члена социалистического общества, патриота своей страны можно переложить на школу и общество. Это не наша обязанность, — рассуждают такие родители. — Для нас главное — вырастить честного, трудолюбивого человека и хорошего семьянина. Они глубоко не правы потому, что, как писал известный педагог, академик В. А. Сухомлинский, долг перед Отечеством — святость человека. От нас, отцов и матерей, от воспитателей зависит, чтобы каждый наш новый гражданин дорожил этой святостью, как дорожит честный человек своим добрым именем, достоинством своей семьи. Воспитание честности, доброты, совести неотделимо от формирования гражданина, борца за претворение в жизнь планов социалистического строительства.

Современная семья располагает большим арсеналом средств воздействия на нравственный мир детей. И все же нет ничего важнее такой организации их жизни и деятельности, при которой дети на практике ощущают значимость и необходимость моральных требований, самостоятельно открывают их для себя и постоянно реализуют во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками. Это ключевое правило педагогики, нравственного воспитания выдвигает на первый план практическую деятельность детей, прежде всего трудовую. В документах о реформе общеобразовательной и профессиональной школы особо подчеркнута воспитательная роль труда. Труд, в том числе домашний, вырабатывает у ребенка не только соответствующие знания, умения, навыки, но и такие ценные качества личности, как справедливость, гуманность, товарищество. Однако для этого в основе труда должно лежать не принуждение, а отношения тесного сотрудничества взрослых и детей. Ребенок с удовольствием выполняет поручения родителей, если он поставлен в позицию равноправного участника, без которого не обойтись, а его усилия приносят пусть небольшую, но реальную пользу. Домашний труд превращается в средство нравственного воспитания при духовном контакте, взаимном доверии и искренности во взаимоотношениях членов семьи. И, конечно же, при создании общего мажорного настроения (см. *Трудовое воспитание*). Стиль отношений между родителями и детьми — основной показатель успеха нравственного воспитания в семье. Крайне редко хорошие люди вырастают в семьях, где не изжиты излишняя регламентация, ненужная опека, сверхназор за поведением детей

Нравственность — самая хрупкая, легко уязвимая сторона личности. И при ее воспитании от взрослых требуется особый такт, деликатность, умение тщательно взвешивать каждое слово. Не случайно лучшим воспитателем считают того, кто владеет собой настолько, что незаметно, ненавязчиво направляет мысли и действия детей по желаемому руслу.

Каждый новый день расширяет представления ребенка о мире, о людях, углубляет его нравственные отношения и оценки. Овладевая этим новым знанием, ребенок опирается на мнения родителей, на их авторитет. Однако настоящим помощником детей в нравственном освоении ими действительности может считать себя родитель, обладающий способностью чутко улавливать, как дети реагируют на каждое событие и что побуждает их избирать из множества возможных вариантов поступка тот, который соответствует нормам морали. Это особое родительское чутье должно усиливаться по мере взросления ребенка. А вместе с ним должно расти и воспитательское мастерство: умение убеждать, направлять сына или дочь на самостоятельный моральный выбор. Малышу, напр., бывает достаточно сказать, что он совершил плохой поступок, чтобы впредь он не повторял его. Подростку же сверх того придется разъяснить, почему этот поступок нельзя считать хорошим, а старшекласснику еще и аргументированно доказать неприемлемость действий подобного рода. При этом ребенок должен быть уверен, что он пришел к нравственному выводу самостоятельно, сделал собственное моральное открытие. Опытные родители и педагоги обычно употребляют в разговоре с ребенком фразу: «Подумай, что было бы, если бы ты...». И это не случайно. И все же беседа с детьми о морали недостаточна для их воспитания. Каждое слово обязательно должно подкрепляться делом, поступком ребенка. Широкий простор для этого открывает общение со сверстниками. В совместных играх и занятиях по интересам ребенок стремится самоутвердиться, раскрыть свои достоинства, вызвать симпатию тех, с кем проводит время. Это естественная потребность развивающейся личности. Но если она чрезвычайно усилена или ослаблена, то может стать большим тормозом в формировании нравственности. «Звездная болезнь» и комплекс неполноценности проявляются у детей, когда родители не интересуются тем, с кем и как дружат и общаются их дети. Такие родители обычно не знают, какое положение занимают их дети в кругу сверстников, что их тревожит, как ребенок влияет на друзей, а они на него, насколько он дисциплинирован и тактичен в общении; помогает ли общение раскрываться ему как личности, проявить свои достоинства, исправить недостатки... Без ответа на все эти и подобные им вопросы все воспитательные усилия могут оказаться напрасными.

\*\*\*\*\*

\* Когда человек совершает тот или другой нравственный поступок, то он этим еще не добродетелен; он добродетелен лишь в том случае, если этот способ поведения является постоянной чертой его характера.

Г. Гегель

\* Для того, чтобы выучиться говорить правду людям, надо научиться говорить ее самому себе.

Л. Н. Толстой

\* В основе коммунистической нравственности лежит борьба за укрепление и завершение коммунизма. Вот в чем состоит и основа коммунистического воспитания, образования и учения.

В. И. Ленин

\* Мораль заключается не в словах, а в самой жизни семьи, охватывающей ребенка со всех сторон и отовсюду ежеминутно проникающей в его душу.

К. Д. Ушинский

\* Этика — это безгранично расширенная ответственность по отношению ко всему живущему.

А. Швейцер

Нравственное становление ребенка — это глубокая внутренняя борьба положительного с отрицательным, прекрасного с безобразным. И родитель как первый помощник в этой борьбе не может действовать вслепую. Он должен постоянно изучать ребенка, мир его отношений и надежд, выявлять все достижения и просчеты в его нравственном развитии и на этой основе строить комплекс моральных требований к детям. Результаты нравственного воспитания отсрочены во времени, но они достижимы, если в семье на первом плане будет не «слепая» родительская любовь, а побуждение ребенка к заботе об окружающих людях, если семья научит маленького гражданина жертвовать личными удовольствиями во имя общего дела, а родители будут служить в этом примером. Пока душа ребенка податлива к эмоциональным воздействиям, надо торопиться раскрыть ему азбуку общечеловеческой морали, состоящую, по Сухомлинскому, из пяти видов норм, нарастающих по степени активности в утверждении добра:

1. «Ты живешь среди людей. Не забывай, что твой поступок, каждое твое желание отражается на окружающих тебя людях. Знай, что существует граница между тем, что тебе хочется, и тем, что можно. Проверь свои поступки вопросом к самому себе: не делаешь ли ты зла, неудобства людям? Делай все так, чтобы людям, окружающим тебя, было хорошо»;
  2. «Ты пользуешься благами, созданными другими людьми. Люди дают тебе счастье детства. Плати им за это добром»;
  3. «Все блага и радости жизни создаются трудом. Без труда нельзя честно жить. Народ учит: кто не работает, тот не ест. Навсегда запомни эту заповедь»;
  4. «Будь добрым и чутким к людям. Помогай слабым и беззащитным. Помогай товарищу в беде. Не причиняй людям зла. Уважай и почитай мать и отца — они дали тебе жизнь, они воспитывают тебя, они хотят, чтобы ты стал честным гражданином, человеком с добрым сердцем и чистой душой»;
  5. «Не будь равнодушен к злу. Борись против зла, обмана, несправедливости. Будь непримиримым к тому, кто стремится жить за счет других людей, причиняет зло другим людям, обкрадывает общество».
- (Сухомлинский В. А. Павлышская средняя школа. — Избр. педагогическ. соч. М., 1980, т. 2, с. 162—165).

**ОРГАНИЗАЦИЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ.** Современная семья существенно отличается от той, к-рая существовала веками. Однако многие черты О. с. ж., порожденной вековым народным опытом, сохраняют свое значение и поныне. Разумеется, с учетом особенностей нашего времени.

Это относится прежде всего к О. с. ж. в смысле

формирования новой семьи. Во все времена и у всех народов мира осуждалось легкомысленное отношение к выбору супруги (супруга). Конечно, далеко не в каждом случае принимались во внимание симпатии будущих супругов, особенно невесты. Но там, где принимались, сделанный выбор проходил обычно строгую проверку со стороны родителей и широкого круга родни каждой из сторон: не обманчиво ли первое, внешнее впечатление? Не секрет, что в прежние времена брак зачастую был сделкой, преследовавшей определенные корыстные цели. Поэтому будущие супруги в первую очередь интересовались, как правило, социальным и имущественным положением друг друга, величиной приданого, условиями, в к-рых им предстояло создавать новую семью. Вместе с тем, существовало понимание, что одно дело — будущий супруг в «приподнятой» обстановке знакомства, и совершенно другое — в повседневной, будничной жизни. Если говорить о семьях трудящихся, то больше всего ценились такие человеческие качества, как трудолюбие, доброта и здоровье. Перед ними отходило на задний план многое другое, даже внешняя привлекательность. Сегодня брак по расчету у нас предосудителен, ибо аморален. Решение о браке принимают сами молодые, руководствуясь взаимными симпатиями. Но чувства не должны исключать участие рассудка. Плохо, когда разочарование наступает после свадьбы. Вот почему так похвально, когда молодые относятся к предстоящему браку серьезно, не торопятся, стремятся по-лучше узнать друг друга в повседневной жизни, знакомят симпатичного им лично человека — еще до того, как объявят себя женихом и невестой — со своими родителями, родственниками, друзьями, прислушиваются к их более объективному мнению (не обязательно соглашаясь с ним), словом, возможно более обстоятельно проясняют для себя вопрос: хорошим ли мужем и отцом, хорошей ли женой и матерью может оказаться вот этот кажущийся тебе очень привлекательным человек?

Говорят: сердцу не прикажешь. Но ведь есть разница между положением, когда с чувствами трудно совладать, какими бы тревожными ни были предчувствия, когда перед сильным чувством оказывается бессильным голос рассудка, и просто легкомыслием, когда быстропроходящее увлечение приводит к скоропалительным решениям, от к-рых потом плохо обоим — а нередко и третьему: ребенку. Нет ничего предосудительного, «расчетливого» в том, что при любой степени симпатии — даже при самой пылкой любви — молодые люди, перефразируя известное изречение, поверяют гармонию своих чувств «алгеброй рассудка» (в том числе рассудка людей, чьим мнением они дорожат), стремятся возможно более

- \*\*\*\*\* ❄ \*\*\*\*\*
- \* Хозяйственная деятельность семьи представляет собой важнейшую арену для воспитательной работы.
  - \* Именно в семейном хозяйстве воспитываются:
    - Коллективизм, то есть реальная солидарность человека с работой и интересами других людей, с интересами всего общества. Коллективизм воспитывается методом приближения ребенка к условиям деятельности родителей, методом участия ребенка в семейном бюджете, скромностью во время избытка и достоинством во время недостатка в семье.
    - \* Честность, то есть открытое, искреннее отношение к людям и вещам.
    - \* Заботливость, то есть постоянное внимание к семейным нуждам и плану их удовлетворения.
    - \* Бережливость, то есть привычка сохранять вещи.
    - \* Ответственность, то есть чувство вины и неловкости в случае порчи или уничтожения вещи.
    - \* Способность ориентировки, иначе говоря, умения охватить вниманием целую группу вещей и вопросов.
    - \* Оперативная способность, то есть умение распорядиться временем и работой.
    - \* Все семейное хозяйство должно быть хозяйством коллектива и вестись в спокойных тонах, без нервности.

трезво оценить человеческие качества своего будущего спутника жизни.

Если голос рассудка говорит: нет! — лучше разойтись до свадьбы. То же самое относится к организации повседневного распорядка семейной жизни. Возьмем, напр., распределение домашних обязанностей. Веками трудовая семья строилась таким образом, чтобы обязанности распределялись более или менее равномерно между ее членами, соответственно силам каждого из них. Это было и справедливо, и рационально. Чтобы на сей счет не возникало никаких недоразумений, издавна установилось строгое разделение домашних обязанностей на «мужские» и «женские» (строго говоря, еще и на «стариковские» и «детские»). При этом считалось постыдным заниматься «чужими» делами. При традиционном распределении домашних обязанностей женщине-хозяйке дома приходилось очень нелегко. Но и на долю мужчины-хозяина дома оставалось не меньше, а часто — гораздо больше тяжелого физического труда: не зря его именовали «кормильцем семьи». Сложность современного положения заключается в том, что подавляющее большинство прежних «мужских» домашних обязанностей взяло на себя городское хозяйство, к-рое в виде учреждений сферы обслуживания проникает и на село. А «женских» обязанностей поубавилось значительно меньше. В результате совокупный рабочий день и дома, и на производстве (точнее — совокупная рабочая неделя, поскольку приходится принимать в расчет и выходные дни) оказывается у работающей женщины-матери семейства в полтора-два раза продолжительнее, нежели у ее мужа. Поэтому особенно важно правильно распределить работу по дому, чтобы мужчины брали на себя ряд обязанностей, облегчая работу своих жен-матерей.

Даже когда жена вынуждена на какое-то время оставить работу на производстве, чтобы, допустим, целиком посвятить себя заботам о ребенке (в многодетной семье, как правило, помогают старшие дети), несправедливо вваливать на нее все обязанности по дому.

Положение еще более ухудшается, если работающей женщине-матери семейства не помогают по дому не только муж, но и подростки. В этом случае ее домашняя нагрузка возрастает непомерно — и в той же пропорции возрастают негативные последствия, связанные с воспитанием молодого поколения. Пример отца тут особенно важен — и для детей в их будущей семейной жизни, и для здоровой нравственной атмосферы в семье.

Все больше семей находят выход в полном отказе от изжившего себя в современных условиях разделения домашних обязанностей на «мужские» и «жен-

ские». Вместо этого на первый план выдвигаются два соображения: во-первых, целесообразность; во-вторых, склонность и способность. Первое означает, что ту или иную работу по дому разумно выполнять тому из членов семьи, у к-рого она получается эффективнее в отношении затрат времени и сил, а также конечного результата. Второе означает, что при прочих равных условиях данную работу должен выполнять тот, кто к ней более способен или хотя бы более расположен (разумеется, в предположении, что другую работу — на началах равенства и справедливости — возьмет на себя другой член семьи).

Принято считать, что мужчина охотнее работает с бытовой техникой и способнее в обращении с ней. Часто это действительно так, но вовсе не обязательно во всех случаях. Достоверно известно, что множество мужчин — прирожденные повара (и по способности, и по склонности). Иные мужчины виртуозно стирают, другие столь же виртуозно совершают приборку помещения, что наглядно доказывает пример моряков. Особенно важно, когда занятия мужа с ребенком оказываются плодотворнее, чем у жены — в этом случае неразумно во всех отношениях оставлять такую способность нереализованной, хотя столь же недопустимо полное самоустранение от воспитания ребенка его матери, как бы она ни уступала отцу в качестве воспитателя.

Сегодня перечисленные здесь и им подобные способности и склонности часто остаются нереализованными только по причине предрассудков и связанного с ними ложного стыда, испытываемого от выполнения «не своих» обязанностей по дому. Чем скорее во всех без исключения семьях будет покончено с предрассудками — тем лучше. Справедливое и разумное распределение домашних обязанностей не исчерпывает всех условий, необходимых для счастья семьи. Но то, что исключение из повседневной жизни паразитизма на труде других членов семьи есть первая ступень к семейному счастью, не подлежит сомнению.

Справедливое и разумное распределение домашних обязанностей тем существеннее в О. с. ж., что здесь дело касается домашнего труда — важнейшего средства сплочения семьи. Мы обычно рассматриваем домашний труд только как непреложную обязанность, вынужденную необходимость, дополнительную «нагрузку», к-рую надлежит, елико возможно, свести до минимума. С одной (главной) стороны, это действительно так: большую часть работ по дому никак нельзя отнести к разряду творческих, воодушевляющих. Обычно они относятся к разряду занятий вынужденных или выполняемых ради своих родных и близких. И, следовательно, подлежат возможно более радикальной механизации, автоматизации, компьютеризации, а также «инду-

\*\*\*\*\*

\*Как можно раньше ребенок должен познакомиться с семейным бюджетом. Он должен знать заработок отца или матери, от него не нужно скрывать финансовый семейный план, а, напротив, постепенно привлекать его к обсуждению семейных финансовых наметок. Он должен знать, в чем нуждается отец или мать, насколько эта нужда велика и неотложна, и должен научиться отказываться от удовлетворения некоторых своих потребностей, чтобы лучше удовлетворить потребности других членов семьи.

А. С. Макаренко

\*Семья — одна из главных ячеек нашего общества и ей лучше быть и в часы отдыха, и в дни отпусков вместе, а не порознь. Не нужно особо доказывать, что и клубная, и спортивная работа, и летний отдых, ориентированные на одиночек, не способствуют сплочению и укреплению семьи, повышению ее социальной дееспособности.

А. Харчев

стриализации» с помощью предприятий бытового обслуживания. Но есть у домашнего труда и другая сторона: он во многом содействует сплочению семьи, должному трудовому воспитанию молодого поколения. Эта сторона отнюдь не маловажна, тем более в современных условиях, когда, в отличие от времен минувших, осталось не так уж много «нитей», связывающих членов семьи между собой. Разумеется, первоосновой социалистической семьи является любовь и единство духовных интересов всех ее членов. Но отнюдь не помехой оказывается также единство и интересов материальных. Сегодня семья все реже и реже представляет собой тот производственный коллектив, к-рым еще сравнительно недавно была почти каждая трудовая семья. Много ли мы можем назвать семей, где и отец, и мать, и подростки дети работают вместе (скажем, на животноводческой ферме или в цехе завода)? А ведь это очень важно как для должной атмосферы в семье, так и для полноценного воспитания подрастающего поколения. И вот домашний труд открывает подобную — пусть небольшую — возможность. При правильной орг-ции домашнего труда он способен даже время от времени превращаться как бы в торжественное событие, приподнятое над привычным течением будних дней, в своеобразный семейный праздник. Это может быть и «генеральный аврал» по приборке или текущему ремонту квартиры, и «генеральная стирка», и совместное приготовление праздничной семейной трапезы, и многое др. Непременными при этом являются общее и равное участие в работе (посильное для детей), обязательное завершение работы торжественным ритуалом (не обязательно связанным с едой). Все это, надо сказать, общеизвестно и довольно хорошо «отработано» в турпоходах, на пикниках и др. развлечениях вне дома. Задача сводится к тому, чтобы создать обстановку «привала во время турпохода» для коллективного выплнения той или иной работы по дому. Иными словами, домашний труд должен быть не только полезным, но и радостным. В этом своем качестве он, видимо, останется на любой степени механизации, автоматизации, компьютеризации и «индустриализации» домашнего хозяйства. Ибо в нем — возможность подняться еще на одну ступень к семейному счастью. Домашний труд теснейшим образом связан с семейной экономикой, но эти связи сегодня существенно иные, чем в сравнительно недалеком прошлом, когда часть матерей семейств являлась домохозяйками, а уход женщины на более или менее высокооплачиваемую работу позволял «заменить» ее в домашнем хозяйстве домработницей, няней. Ныне это крайне затруднительно хотя бы ввиду дефицита желающих работать таковыми.

И от того, насколько эффективно организован домашний труд, во многом зависит благополучие семейной экономики.

Понятно, любая экономика не сводится к одному только труду.

Как и в народном хозяйстве, в домашнем важную роль играет рациональный семейный бюджет. Известны предосудительные отклонения от него: с одной стороны — скопидомство, когда семья отказывает себе во многом необходимом для удовлетворения нормальных потребностей во имя накопления, превращенного в самоцель; с другой — когда появившиеся деньги транжирают на первые пришедшие в голову прихоти, а потом без конца одалживают «до получки» или вынуждены отказывать себе в необходимом. То и другое относится к невысокому уровню общей культуры людей. Рациональный семейный бюджет предполагает первоочередное удовлетворение нормальных потребностей в питании, одежде, предметах домашнего обихода, культурных потребностях. Когда же обеспечено удовлетворение первоочередных потребностей, можно подумать и о каком-то не особенно необходимом целевом расходе.

Семейный бюджет имеет не только экономический, но и этический аспект. Прививаемые родителями — или одним из родителей — скопидомство либо, напротив, бесхозяйственность и безалаберность воспринимаются нередко детьми на всю жизнь и больше быт впоследствии по самим родителям соответствующим поведением их подросткового потомства. Напротив, как показывает опыт, привлечение детей с возможно более раннего возраста к обсуждению вопросов рационального семейного бюджета вместе с родителями постепенно приучает их с уважением относиться к честно заработанному рублю, распределять расходы сообразно доходам, отказывать себе в прихоти ради удовлетворения более важной потребности, жертвовать личными интересами во имя более важных интересов др. членов семьи и тем более — общесемейных. Иными словами, способствует сплочению семьи и более быстрому «взрослению» подрастающего поколения с ликвидацией разного рода иждивенческих настроений.

В свою очередь, семейный бюджет во многом отражает уровень культуры быта, к-рая подразделяется на культуру питания, культуру одежды, культуру жилища, культуру досуга, культуру общения, физическую культуру, духовную культуру (см. *Искусство общения, Культура поведения, Культура потребления, Физическое воспитание* и др.). Здесь кратко коснемся их только в рамках орг-ции семейной жизни с точки зрения общей культуры быта.

\*\*\*\*\*

\* Частная жизнь, не знающая ничего за порогом своего дома, как бы она ни устроилась, бедна.

А. И. Герцен

\* Домашний очаг должен быть не местопребыванием, а местом, куда мы всегда возвращаемся.

А. Монтерлан

\* Обеспечить нормальное течение своих семейных дел часто не легче, чем управлять провинцией.

Тацит

\* При единении и малое растёт, при раздоре и величайшее распадается.

Самостий

\* Правила поведения порой напоминают ритуальные обряды: они кажутся бессмысленными, но они воспитывают людей.

А. Сент-Экзюпери



Высокая культура питания предполагает рациональное питание с наименьшими затратами труда на приготовление пищи, с отказом от алкоголя и от разного рода гастрономических изливов. Последнее особенно важно подчеркнуть в связи с тем, что многие семьи все еще позволяют себе нечто вроде бывшей крестьянской праздничной трапезы, побуждая хозяйку без особой надобности становиться к плите (т. е. доводя ее домашнюю нагрузку до крайних пределов) и забывая о том, что обильная трапеза в обычной семье прошлого была сравнительной редкостью, «компенсировалась» весьма тяжелым физическим трудом и продолжительными постами. Результат: так называемый избыточный вес почти каждого второго из взрослых и значительной доли детей, что ведет к негативным последствиям в состоянии здоровья. Кажущееся благом на деле оборачивается злом. Еще хуже, когда застолье превращается в самоцель, становится чуть ли не смыслом жизни. Высокая культура питания предусматривает не только мудрую умеренность в еде сообразно возрасту и физической нагрузке каждого из членов семьи, но и коллективное участие всех их в закупках продуктов и приготовлении пищи, в том числе и при подготовке праздничного стола (разумеется, с учетом возрастных возможностей детей). Здесь имеются в виду соображения не только справедливости и рациональности, но также трудового воспитания детей — в смысле овладения соответствующими навыками и приобретения необходимого опыта. Последнее, впрочем, полностью относится также к культуре одежды и жилища.

Высокая культура одежды — это аккуратность, скромность, вкус, рациональность, чистота, все, что кратко именуется словом доброприличия. Перечисленное исключает неряшливость, погоню за модой любой ценой, невзвизан на особенности фигуры и возраста, стремление обратить на себя внимание крикливостью одежды, использование парадно-выходной, служебной, рабочей, домашней и спортивной одежды в неподходящей для каждой из этих разновидностей обстановке. Обязательной является привычка с малолетства самому заботиться об уходе за собственной одеждой.

Высокая культура жилища (или точнее — интерьера современной квартиры, отдельного дома) также исключает, с одной стороны, любую неряшливость, а с другой — превращение жилья в дурное подобие «музея» со стандартным набором ковров, хрусталя, сервизов, книжных «корешков», сувениров и пр., до модного пса или попугая включительно, когда все это делается напоказ, достигается ценой крайних неудобств для самих обитателей жилья. Здесь, как и в одежде, показателями уровня культуры являются

аккуратность, скромность, вкус, рациональность, чистота, самовыражение индивидуальности человека. С этой точки зрения о высокой культуре быта свидетельствует, напр., все сделанное собственными руками или выражающее какое-то увлечение члена семьи (если, разумеется, не противоречит требованиям вкуса и др. упомянутым выше правилам доброприличия). Особенно отродно, когда интерьер жилья украшается и убирается всеми членами семьи коллективно.

Высокая культура досуга подразумевает отсутствие так называемых низменных и наличие возвышенных занятий на досуге. К первым относятся различные способы «убивания времени» из-за неумения себя занять: тоскливое «ничего неделание», праздное пустословие, одурманивание себя алкоголем и т. п. Заслуживают решительного осуждения и такие виды занятий, к-рые незачинны по отношению к окружающим (включение на полную мощность динамиков радиотелепроигрывающей аппаратуры, громкие ночные «увеселения» и пр.). Наконец, ничего хорошего нет в сведении досуга к «всесидному телезранию», когда смотрится все подряд, так сказать, вполглаза, вперемежку с пустословием и ничегонделанием. Исключаются также азартные игры, вред к-рых — особенно для подрастающего поколения — несомненен. Ко вторым относятся, прежде всего, активные виды досуга: научно-техническое любительское творчество (в самом широком диапазоне — от садоводства и моделирования до различных поделок и коллекционирования включительно), общественная активность (напр., орг-ция досуга своих товарищей, забота о заболелшем и пр.), художественная самодеятельность (опять-таки, в самом широком диапазоне), наконец, физическая культура и спорт. К этому добавим такие виды досуга, как чтение, прослушивание, просмотр радиотелепрограмм, посещение театров, кинотеатров, музеев, выставок, парков культуры, стадионов и т. д. При этом имеется в виду не только культура знаний по перечисленным видам занятий на досуге, но и культура возникающих при посещениях, просмотрах и т. д. чувств. Короче говоря, имеет значение все, способствующее всестороннему развитию личности, образованию общих духовных интересов семьи.

Высокая культура общения выходит далеко за рамки культуры досуга и подразумевает возможно более полное удовлетворение столь важной для каждого человека потребности в самоутверждении, т. е. во внимании и уважении со стороны окружающих и на этой основе — в самоуважении. Нелишне напомнить, что одна из основных причин «живучести» семьи как социального института и в прошлом, и в настоящем, заключается в том, что этот институт

\*\*\*\*\*

\* У добрых супругов — две души, но единая воля.

М. Сервантес

\* Что быстро приобретено, быстро и уходит.

Ш. Бронте

\* Что такое роскошь? По моему, все это то, без чего человек, который хочет стать счастливым, может обойтись.

В. Джоберти

\* Тот дом хорош, где хороши обитатели.

Д. Герберт

\* Дом не может считаться жилищем человека, пока в нем нет пищи и огня не только для тела, но и для разума.

М. Фуллер

словно нарочно «сконструирован» для оптимального удовлетворения именно этой потребности. Действительно, где, как не в семье, ждать внимания и уважения от самых родных и близких тебе людей? Естественно, что такое уважение должно наглядно проявляться прежде всего в общении. И каким же горьким бывает разочарование, когда такое естественное ожидание не оправдывается, когда кто-то из родителей (а то и оба сразу) имеет поистине, низменное обыкновение «срывать» свое плохое настроение на окружающих, не стыдится ругани, грубости, бестактности, черствости, проявлений неуважения в обращении с др. членами семьи. Расплата обычно бывает тягчайшей и закономерной: дети воспринимают стереотип поведения родителей как норму, и платят им впоследствии той же монетой. Там же, где достигается и сохраняется высокая культура общения, где изначально парит взаимное внимание и уважение, там семья полностью выполняет свою функцию максимального содействия удовлетворению потребности в самоуверждении всех ее членов — и родителей, и детей.

Особого внимания заслуживает физическая культура семьи. Человеческий организм десятилетиями тысячелетий как бы «запрограммирован» на тяжелый и продолжительный (но не чрезмерный!) физический труд. Он трагически деформируется, когда не получает такой «запрограммированной» нагрузки и преждевременно выводится из строя нарастающими болезнями. Наилучшая панацея от такой беды — физический труд в полную силу там, где это возможно (заготовка дров, уборка территории и т. п.). Где нет такой возможности — имитация физического труда в виде комплекса упражнений, занятий на тренажерах.

Не меньшее, если не большее значение в том же плане имеет духовная культура семьи — фундамент того самого единства духовных интересов, к-рое, в свою очередь, наряду с любовью, составляет основу социалистической семьи. Без духовной культуры бессмысленно говорить о подлинной культуре быта. В структуре О. с. ж. особое место занимает организация жизни ребенка. В этом отношении мы вновь возвращаемся к поискам современного аналога того естественного положения вещей, к-рое существовало тысячелетиями. В чем конкретно оно состояло? В том, что над ребенком ежедневно время от времени склонялось ласковое лицо матери, учившей его первым шагам в жизни. Несколько реже, в силу особенностей его положения и занятости, но также ежедневно общался отец с детьми. Очень важным для детей было также общение с бабушкой и дедушкой, с другими близкими людьми старшего возраста, чрезвычайно важным — со старшими

братьями и сестрами, чьему примеру они стремились подражать, а также с младшими братьями и сестрами, о к-рых они привыкли заботиться, немало важным — со сверстниками, что учило их искусству общения «на равных». Не забудем также важности периодических встреч с малознакомыми и совсем незнакомыми людьми — с ними тоже нужно уметь общаться. Наконец, особое место в этом перечне занимает фигура Наставника (не родителя, не родственника!), к-рая со временем воплотилась в фигуру профессионального Воспитателя, Учителя.

Вот почему плохо, когда ребенок все время — только с матерью, или только с бабушкой, или только со сверстниками в детском саду. К сожалению, при современной обстановке далеко не во всех случаях практически возможно создать ребенку всю обрисованную выше нормальную совокупность его общений. Но, по меньшей мере, одно можно и должно сделать: «заменить» своему — все чаще единственному — ребенку отсутствующих старших братьев и сестер, т. е., оставаясь родителями, суметь стать своему сыну, дочери подлинным старшим другом.

Следует помнить, что при всех заботах и хлопотах о ребенке, последний дает взрослому несравненно больше, чем взрослый — ему; растет человек, от рождения предназначенный стать твоим ближайшим другом на всю жизнь (при правильном воспитании, разумеется), причем ты получаешь возможность как бы прожить вторую жизнь — его глазами (при общении с ним) и, наконец, обретаешь единственно возможное личное бессмертие — в его лице и в лице его детей, твоих внуков, правнуков. Вот почему нужно как можно больше времени уделять личному общению с ребенком: в конечном счете — он и есть суть и смысл существования семьи.

Особо следует сказать об организации семейной жизни домохозяйки — ныне все чаще встречаются женщины, к-рые на время по разным причинам оставляют работу ради семьи, ради детей. Ее домашний труд в современных условиях нельзя расценивать иначе, как своеобразный вклад в общественное производство фактом рождения и воспитания нового человека, будущего члена общества, будущего работника общественного производства. Но она, как и ребенок, нуждается во внимании, заботе, помощи, благодарности, ласке — и во имя элементарной справедливости, и во имя процветания семьи, т. е. во имя блага всех ее членов.

Все сказанное относится не только к обычным дням, но и к выходным, отпускным, каникулярным. На всю жизнь запоминаются и детям, и родителям совместные дружные «авралы» по уборке жилья или по приготовлению праздничного обеда, совместно

\*\*\*\*\*  
\* Для воспитания ребенка требуется более проникновенное мышление, более глубокая мудрость, чем для управления государством.

У. Ченнинг

\* Чтобы судить о ребенке справедливо и верно, нам нужно не переносить его из его сферы в нашу, а самим переселиться в его духовный мир.

Н. И. Пирогов

\* Два правила я бы дал для воспитания: самому не только жить хорошо, но работать над собою, постоянно совершенствуясь, и ничего не скрывать из своей жизни от детей.

Л. Н. Толстой

\* Соединение огромного доверия с огромным требованием и есть стиль нашего воспитания.

\* Воспитание происходит всегда, даже тогда, когда вас нет дома.

А. С. Макаренко

\* Все, что достигнуто дрессировкой, нажимом, насильем, — непрочно, неверно и ненадежно.

Я. Корчак

проводимые вечера, когда отец читает вслух книгу или мать рассказывает сказку, когда готовится домашний спектакль, в котором все одновременно — и зрители, и актеры, когда устраивается семейный «турпоход» по неизвестным окрестностям или увлекательная экскурсия с папой или мамой по какому-либо знакомому улице.

Ничто не может дать никакого аналога этим светлым, счастливым минутам, часам, дням, кроме семьи!

Следует уточнить, что было бы неправильным представлять одну и ту же форму О. с. ж. приемлемой для всех семей без разбора. Как известно, семья — разная, даже хорошая семья — хорошая. У каждой — свой стиль жизни. В одной папа и мама живут своей работой, а сын и дочь — своей учебой. И, тем не менее, перед нами дружная, счастливая семья. В другой, казалось бы, наоборот, и родители и дети живут только домом. А дружной, полноценной семьи не получается. По самым разным причинам, в том числе — из-за плохой О. с. ж. Правильно гласит народная мудрость: семейное счастье — это и наука, и искусство. Постигать эту науку, овладевать этим искусством нужно всю жизнь.

#### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РОДИТЕЛЕЙ —

непрерывное условие правильного воспитания детей. Необходимость познакомиться с секретами семейной педагогики осознает сейчас большинство родителей. Воспитательная деятельность родителей это, по сути, решение разнообразных педагогических задач, к-рые можно разделить на стратегические, преследующие дальние цели и рассчитанные на длительные усилия, и оперативные, продиктованные текущим днем. Исследования показали, что на вопрос: «Что мешает вам правильно воспитывать детей?» — почти каждый второй отец или мать ответили: «Недостаток педагогических знаний». Успешнее решают эти задачи те родители, к-рые при этом опираются на приобретенные знания о детях и их воспитании. Недостаточная подготовленность родителей к воспитанию детей, непонимание ими сложного процесса развития ребенка отрицательно сказывается на учебной, трудовой и общественной активности школьников. Однако иметь минимум педагогических знаний — это еще не все. Их еще нужно уметь применять. Среди родителей, считающих, что у них имеется достаточный минимум этих знаний, далеко не все извлекают из них практическую пользу: 7% пытаются, но не умеют применять знания на практике, 35% — не всегда применяют, а 8% — не применяют вообще. Беда искусства воспитания и в том, — отмечал А. С. Макаренко, — что научить воспитывать можно только в практике на примере» (Макаренко А. С. Соч. В 7-и т. М., 1957, т. 4, с. 438).

Необходима выработка педагогических умений и навыков, а это дается лишь при участии родителей в разнообразных делах и занятиях, связанных с воспитанием детей. Тогда только можно говорить о повышении уровня педагогической культуры родителей, к-рый зависит и от общественной направленности личностей отца и матери, их общей и профессиональной образованности, богатства жизненного опыта, стиля жизни семьи, отношения к детям и др. Как пишет профессор А. Харчев, «семейное воспитание имеет широчайший, практически всеобъемлющий диапазон, ибо оно не сводится к дидактическому внушению, а включает в себя все формы воздействия на формирующуюся личность: через общение и непосредственное познание, труд и личный пример окружающих, оценку реального поведения, поощрения и наказания. Иными словами, развитие ребенка органически вписано в жизнедеятельность семьи». (Харчев А. Общество, семья, воспитание. — Политическое самообразование, 1986, № 2, с. 39). Словом, понятие это широкое и непростое. Но не стоит страшиться его сложности и многообразия. Сегодняшние родители и не подозревают, к примеру, что когда, много лет назад, будущие пионеры, они шефствовали над октябрятами, играли с ребятами, читали им книжки, именно тогда они закладывали фундамент своей собственной педагогической культуры. А когда пожилая, умудренная жизненным опытом женщина советует юной матери побольше «разговаривать» с новорожденным младенцем — это есть не что иное, как передача народного воспитательного опыта. Итак, формирование педагогической культуры начинается еще в детстве и продолжается в течение всей жизни. Успех придет обязательно, если педагогическое просвещение родителей будет тесно соединено с их педагогическим самообразованием (в первую очередь чтением педагогической литературы) и активным практическим воспитанием детей в семье, участием в собраниях родителей, в воспитательной работе школы, детского сада или другого детского учреждения. Причем требуется именно взаимодействие этих направлений, когда одно дополняет другое. Их взаимодействие в значительной степени обуславливает педагогическое мастерство, к-рым может и должен обладать каждый родитель. «Мастерство это то, чего можно добиться, — писал А. С. Макаренко, — и как может быть известный мастер-токарь, прекрасный мастер-врач, так должен и может быть прекрасным мастером педагог...» (Макаренко А. С. Соч.: В 7-и т. М., 1958, т. 5, с. 244). Это, безусловно, относится и к родителям. А насколько каждый родитель овладеет «мастерством, — зависит от собственного напора» (там же, т. 5, с. 244).

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Избыток эмоционального тепла тоже вреден как для мальчиков, так и для девочек. Он затрудняет формирование у них внутренней автономии и порождает устойчивую потребность в опеке, зависимость как черту характера. ... юноша не может повзрослеть, не разорвав пуповину эмоциональной зависимости от родителей и не включив своих отношений с ними в новую, гораздо более сложную систему эмоциональных привязанностей, центром которой являются не родители, а он сам. Избыток материнской ласки и положение «маменькиного сынка» начинает его раздражать не только потому, что вызывают насмешки сверстников, но и потому, что пробуждают в нем самом чувство зависимости, с которым подросток борется. Чувствуя это охлаждение, многие родители думают, что дети их разлюбили, жалуются на их черствость и т. д. Но после того как критический период проходит, эмоциональный контакт с родителями, если они сами его не испортили ошибочным воспитанием, обычно восстанавливается, уже на более высоком, сознательном уровне.

И. С. Кон

Важной составной частью воспитательского мастерства является педагогический такт, т. е. соблюдение меры педагогической целесообразности в общении с детьми; умение быть чутким и справедливым. Соблюдать педагогический такт — не значит выполнять прихоти ребенка, потворствовать его капризам. Родители имеют право на разумный гнев. И обязаны, при необходимости, проявлять его. Важно, чтобы этот гнев не выходил за пределы педагогически выдержанного поведения, был исключением, а не обычным состоянием. К числу важнейших компонентов педагогической культуры необходимо отнести и сочетание сознательной родительской любви к детям с высокой и разумной требовательностью к ним. Родительская любовь — это самое великое чувство, которое вообще творит чудеса, которое творит новых людей, создает величайшие человеческие ценности — писал А. С. Макаренко. Но она может стать и одной из причин неудачного воспитания детей, если к ним не предъявляются разумные требования. Такую материнскую или отцовскую любовь в народе называют слепой. К сожалению, «слепая» любовь не такое уж редкое явление. Этой «болезнью» иногда страдают и «люди здравомыслящие, которые могут хорошо работать, учиться, даже получившие высшее образование... которые могут руководить целым учреждением, ведомством, фабрикой или каким-нибудь другим предприятием, которые умеют с очень разнообразными людьми поддерживать нормальные отношения и товарищеские, и дружеские, и какие угодно...» Эти хорошие заботливые люди, воспитывая собственного сына, не способны разобратся в простых вещах. И этому «единственная причина — любовь к собственному ребенку» (там же, т. 4, с. 457—458). Необходимо также сказать о степени участия отца и матери в воспитании детей. В ходе одного социологического исследования родителям был задан вопрос: «На ком лежит основная забота по воспитанию детей в вашей семье?» Ответы распределились следующим образом: на матери — 50%; на отце и матери в равной степени — 42%; на отце — 7%; на других членах семьи — 1%. Крен, как видим, далеко не в пользу мужчин. Но разберемся в этих данных подробнее. Бытует мнение, будто семейное воспитание — дело женское. Оно глубоко ошибочно. Хорошее мужское влияние на детей так же необходимо, как и женское. Без него семейное воспитание детей является ущербным. Недаром в понятие «безотцовщина» исстари вкладывался очень горький смысл. На тревожные симптомы этого явления указывается уже не первое десятилетие. «Усиление женского влияния в семье плюс преобладание женского персонала на любой педагогической работе создают реальную перспективу изменения «мужского характера, его, так сказать, феминизации, со всеми вытекающими отсюда последствиями» (К о н И. С. Социология личности. М., 1967, с. 130). Отказ от забот по воспитанию не проходит даром и для самих отцов. У таких отцов беднеют чувства, пробуждается черствость, сужается круг интересов, слабеет чувство долга перед семьей, растет

равнодушие к близким людям. Активному участию отца в воспитании детей порой мешает предрассудок, будто мальчишке необходимо главным образом мужское влияние, а девочке — женское. Между тем дети, независимо от пола, нуждаются в хорошем влиянии обоих родителей. Для правильного семейного воспитания детей необходимо, чтобы мать и отец принимали, по возможности, равное участие в нем. Сказывается ли на успеваемости, трудовой и общественной активности школьников степень участия родителей в семейном воспитании? Почти 70% слабоуспевающих школьников — из семей, где воспитание переложено на мать. И большинство детей, которые учатся отлично и хорошо, имеют дома постоянные трудовые поручения и выполняют их регулярно, отличаются высоким уровнем общественной активности, — из семей, где отец и мать в равной степени занимаются воспитанием детей.

**ПОДРОСТОК.** Подростковый возраст — это период от 11 до 15 лет, что примерно совпадает с обучением детей в V—VIII классах средней школы. По своему своеобразию и темпу развития этот период резко отличается от других периодов жизни человека. Бурная перестройка в деятельности всех физиологических систем организма, изменение психики и поведения ребенка отражены уже в названиях этого периода: «переходный», «переломный», «трудный», «критический», что подчеркивает сложность развития личности в годы перехода от детства к взрослости, трудности во взаимоотношениях между П. и взрослыми. В этот период дети взрослеют как физически, так и умственно, нравственно, социально. Но процесс становления нового растянут во времени, зависит от многих условий и может происходить неравномерно: в одном направлении развитие идет быстрее, в другом — помедленнее. Именно поэтому в П. сосуществуют, уживаются рядом детскость и взрослость. В значительной мере это связано с тем, что современные школьники подвержены влиянию обстоятельств двоякого рода: как тормозящих и взрослость (занятость детей только учением при отсутствии у большинства из них других постоянных и серьезных обязанностей; стремление многих родителей освободить ребят от бытового труда, забот, ответственности, огорчений, опекать во всем), так и взрослящих (огромный поток разнообразной по содержанию информации; большая занятость многих родителей и как возможное следствие этого — ранняя самостоятельность детей, интенсивное развитие общения с товарищами; акселерация развития и полового созревания). Все это в сочетании с другими особенностями жизни и воспитания детей создает огромное многообразие условий, определяющих пестроту проявлений и разный темп в развитии взрослости. Так, в VII классе есть П. с еще детским обликом и интересами, но есть и очень взрослые ребята, уже приобщившиеся к некоторым сторонам жизни взрослых; одни П. уже занимаются самообразованием, а некоторые еще не умеют самостоятельно усваивать даже учебный материал; есть ребята с неясными планами на буду-

\*\*\*\*\*

\* Посейте поступок — пожнете привычку, посейте привычку — пожнете характер, посейте характер и вы пожнете судьбу.

\* Учитесь и читайте, читайте книги серьезные, жизнь сделает остальное.

У. Теккерей

\* В жизнь нужно входить не веселым гулякой, как в приятную рощу, а с благоговейным трепетом, как в священный лес, полный жизни и тайны.

Ф. М. Достоевский

В. В. Вересаев



шее, а у других сознательная подготовка к будущей профессии уже началась и т. д. Подростковый возраст — период бурного и неравномерного роста и развития организма. Изменяется эндокринная система. Усиливается деятельность гипофиза, а его гормоны стимулирует рост тканей и функционирование других важнейших желез внутренней секреции (половых, щитовидной, надпочечников). Их деятель-



Вдохновение

ность обслуживает многочисленные изменения в организме подростка, особенно «скачок в росте» и половое созревание. Эти процессы наиболее интенсивны в 11—13 лет у девочек и в 13—15 лет у мальчиков. Рост в высоту, увеличение массы тела, окружности грудной клетки, развитие лицевой части черепа значительно меняют внешний облик П. Мышечная сила и физические возможности возрастают, но его мышцы еще не способны к длительным напряжениям, утомляются скорее, чем у взрослого. Это нужно учитывать при занятиях физическим трудом и спортом. Перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, утрачивается умение владеть собственным телом, что проявляется в обилии движений, в недостаточной их координации, в общей неловкости, угловатости и может порождать неприятные переживания, неуверенность. Вместе с тем развиваются многие двигательные качества.

Интенсивный рост органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердечно-сосудистой системы. Их признаками являются повышенная раздражительность, слабость сдерживающих механизмов, утомляемость, рассеянность, падение продуктивности в работе, расстройства сна. Важным фактом физического развития в подростковом возрасте является половое созревание. Оно стимулирует развитие интересов к другому полу, появление

новых ощущений, чувств, переживаний, интерес к тому, что связано с проблемами пола, усиливается половое влечение. Сексуальная информация становится для подростка значимой, важной. Если родители окружают молчанием эти проблемы, дети все равно знакомятся с ними, но информация приходит к ним из случайных источников, что нередко приводит к негативным последствиям. Здесь уместны рекомендации А. С. Макаренко о том, что, воспитывая в ребенке честность, искренность, работоспособность, привычку говорить правду, уважение к другому человеку, к его переживаниям, отношение к любви как к серьезному и глубокому чувству, мы тем самым воспитываем его и в половом отношении (см. *Половое воспитание*). Успехи П. в учебе во многом зависят от того, с каким итогом они заканчивают младшие классы (см. *Младший школьник*). В этом дети значительно отличаются друг от друга: в отношении к учению — от очень ответственного до довольно равнодушного; в общем развитии — от значительной для данного возраста осведомленности в разных областях знаний до очень ограниченного кругозора; в объеме и прочности знаний в пределах школьной программы — от полного глубокого усвоения знаний до такого их уровня, когда тройка является высшей оценкой и имеются немалые пробелы по основным предметам; в способе усвоения учебного материала — от умения самостоятельно работать и осмысливать учебный материал до полного отсутствия такого умения и уже сложившейся привычки заучивать материал механически, дословно; в способности преодолевать возникающие трудности в учебной работе — от значительного упорства в их преодолении до своеобразного паразитизма и изживенчества, когда П. не желает самостоятельно справиться даже с небольшими трудностями и привык прежде всего искать помощь у других, перекладывать на их плечи то, что делать трудно или не хочется; в интересах — от ярко выраженных познавательных интересов и наличия содержательных занятий до почти полного отсутствия того и другого. Если в младших классах некоторые из отмеченных дефектов еще не мешали хорошо учиться, то уже к 5-му классу они из скрытых превращаются в явные, серьезно мешают полноценно усваивать знания. Если их не ликвидировать вовремя, то такие дефекты могут привести к последствиям необратимого характера: неспособности самостоятельно усваивать новый, постепенно усложняющийся материал. Большое значение имеет не только непосредственная помощь старших, но и сотрудничество П. с родителями или же со старшим братом, сестрой. Просьба о помощи это прежде всего предлог для общения. Отказывать в удовлетворении этой потребности, как и в самой учебной помощи, нельзя без риска потерять контакты с сыном или с дочерью, те психологические, душевные связи, без которых полноценное воспитание детей в семье практически невозможно. В семьях, где ро-

\*\*\*\*\*  
\* Существует несколько относительно автономных психологических механизмов социализации, посредством которых родители влияют на своих детей. Во-первых, это подкрепление: поощряя поведение, которое взрослые считают правильным, и наказывая ребенка за нарушение установленных правил, родители внедряют в его сознание определенную систему норм. Их соблюдение постепенно становится для ребенка привычкой и внутренней потребностью. Во-вторых, это идентификация: ребенок подражает родителям, ориентируется на их пример, старается стать таким же, как они.

И. С. Кон

дители проявляют активную заинтересованность в учебных делах детей, принимают в них живое участие, связь между ними оказывается более прочной, а дети — более собранными, организованными, воспитанными, а также более преданными, верными интересам семьи. Огромное значение имеют постоянные и единые требования семьи и школы, твердый режим и распорядок дня, контроль со стороны родителей за выполнением этого распорядка, приготовлением уроков, выполнением ребятами других заданий и поручений взрослых. Важно, чтобы требования были понятными, справедливыми и посильными. Одобрение родителями учебных успехов П., совместное с ним переживание удовольствия, радости, сознание выполненного долга имеют неоценимое значение в целях воспитания (см. *Семья и школа*). Подростковый возраст характеризуется кардинальными изменениями в структуре личности ребенка, интенсивным формированием личных качеств. В этот период у П. возникает ощущение собственной взрослости и стремление быть и считаться взрослым. Это центральное психологическое новообразование, условно названное чувством взрослости, имеет сложное и противоречивое содержание: П. отвергает свою принадлежность к детям, но у него нет еще ощущения подлинной, полноценной взрослости, хотя есть стремление к ней и есть потребность в том, чтобы взрослость признавали окружающие. Возникновение чувства взрослости объяснимо. Значительные сдвиги в физическом развитии и половом созревании создают условия для более раннего возникновения у ребенка чувства взрослости. Чувство взрослости у П. — это стережущая особенность его личности. Почувствовав себя не ребенком, П. активно стремится войти в мир взрослых, сделать своим достоянием ценности этого мира. А это очень важно для развития личности. П. особенно обижается и протестует, когда его «как маленького» опекают, проверяют на каждом шагу, когда от него категорически, без объяснений требуют подчинения, когда не считаются с его интересами и мнениями, вмешиваются в его занятия, в его отношения с другими. Он ждет, что взрослый будет относиться к нему по-иному, ждет доверия, уважения человеческого достоинства; претендует на то, чтобы быть в известной мере равноправным в отношении со взрослыми. Не дожидаясь времени, когда инициатором перемены станет П., взрослый должен сам начинать перестройку отношений с ним: искать, где можно и нужно расширить его самостоятельность, повысить требования, увеличить ответственность. Именно в этом выражается признание взрослым возросших возможностей ребенка. Отношение взрослого в данном случае не будет отставать, а даже несколько опережать развитие личности, что дает возможность направлять развитие отношений с П. в необходимом и правильном направлении. Важное значение для развития П. имеет то место, которое он занимает в семье. Если родители и старшие члены семьи учитывают возросшие возможности П., относятся к нему с уважением и доверием, помогают ему преодолевать трудности в учении и общественно полезной деятельности, помогают устанавливать взаимоотношения с товарищами, сохраняют контакт с ним, отвечая на его многочисленные вопросы, то тем самым они создают благоприятные условия для развития П. как полно-

правного члена семьи, как первичной ячейки общества, и как достойного гражданина нашей Родины.

**ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ.** В психолого-педагогическом аспекте П. в. предполагает формирование нравственных, культурно-эстетических и эстетических взаимоотношений между людьми противоположного пола: мальчиками и девочками, юношами и девушками, мужчинами и женщинами. К. Маркс справедливо писал: «Непосредственным, естественным, необходимым отношением человека к человеку является отношение мужчины к женщине... На основании этого отношения можно, следовательно, судить о ступени общей культуры человека» (Маркс К., Энгельс Ф. Из ранних произведений. М., 1956, с. 587). Вопросам П. в. придается большое значение. В целях подготовки молодежи к семейной жизни в программу школы включены новые предметы — «Гигиеническое и половое воспитание учащихся», «Этика и психология семейной жизни».

Все нормальные дети проявляют к своему и другому полу интерес. В этом детском любопытстве нет ничего плохого, как думают некоторые родители. Но и здесь нужно очеловечивание инстинктивного влечения и интереса к другому полу. Именно от взрослых, прежде всего от родителей, зависит, будут ли эти проблемы для детей постыдной тайной или же знание об отношениях полов окажется светлой и разумной частью общих знаний о человеке, о мире и обществе. «От двух до пяти» — так называется замечательная книга Корнея Чуковского, посвященная детям, познающим мир. «От трех до шести» — так можно определить возраст, когда дети начинают интересоваться и размышлять над проблемами собственного бытия и пола. В этом возрасте ребенка интересует все, что окружает его в огромном мире. Естественно, что среди тысяч «почему», к-рые ребенок обрушивает на взрослых, есть и касающиеся вопросов пола. Ведь и собственное тело для ребенка — это тоже мир, его надо исследовать, познать, понять. Очень важно осознать: начинать половое воспитание и образование никогда не рано.

Недоразумение



Лучше начать его, пока интерес к вопросам пола не приобрел у ребенка специфический характер, пока для него пол — просто одна из разгадываемых им тайн бытия. Однако при этом неплохо помнить, что часто интерес к вопросам пола в этом возрасте не носит очень уж активный характер. Порой не в меру усердные родители пытаются в ответе на «трудный» вопрос дать сведений даже больше, чем ребенку в этот момент хочется знать. Такие сверхподробные ответы могут разжечь любопытство ребенка, заставить его интересоваться вещами, для понимания которых он попросту еще не созрел. Но и подавлять детскую любознательность опасно — ребенок замкнется и перестанет задавать вопросы. А он должен твердо знать: он имеет право безбоязненно спросить родителей о чем угодно. Интерес ребенка к предмету не исчезает оттого, что он не получил ответа. И ребенок ищет другой источник информации, отдаленный от родителей. Известно, что беспокоиться стоит не тогда, когда малыши задают «острые» вопросы, а когда они долго не задают их. Это означает, что дети поняли: разговоры на эту тему дома лучше не заводить. Очень рано дети замечают разницу в строении тела мальчиков и девочек. Разница эта их, естественно, тоже интересует, как интересует все остальное. Иногда малыши даже обнажают, чем, бывает, приводят взрослых в немалое смущение. Между тем ни смущаться, ни сердиться тут не стоит: ребенок начинает сознавать свою половую принадлежность и только. Что же делать, если мы застали своего ребенка в такой ситуации? Или он просто подошел и спросил: «А почему я устроен не так, как девочка?» Возможно, самым разумным ответом был бы здесь примерно такой: «Да, ты — мальчик, и устроен ты не так, как девочка. Мальчики и девочки устроены немного по-разному. А все люди на земле — или мальчики, или девочки, или мужчины, или женщины. Но разница между мальчиками и девочками не только в том, как они устроены, мальчики — рыцари, они знают, что девочки слабее их, нуждаются в защите и помощи!» Последнее замечание помогло бы отвлечь ребенка от разглядывания тела — мы не запретили, мы просто отвлекли, переклкнули его внимание на другое. И главное — положили начало формированию черты характера, украшающей будущего мужчину.

Очень серьезная трудность полового воспитания — выбор терминов, да и просто слов для беседы с детьми. Обычно начинаются разговоры взрослых ребят на языке «детском» — это объяснимо, естественно, пока ребенок мал. Но довольно часто, к сожалению, этим «детским» языком все и исчерпывается, и ребята получают явно упрощенные сведения. А сами они, взрослея, обсуждают между собой проблемы пола на языке подчас довольно грубом, циничном, так как не знают много, литературного, не знакомы с медицинскими терминами. Специалисты считают, что информация по проблемам пола должна быть адресной, т. е. рассчитанной на определенный возраст, интеллектуальный уровень «потребителя». Разговаривая с пяти-шестилетним малышом, мы должны быть готовы к тому, чтобы по мере его взросления расширять и усложнять язык, вытесняя «детские» слова общепринятыми выражениями. Это облегчит и участие ребенка в беседах (а он должен в них участвовать свободно, на равных!), он сможет высказаться вполне свободно и тактично. Так взрослый и ребенок лучше поймут друг друга. Многие вопросы, связанные с рождением, отпадают, если дети имеют возможность наблюдать домашних жи-

вотных. Вряд ли правильно поступают те родители, которые запрещают детям смотреть, как у собаки появляются щенята, у кошки — котят. Нужно лишь объяснить ребенку, что рождение щенят — дело легкое, собака очень устает и ей нужен покой. А щенят ни в коем случае не следует трогать, чтобы им не навредить и не сердить их маму, к-рая за них очень беспокоится: ведь они такие слабые, беспомощные, слепые. Очень важно также научить детей правильно и естественно, то есть спокойно, как к нормальному явлению, относиться к некоторым фактам, наблюдаемым ими в жизни: беременности кого-то из родственников или знакомых, появлению нового ребенка. Имеет значение даже, каким голосом говорят обо всем этом с ребенком. Ребенок подчас реагирует даже больше на голос, интонацию, чем на содержание слов взрослого. О любви надо рассказывать с любовью, чтобы доброжелательное отношение ощущалось буквально во всем. Тогда только П. в. одновременно будет воспитанием нежности, теплоты, сочувствия. Правильная основа семьи является ведущим регулятором семейных отношений, важным фактором П. в. детей. Следует избегать острых конфликтов, разногласий между супругами, уважительно говорить друг о друге и поддерживать друг друга. Отец словами и поступками своими должен формировать в детях убеждение, что мать — главный член семьи, родоначальница жизни, ей — всеобщая любовь, почет и уважение. Заинтересованность нашего общества в укреплении семьи выражается не только в правовом, но и в нравственном регулировании правил, охватывающих такие важные аспекты, как нравственное воспитание супругов и гармоническое развитие детей, здоровые взаимоотношения между членами семьи, между семьей и обществом.

**ПРАВОВОЕ ВОСПИТАНИЕ**, неотъемлемая часть идеологической, политико-воспитательной работы, направленная на повышение уровня правового сознания советских граждан, упреждение законности и правопорядка. Важнейшей целью П. в. является усвоение каждым гражданином развитой системы действующих законов и основанных на них подзаконных актов, с одной стороны, и точное применение, неуклонное соблюдение требований социалистического права всеми государственными органами, общественными организациями, должностными лицами и гражданами — с другой. П. в. осуществляется по различным каналам воздействия на правовое сознание граждан. Оно учитывает и использует все позитивные факторы, заложенные в преимуществах социалистического строя, хозяйственной и организаторской деятельности наших государственных и общественных орг-ций, в гуманизме и демократизме общественных отношений, в политических и нравственных основах советского образа жизни. Правовое сознание социалистического типа предполагает наличие широкого запаса знаний из различных отраслей и сфер функционирования права (уголовное законодательство, гражданское, семейное, хозяйственное и т. д.). Минимум правовых знаний, необходимый каждому гражданину общества, включает в себя знание конкретных сведений об устройстве государства и его назначении, политической системе общества, участии граждан в управлении обществом и государством, роли правоприменительных и правоохранительных органов и т. д. П. в. предполагает формирование правового статуса гражданина как необходимого условия его социально-правовой и социаль-

но-политической активности. Социально-юридической основой П. в. является советское гражданство. Основной Закон — Конституция СССР — надежно охраняет наш советский строй от любых попыток использовать демократические права и свободы во вред интересам общества и государства, трудящихся. Решающая роль в осуществлении П. в. принадлежит трудовым коллективам и общественным организациям, школе и семье.

Действующее семейно-брачное законодательство и советская педагогическая наука рассматривают семью как первичный воспитательный коллектив, в котором вырабатываются начальные представления о взаимоотношениях общества, государства и личности, об отношении человека к труду, социалистической собственности, коллективу, семье, к своим правам и обязанностям. В семье вырабатывается правильное представление о справедливом и несправедливом, о дозволенном и запрещенном. Общество и государство возлагают на родителей обязанность формирования у своих детей самодисциплины, нетерпимости к антиобщественным проявлениям и готовности к бескомпромиссной борьбе с ними. В семье следует привить детям любовь к труду, воспитывать в них чувство чести и достоинства, доброту и справедливость, ненависть к мещанству и потребительству, любовь к своей Родине и готовность к ее защите. Эффективность П. в. в семье определяется знанием родителями реального уровня правосознания своих детей, практического соблюдения ими законов, нравственных норм, правил социалистического общежития. Известно ведь: чем лучше человек разбирается в основных нормах права, тем строже соизмеряет он свои поступки с интересами общества и, в конечном счете, более активно и действенно служит ему. «...Суть социализма такова, — подчеркивается в Политическом докладе ЦК КПСС XXVII съезду партии, — что права гражданина не существуют и не могут существовать без его обязанностей, равно как нет и обязанностей без прав» (Горбачев М. С. Политический доклад ЦК КПСС XXVII съезду КПСС. М., 1986, с. 77). В силу этого знание законов — неперенный признак подлинной культуры человека, его социальной активности. Оно приходит к нему вместе с жизненным опытом. По мере ускорения процесса вовлечения личности в общественную деятельность ускоряется процесс изучения правовых норм. Необходимость изучения правовых норм, разъяснения родителями их целесообразности в процессе жизнедеятельности общества вытекает из единства целей и идеалов каждой отдельной семьи и общества в целом. Знание законов способствует искоренению из жизни встречающихся еще негативных явлений (хулиганства, тунеядства, пьянства и алкоголизма, хищений и др.). П. в. в семье строится на основе неразрывного единства знаний, убеждений, действий. В условиях взаимодействия П. в. с идеино-политическим, трудовым, интернациональным и др. направлениями коммунистического воспитания правовые знания воспринимаются и используются более активно. Необходимым условием П. в. является его систематичность. Поэтому важно соединение всех мероприятий — от лекций и индивидуальной работы до применения закона — в единую систему воспитания правосознания и правовой культуры всего общества.

**ПРЕДДОШКОЛЬНИК** — ребенок в возрасте от одного года до трех лет. В этот период его развитие происходит очень быстро, хотя и несколько медленнее,

чем на первом году жизни: вес за два года возрастает примерно на 5 кг, рост — на 20 см. Завершается прорезывание молочных зубов. К 2—2,5 годам их у ребенка 20.

Организм П. легко раним и требует бережного, внимательного отношения. Его укрепление — важнейшая задача родителей и всех, на чьем попечении находится малыш. Необходимо не только оберегать его от простуды, инфекций, но и систематически осуществлять закаливание с помощью воздушных и водных процедур, регулярных прогулок, занятий физической культурой; обеспечить ему рациональное питание.

Большое значение для здоровья и развития П. имеет соблюдение режима дня и правильное выполнение всех режимных моментов. До полутора лет ему необходимо спать днем два раза: примерно с 9 ч 30 мин до 12 ч и с 15 ч до 16 ч 30 мин. Завтрак — в 7 ч 30 мин, обед — 12 ч; полдник — в 16 ч 30 мин, ужин — в 19 ч 30 мин. Ночное кормление после одного года отменяется. С полутора лет ребенка переводят на режим с одним дневным сном: с 12 до 15 ч при тех же, примерно, часах кормления. Ночной сон — с 20 ч 30 мин. Быстрому засыпанию способствует активность П. в часы бодрствования, а глубокий, достаточный по продолжительности сон благоприятствует его хорошему самочувствию, спокойному поведению.

На протяжении второго-третьего года жизни совершенствуются движения, возрастает их координированность, быстрота, ловкость. Ребенок может много ходить, меньше падает, он произвольно регулирует направление, темп ходьбы. Не следует чрезмерно опекать малыша. Пусть он сам залезет на диван, пролезет под столом, перешагнет через канавку, взберется на пригорок. С 2-х лет надо приучать его делать утреннюю гимнастику. Особенно охотно ребенок выполняет упражнения в обществе других детей или взрослых. На третьем году жизни дети не только хорошо ходят, но и бегают. Ребенок может пройти по ограниченной плоскости, свободно подняться и спуститься по лестнице, подпрыгивать на месте и спрыгивать с небольшого возвышения. Полезно организовывать подвижные игры, в которых участвуют несколько детей. Участие в них формирует у детей умение действовать сообща, дружно, сопереживать друг другу, приучает согласовывать свои действия с действиями сверстника. Взрослые должны побуждать ребенка к активности, не ограничивать его движений (кроме опасных), чередовать подвижные игры со спокойными. Наряду с развитием общих движений в преддошкольном возрасте совершенствуются движения рук, мелкая моторика кистей. Овладение разнообразными движениями имеет большое значение не только для физического, но и для общего развития П. Так, напр., ходьба расширяет его возможности в познании окружающего мира, а в процессе выполнения действий с предметами он развивается умственно. Потому так важно создавать условия для проявления двигательной активности ребенка, побуждать его к разнообразным движениям, предоставлять возможность возить машины, каталки, играть мячом, строительным материалом, простейшими конструкторами.

В воспитании П. большое внимание следует уделить развитию у него умения действовать с предметами в соответствии с их назначением: ложкой есть, совочком копать, расческой причешиваться, игрушечным утюгом «гладить» и т. п. Овладевая под руководством взрослых подобными действиями, ре-



бенок учится ориентироваться не на внешние, а на т. н. «скрытые» свойства предмета и таким образом овладевает выработанным человечеством социальным опытом, к-рый заложен в предметах и способах действия с ними. Предметная деятельность — основной, ведущий вид деятельности П. Именно в предметной деятельности прежде всего происходит развитие его наглядно-действенного мышления, вни-



А вот и я...

мания, памяти, восприятия. Надо учить ребенка собирать и разбирать пирамидки (начинать с самых маленьких — из 2-х — 3-х колец), матрешки и другие сборно-разборные игрушки, сооружать постройки из мелкого и крупного строительного материала. При этом он учится соотносить предметы и их части по размеру, цвету, положению в пространстве. Полезны игры игрушками — «орудиями»: вылавливание черпаком из тазика с водой плавающих игрушек, забивание колышек в сырой песок и т. п. Обучая ребенка, взрослый называет предметы, их свойства, выполняемые действия и побуждает его к высказываниям.

Преддошкольное детство — благоприятная пора развития восприятия. В играх, специальных занятиях, в повседневной жизни, в быту, на прогулке надо обращать внимание П. на краски, звуки, форму того, что его окружает, предлагать сравнивать предметы обихода, одежды, игрушки по величине, окраске, форме. Во время прогулки — привлечь внимание к пению птиц, шелесту деревьев, разнообразию цветущих растений. Обучая малыша различению цвета, формы, величины предметов основное внимание следует уделить формированию умения группировать предметы по заданному образцу. При этом нет необходимости добиваться запоминания ребенком названий цветов или форм. Главное состоит в том, чтобы он научился различать предметы по этим признакам.

Гуляя с малышом, полезно обращать его внимание на причинно-следственные отношения: шел дождик — на дворе лужи; подул ветер — деревья закачались; сравнивать по величине шишки с желудями, большие и маленькие листочки, приучать рассматривать цветы, не рвать их, не топтать.

Познанию окружающего мира, назначения предметов, отношений между людьми, их деятельности способствуют сюжетные и сюжетно-ролевые игры, к-рые становятся доступными ребенку в преддошкольном возрасте. В начале второго года жизни он выполняет лишь отдельные игровые действия: «кормит»

куклу, плюшевого мишку или зайца, укладывает в кровать или ведет «на прогулку». Уже к концу второго года малыш выполняет последовательно несколько таких действий, объединяя их в несложный сюжет. Сюжетно-отобразительная игра характерна и для детей третьего года жизни. Ребенок раздевает куклу, «кушает» ее, укладывает в постель. При этом он использует т. н. предметы-«заместители», напр., кубик вместо мыла. Палочку использует вместо градусника, «измеряя температуру» зайцу. Игры с использованием предметов-«заместителей», способствуют развитию его мышления, в частности — способности использования знаков. Когда ребенок второго или начала третьего года жизни малыш уже может брать на себя ту или иную роль, вообразив себя шофером, летчиком или мамой, папой. Игра становится сюжетно-ролевой. Такие игры — первая и наиболее доступная ему форма познания окружающего мира. Их развитию следует всемерно способствовать. Одной из главных забот в воспитании ребенка преддошкольного возраста является также развитие речи. От одного года до полутора лет он делает большие успехи в развитии понимания речи окружающих. После полутора лет начинается быстрое развитие активной речи самого ребенка. К полутора годам он произносит примерно 30—40 слов; к двум — 200—300; к 3-м — 1200—1300. Важно формировать у малыша потребность в речевом общении, развивать речеподражание как основное средство овладения речью. Разговаривать с ним надо в умеренном темпе, отчетливо произносить слова, звуки, говорить преимущественно о том, что он в данный момент воспринимает, а с конца второго года — и о том, что было в его опыте ранее. Полезно давать ему поручения позвать кого-либо, что-то сообщить, побуждать повторить за взрослым слова, выражения. С полутора лет ребенок способен употреблять простые предложения. К трем годам он пользуется в своей речи не только простыми, но и сложно-сочиненными и сложно-подчиненными предложениями, правильно согласует слова, употребляет все части речи, может связно рассказать о том, что видел, что было в детском саду. С самого раннего возраста дети проявляют интерес к рифмованной речи, любят слушать народные потешки, прибаутки. Надо рассказывать им также небольшие сказки, доступные их пониманию, стихотворения, побуждать их проговаривать отдельные слова и выражения, выполнять движения, связанные с сюжетом рассказываемого.

На протяжении второго-третьего года жизни ребенок овладевает элементарными навыками самообслуживания и культурно-гигиеническими, у него формируются полезные привычки. К полутора годам он должен научиться самостоятельно есть, контролировать свои физиологические потребности и сообщать о них, а к трем годам — самостоятельно пользоваться горшком. С двух лет ребенка учат мыть руки самостоятельно и воспитывают привычку делать это перед едой и по мере загрязнения рук. На втором году малыш учится частично раздеваться и одеваться, а к трем годам делает это полностью сам. Взрослым следует принять за правило никогда не делать за ребенка то, что он может выполнить сам. При правильном воспитании на третьем году жизни у него появляется настойчивое стремление к самостоятельности, к-рое выражается в известном «я сам». Это

стремление необходимо поддерживать и развивать. Большую роль в жизни ребенка играют чувства. Он еще не способен к произвольному поведению и выполняет лишь то, что ему интересно, что доставляет удовольствие, радость. Поэтому, желая научить малыша чему-то, надо его заинтересовать. К трем годам он способен испытывать целую гамму чувств: привязанность и любовь к близким, радость, огорчение, смущение, боль, страх, эстетические чувства, связанные с восприятием природы, музыки, иллюстраций в книгах, красоты в быту. Ребенок и сам может рисовать, лепить, выполнять ритмические движения, подпевать.

Уже в эти ранние годы начинают формироваться предпосылки будущих особенностей личности, такие, напр., как общий жизнепозитивный настрой, активность, общительность. Могут проявляться и застенчивость, боязливость. Формирование предпосылок положительных качеств личности создает благоприятный исходный фон для их дальнейшего развития.

**СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ**, часть вне рабочего времени, которым человек может распоряжаться по своему усмотрению. С. в. во всей своей многоаспектности — отдых, развлечения, развитие личности — является в то же время объективно необходимым элементом жизнедеятельности людей. Общественным богатством называли С. в. классики марксизма-ленинизма, подчеркивая, что его основная функция — всестороннее, свободное развитие личности, совершенствование ее социальных и профессиональных качеств. «Свободное время — представляющее собой как досуг, так и время для более возвышенной деятельности — разумеется, превращает того, кто им обладает, в иного субъекта, и в качестве этого иного субъекта он и вступает затем в непосредственный процесс производства...» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 46, ч. II, с. 221). Величина и характер использования С. в. в обществе является таким образом реальным критерием социального прогресса и развития личности. При социализме не только каждый из нас, но и общество в целом заинтересованы в увеличении и рациональном использовании С. в. Не случайно одним из первых декретов Советской власти был декрет о 8-ми часовом рабочем дне. Социологические исследования, проведенные в Молдавской ССР, показывают, что в настоящее время недельный фонд С. в. работников промышленности составляет примерно 21% бюджета времени, работников сельского хозяйства — 14—19%. У молодежи этот объем еще больше, соответственно 25—28% — для города и 16—22% — для села. Таким образом, годовой фонд С. в. трудящихся в нашей стране приближается к годовому фонду их рабочего времени. Это создает самые благоприятные условия для более эффективного и разнообразного досуга. Важным источником роста С. в. является сокращение других вне рабочих видов деятельности (домашний труд, передвижение к месту работы и обратно, ожидание в очередях и др.).

Наиболее остро нехватку С. в. ощущают работающие женщины: домашний труд отбирает у них почти столько же времени, сколько тратят их мужья на производстве. Решению этой проблемы во

многом будет способствовать дальнейший рост сети дошкольных учреждений, строительство здравниц для отдыха родителей с детьми, улучшение торгового и бытового обслуживания многодетных семей. Но прежде всего (и это зависит от самой семьи) нужна разумная организация семейной жизни, постоянная помощь в домашнем труде со стороны мужчин, других членов семьи. Первоочередную важность приобретает также проблема использования и экономии С. в. в общественных местах. Речь идет о развитии всех видов общественного транспорта, совершенствовании работы службы быта, торговли, общественного питания. Развитие материальной базы культуры и спорта, увеличение сети библиотек, клубов, театров, спортивных сооружений, расширение и улучшение работы коллективов художественной самодельности создает условия для более рационального использования С. в. и семейного общения вне дома. В постановлении ЦК Компартии Молдавии «О мерах по усилению роли семьи в идейно-правовом и трудовом воспитании подрастающего поколения в республике» отмечается, что семьям надо создавать «условия для совместного отдыха, активнее привлекать их к участию в общественных праздниках, культурных и спортивных мероприятиях» (Сов. Молдавия, 1986, 3 июля).

В структуре С. в. трудящихся Молдавии в настоящее время преобладают семейные, домашние виды деятельности. У горожан они превышают общественно-организационную деятельность примерно в 2—3 раза, у сельских труженников — в 5—7 раз в летний период, в 9 раз — зимой. Обращение к средствам массовой информации, и, прежде всего, просмотру телепередач, подготовка к учебным занятиям, воспитание детей, прием и посещение родственников и друзей, празднование знаменательных и памятных дат — это те формы использования С. в., которые преобладают в семейном досуге. Особое место среди них занимает воспитание детей. Однако многие родители проводят еще мало времени с ними, недостаточно еще развиты такие формы деятельности, как совместное чтение книг, обсуждение просмотренных спектаклей, кинофильмов, телепередач, сотрудничество с детьми в ведении домашнего хозяйства. Как показывают исследования, в структуре С. в. многих людей чисто досуговые занятия еще превалируют над теми, которые способствуют их всестороннему развитию. Это отчасти объясняется тем, что значительная часть С. в. уходит на отдых и восстановление сил, затраченных в ходе профессиональной деятельности. Больше внимания следует уделять и другой, а именно развлекательной функции С. в., обеспечивающей многостороннее развитие личности: общественной работе, художественному и научно-техническому творчеству, расширению научного и культурного кругозора, физической культуре и спорту.

В повседневной жизни возникает еще немало проблем, связанных с искоренением нерационального, а порой и антиобщественного подхода к С. в. со стороны некоторых людей. Нередко оно растратывается не только впустую, но и в ущерб себе, семье и обществу. Успех борьбы с такими негативными явлениями, как пьянство, азартные игры и др., зависит от того, насколько интенсивно реальные ценности социалистической действительности вытесняют вседозволенности. Значительную роль здесь играет морально-психологический климат каждого трудового коллектива, каждой семьи. Социалистическое общество всеми своими средствами воздействует на тех людей, которые отступают от норм общественного поведения, социалистической морали, применяя и административные, и воспитательные меры. Воспитание высокой культуры использования С. в., умения его рационально организовывать в семье — большая социальная задача. Успешное ее решение — одно из необходимых условий воспитания нового человека, совершенствования социалистических семейных отношений.

## СЕМЕЙНЫЕ ПОРТРЕТЫ

**Мать.** Воплощенная доброта, самоотверженная любовь, бесконечные труды и заботы во имя счастья и благополучия своих детей — вот что такое мать. И еще — открытие, ежедневное открытие нового мира, каким является ее взору растущее на ее руках живое существо. Одновременно это и открытие самой себя, тех свойств и качеств, к-рых в себе прежде не подозревала, словно сама заново родилась. И, наконец, открытие других людей, к-рых начинает женщина воспринимать в их отношении к ребенку: что они несут ему? Пользу или вред, опасность или защиту, науку добрую или дурной пример? И при всем том материнство — явление сложное. В нем не только свет и высота, в нем свои трудности и слож-

\*\*\*\*\*

\* Дайте детству созреть в детстве.

\* Куда не влекут способности, туда не толкай.

\* Детство не должно быть постоянным праздником — если нет трудового напряжения, посильного для детей, для ребенка останется недоступным и счастье труда.

Ж.-Ж. Руссо

Я. Коменский

В. А. Сухомлинский



Весна

ности. Для одних таинство материнства — самое возвышенное, для других — лишь проявление природного инстинкта продолжения рода. Сегодня все чаще слышатся призывы: оценивать материнство по особой мерке, не только как явление физиологическое, но и нравственное. Верно сказано: не та мать, что родила, а та, что добром воспитала. Каждой здоровой женщине дана возможность стать родительницей, но не каждой — хорошей матерью, даже если во всем прочем это вполне порядочный человек. Видимо, материнство — тоже особый талант. И, как любой дар, талант, распределяется он природой неравномерно. Для лучшего исполнения своей задачи материнства женщине нельзя целиком сосредоточиваться только на этой миссии. Хорошая мать не может быть человеком, замкнутым только на своих детях. Ее душа должна быть открыта болям и радостям людей близких и далеких; должна быть равнодушна к несправедливости, творящейся в мире, даже если ее собственные дети вполне благополучны. В народе ценят ту мать, что, не теряя ни любви, ни авторитета у своих детей, становится их помощницей, принимает их более современные взгляды на мир, даже если они отличаются от ее устоявшихся воззрений и привычек. Однако существует такое противоречие в материнской миссии: соединение в одном лице роли защитницы и судьи своих детей. Многим матерям знакомо это чувство: как мы не любим иногда выслушивать (пусть и справедливые) нарекания на наших ребятшек от чужих людей! В то

время как сами мы бываем непримиримыми и нетерпимыми к их порокам. А если говорить о более высоких категориях, то нередко матери, готовые своей жизнью, своей грудью защищать родное дитя от напастей, скажем войны, сами же карают презрением своего сына, спасшего свою жизнь ценой трусости, предательства. Как видим, в понятии «хорошая мать» сложно переплетаются требования, что предъявляют к ней природа и общество. Две установки бытуют у матерей издавна. Одна: дети — цветы жизни, поэтому первый долг родительницы — их беречь, ходить и лелеять. Вторая: дети — такие же люди, как и взрослые, только знают они и умеют меньше. Поэтому задача родительницы — готовить их к серьезным обязанностям, что возлагает на них звание человека.

Отец. Природные различия закреплялись в мужчине и женщине условиями существования и развития общества. Пока наши предки жили тесным мирком рода-племени, малой родственной группой, мужчины в меру сил и разума исполняли свои обязанности, к-рым их научила природа: добывали пищу, устраивали жилье, охраняли детей, женщин и стариков от хищных зверей и беспощадных соседей, растили мальчиков по образу и подобию своему. С последующим разделением обязанностей между членами образующегося сообщества непременно возникала ситуация, при к-рой отец все меньше находился подле своего семейства. Цивилизованное общество всячески поощряло эти «уходы» мужчин из дома, и материально и морально. Такая «специализация» привела к тому, что всем социальным, материальным,

\*\*\*\*\*  
\* Сердце матери — это бездна, в глубине которой всегда найдется прощение.

\* Семья — один из шедевров природы.

О. Бальзак

\* Вся гордость мира от матерей. Без солнца не цветут цветы, без любви нет счастья, без женщины нет любви, без матери нет ни поэта, ни героя.

Дж. Сантаяна

М. Горький

техническим прогрессом человечество оказалось вроде бы обязанным исключительно мужчинам, что еще глубже утверждало их главенствующее положение и убежденность в собственном природном преобладании. При всей живучести предрассудков выход женщин в производственные сферы доказал, что она может почти все, что делает работающий мужчина. А вот он не во всем может состязаться со своей подругой. Казалось бы, эмансипированная семья должна быть безразлична к вопросу, кто именно из супругов создает материальный фундамент дома. Добившись права на равный труд, жены должны были бы быть готовыми в определенных случаях брать на себя и эту функцию — зарабатывать больше супруга. Так они подчас и делают, испытывая при этом некоторую неловкость, неудобство. У мужа ощущение этой неловкости еще более сильно. У некоторых мужчин при этом начинает появляться своего рода «комплекс вины», чувство неудачника. Свойства для него не только неприятные, но и разрушительные. Ведь что бы ни менялось в нашей жизни, а важнейшие свойства, к-рые ценит жена в своем избраннике, — это уверенность в себе, в собственных силах, целеустремленность, гордость, надежность (физическая и нравственная). Добровольное или вынужденное отключение отца от важнейших домашних трудов и забот решительно сказывается на его семейном статусе, на его авторитете. Тут видна прямая зависимость: легче заботы — легковесней положение. В последнее время споры о том, кому принять на себя звание главы семейства, тоже приобрели неправомерную остроту. Чего делить? Уже ясно: распределение ролей, прав и обязанностей в современной семье исключает чье-либо диктаторство. Однако не терпит наш дом и анархии. Постепенно вырисовывается личность главы семейства, к-рая все меньше претендует на исключительность и привилегии и все больше берет на себя ответственность за судьбы всех домочадцев. Отец-судья, уходит постепенно в прошлое. Отец-советчик, наставник, наверное, всегда будет желанен. Если, конечно, он не груб, не упрям, настойчив в своих советах. Большинство женщин-матерей согласились бы сохранить подобную почетную миссию главы семьи за сильным, мудрым, волевым мужем-отцом. А тот, в свою очередь, согласится на главенство жены, если она несет в себе это сильное и разумное начало. Но при этом жена не должна упрекать супруга за самоустранение от руководящей роли. Ей следует помочь ему обрести свою сферу влияния в доме, где его слово и авторитет тоже будут решающими. Тогда это будет настоящий отчий дом. Отсутствие надежного друга, мужа лишает женщину счастья. Безотцовщина часто уродует душу детей, прежде всего дурно воздействуя на них через беспокойную, настороженную мать. Но и «скрытая безотцовщина» вредит домашнему самочувствию, делу воспитания. А она возникает в тех домах, где есть муж, отец, но лишь по видимости, по названию. А по сути женщина одна воспитывает детей, одна несет весь груз семейных забот и дел. Само слово «мужчина» состоит из двух равноценных долей — из «мужа» и «чина». И можно сказать: настоящим мужиной человек становится тогда, когда упорным трудом на общую пользу добивается признания своего мастерства в любой избранной им области (добывается «чина»). То есть, исполняет свой гражданский долг. И тогда, когда достойно и честно выполняет и другую свою важнейшую семейную миссию (мужа). Только в этом случае он и заслуживает это гордое и почетное звание — мужчина, отец семейства.

Дочь. История педагогики не открывает перед нами секреты особых приемов и способов воспитания именно девочек. Хорошая мама девочке досталась — все в порядке, подготовит она дочь к «профессии» жены и матери. Неумелая мама — печальная судьба ждет девочку. Отцы, как правило, больше честолюбивых надежд связывают с сыновьями. Но непохожесть, необычность интересов, занятий, реакций дочери не могут быть не замечены папой. И дочери часто становятся его «слабостью». Можно без преу-



Этот таинственный мир

величения сказать, что любовь к дочери — самое святое и возвышенное чувство, на к-рое только способен мужчина. Ее отец жалеет, балует, прощает многие шалости и слабости, к-рые не прощает никому, в том числе сыну. Надо признать, что традиции, как полезные, так и устаревшие, еще сильны в наших взглядах на воспитание девочек. Еще немало пап до сей поры считают, будто их серьезные занятия не девичьего ума дело. И ведут с дочками исключительно «светские», отвлеченные от сложных проблем беседы: где была, что видела, было весело или нет? Свой же мир тревог отгораживают от ее сочувственных глаз «высоким забором». И не подозревают порой, что девочка взрослеет душой быстрее мальчика, что все, до чего не дотянется ее неокрепший ум, воспримет ее чуткое сердечко. Природные же задатки для обучения у девочек, как правило, удивительно богатые. Обостренная восприимчивость помогает им впитывать разнообразные впечатления от мимолетных встреч и значительных событий, от новых лиц и суждений. Склонность к подражанию, за к-рое мы их нередко корим, позволяет им быстрее схватывать и усваивать приемы и способы различных работ и занятий. Поэтому девочки хорошо осваиваются и с новым делом, и с новой обстановкой... Известны всем и девчоночье терпение, усидчивость, исполнительность и аккуратность. Врожденная чувствительность, участливость заставляют их спешить на помощь любому и каждому. Не случайно в школе они энергичные общественники. Их остро интересуют отношения людей. Ведь еще в детсадовском возрасте, когда мальчики усиленно осваивают материальный мир, девочки активно исследуют духовный. Кто и что сказал; отчего и почему посмоторел так, а не иначе; кто и с кем в мире или ссоре?



Бесконечный психологический практикум. Умеют ли видеть и ценить эти прекрасные задатки родители, нестужие дочь? Стремятся ли направить могучие силы в нужное русло? Если начать постепенно раздвигать рамки природной любознательности, вывести девчоночьи интересы за пределы дома, личностных переживаний, тогда и объявится подлинный масштаб ее мыслительных способностей.

Трудно вообразить что-либо более противоречивое, чем нормативы воспитания дочек. Можно с полным основанием сказать, что ее слабости, хрупкость ее внутренней конструкции — результат многовековой целенаправленной «селекции». Вся система воспитания девочки подчинена далекой перспективе — будущему ее материнству. Недаром древние говорили: мальчики — это настоящее нации, девочки — ее будущее. Так издревле складывался свод норм и правил воспитания, что в расчет принимались не столько сегодняшние и личные потребности и интересы самой девочки, сколько потребности и интересы того, кого она потом подарит миру. Вот и приходится родителям помнить: они не один росток лелеют — будущее соцветие. Многое меняется во взглядах родных на наследование дела и имени родителей детьми. Нынче дочки с полным основанием претендуют на равные с сыновьями права и здесь. Во всех сферах жизнедеятельности нынче можно встретить продолжательниц фамильной профессии: и на производстве, и в науке, и в искусстве.

Сын. Многие педагоги прошлого не уделили должного внимания младенческим делам потому, что не считали их очень важными для создания личности человека. Иначе они отметили бы огромное влияние матерей на души сыновей в те недолгие годы, к-рые дети проводили подле них. Сколько были сложены, сколько песен спето про то, как растила сына матушка, какие наставления давала, как провожала, когда вырастал, как ждала и встречала из военного похода, из дальних странствий. На живописных полотнах идеал материнства — мадонна — обычно рисуется не с ребенком вообще, а именно с сыном. Да и в поэзии немало прекрасных строк посвящено их отношениям. Опыт подсказывает, что любовь матери к сыну всегда отличалась особой остротой. Почему? Причин несколько. Во-первых, как известно, мальчиков рождается больше, чем девочек, а затем соотношение выравнивается. В младенчестве сыновья нередко оказывались очень слабыми перед всякими напастьми. Мать же сильнее дорожит тем ребенком, потерять к-рого больше вероятности. Во-вторых, обостряла материнское чувство кратковременность пребывания сына под ее влиянием, под ее крылом, да и вообще в родном доме. Еще одна причина кроется в том, что мать растит ребенка в соответствии с представлениями об идеальном герое, о мужчине ее мечты. Муж-то ведь не всегда воплощает лучшие черты своего пола. Конечно, теперь многие причины, порождавшие остроту в отношениях матери с сыном, уходят в прошлое. Мальчики реже стали погибать в раннем детстве. И само это состояние — детство — для них значительно продлилось, как и пребывание в родительском доме. Постепенно сыновья утрачивают сознание своей неременной обязанности — быть главным добытчиком, основой материального благополучия семьи, родительской и собственной. Это накладывает отпечаток на их отрочество и юность. Они могут позволить роскошь долгих поисков «себя», своего места в жизни, а то и вовсе незаулаженного безделья. Замечено, что программа воспитания и образования нынешних



Солнце в ладонях

сыновей прибавила им больше знаний, чем умения. А ведь во все века знали люди: одной умственной работы мужчине мало. Настоящий мужчина должен уметь все. И проблема трудового воспитания, столь остро вставшая в последнее время, по преимуществу проблема мужского воспитания. Нашим мальчикам не должно быть легко в жизни, им должно быть в ней хорошо, честно, смело. Видимо, надо признать, что уменьшением в мужской половине рода человеческого специфических свойств мы во многом обязаны тому, что из маминых рук мальчик попадает в руки женщины — воспитательницы в яслях-садике, затем женщины-учительницы в школе. Оттого так настоятельно звучат призывы к отцам — включиться в дело воспитания сыновей. Правда, это будет иметь пользу, если мужчина сам может строить отношения с сыном на общем мужском деле. В постановлении апрельского (1984 г.) Пленума ЦК КПСС «Об основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы» акцент делается на привлечение школьников к содержательному и производительному труду. Эти меры должны решительно повернуть мужчин-отцов к делам школы. Без их помощи не воспитать тех, кому завтра стоять у раскаленных сталеплавильных печей, управлять сложными машинами, вставать на вахту на рыболовецком судне, спускаться в шахту, подниматься за облака, наконец, надевать шинель защитника Родины.

...Отечество, патриотизм — уже по своему звучанию эти понятия являются «отцовскими» нравственными категориями. Отцам и утверждать их в характерах мальчишек. Истинно мужское дело для отцов и сыновей — наведение порядка во дворах и на улицах городов, поселков, деревень. Очень полезное занятие: оборудовать спортивные площадки, высаживать деревья, оберегать и восстанавливать памятники старины, защищать живую природу от загрязнения и расхищения. Дел у мужчин разного возраста — великое множество. Было бы желание их выполнять. Не помешало бы возродить существовавший когда-то ритуал посвящения подростков в мужское «сословие». Он должен быть испытанием на смелость, выдержку, ловкость, смекалку. Можно показать сноровку при тушении огня, в спасении «тонущих», спортивные

достижения, умение орудовать лопатой и пилой, топором и стамеской, электродрелью и паяльником и др. инструментом, всегда необходимым в быту. Можно проверить, как мальчики умеют себя вести в присутствии девочек и взрослых — экзамен на вежливость. Такие экзамены полезны не только сыновьям, но и отцам, к-рые нынче и сами не имеют многих из названных полезных навыков. Воспитать в сыне высшие мужские и гражданские добродетели — это значит помочь ему как можно раньше принять на себя ответственность за все, что происходит при нем и с его участием.

**Свекровь и невестка.** Можно ли быть хорошей, мудрой матерью и недоброй свекровью? Многие говорят: можно. И фольклор на этот счет очень неласков к старшей женщине. Хотя в самом глубинном значении слова «свекровь» заложено признание ее высокой роли в роду: «всех кровь» — так еще трактуется это определение. А «невестка» всего лишь «невеста», неизвестно что, незнакомка. Или «сноха», «сыноха» — этим отмечается только ее принадлежность сыну, «сыновняя собственность», а значит, и его матери — тоже. На стиль современных членов семьи, свекрови и невестки, сильно влияет уровень их образования и общей культуры. С общим просвещением приходит понимание мотивов поведения людей, близких и далеких. Приходит постепенно сознание, что недовольство новых родственниц друг другом часто вызывается не столько действительными недостатками характеров, сколько свойствами собственной психики. Способствуют смягчению нравов и объективные причины: свекровь и невестка все чаще живут врозь и материально друг от друга не зависят.

Для сына и мужа очень важно умно и деликатно ввести в дом молодую жену, помочь ей освоиться в ней. Это трудно бывает сделать тогда, когда сын скрывает свои отношения с девушкой до последнего часа, ставит в известность родителей перед фактом скорого брака. Этим он возбуждает раздражение, а иногда и ревность у матери. И молодая женщина входит в незнакомую семью не как жданный друг, а как возмутительница ее покоя. Вражда между свекровью и невесткой может разрушить новую семью. В ней не бывает победителей. Чья бы сила ни ододела, побежденной окажется любовь.

Отношения между двумя вступившими в родство женщинами должны строиться на доброжелательности, взаимоуважении, терпимости. Нет ничего отравней такого союза. Для детей-внуков доброе согласие между мамой и бабушкой словно биостимулятор роста, роста души. Их сердца в таком случае минует тень соперничества, несправедливости в отношениях между самими дорогими для них людьми. Большинство невесток за счастье почтут иметь свекровь-советчицу, помощницу, старшую подругу. И большинство свекровей с открытым сердцем примут невестку, готовую понять ее искренние стремления к благополучию молодой семьи.

**Зять и теща.** Молодой супруг, поселившийся в доме жены, попадает в сложную психологическую ситуацию. И прежде всего — в отношениях с тещей. С



М. В. Статный. «Поколение». 1985

тестем обычно меньше конфликтов. А ведь экономически он нередко бывает зависим от него; браки часто заключаются между совсем юными людьми, не имеющими крепкой материальной базы. И хотя известно, что во многих случаях отец привязан к дочери сердечно более крепко, чем к сыну, это не мешает ему держаться «нейтралитета», а то и принимать сторону зятя. Если, естественно, тот не обижает жену. Больше всего осложнений в родительской семье между мужем дочери и ее матерью. Где корни этого противостояния? Многие тещи готовы терпеть всяческие неудобства и идти на жертвы, когда считают зятя человеком значительным, личностью солидной, уважаемой. Ну, а если это человек, еще не вставший прочно на ноги, она считает необходимым поучать, советовать, а то и требовать повинения. Всего этого не может выносить мужское самлюбие. Давно замечено: в отношениях между этими двумя членами семьи нередко решающую роль играет именно социальное и материальное положение зятя — в гораздо большей степени, чем иные личностные его свойства. Такая теща меряет супружеское счастье дочери сугубо материальной меркой: только тот муж достоин уважения, к-рый способен обеспечить жену всем необходимым в жизни. Пусть при этом ее собственный семейный баланс строится отнюдь не на такой жесткой экономической иерархии. Но так ли уж безупречны в своем поведении зятья? Многие из них — единственные сыновья, избалованные вниманием и заботой родителей, не приспособленные к трудностям самостоятельной жизни. Они никак не могут взять в толк, чего от них требуют матери жен. Их прежде никто не уко-

\*\*\*\*\*

\* Благоразумие отца есть самое действительное наставление для детей.

\* Родные — все, кто силой духа схож.

\* Один отец значит больше, чем сто учителей.

\* Отец должен быть для своих детей другом и наперстком, а не тираном.

Демокрит

И. Шиллер

Д. Герберт

В. Джоберти

ряд за невключенность в домашние труды, никто не требовал с них денег в семейный бюджет. Вдруг оказывается: все его привычки кому-то мешают. И ходит-то он неловко, и смеется громко, и курит, и магнитофон включает некстати, и друзья к нему повадились, пол пачкают... И еще миллион претензий, к-рые он не способен порой оценить объективно, изменить свои привычки, к-рые пожилым людям могут и впрямь доставить массу неудобств. Все это приводит порой к печальным последствиям. 22% разводов — из-за недоброжелательства старших родственников к молодой семье. Это очень тревожная цифра, укор людям, имеющим большой жизненный опыт, к-рый может подсказать: юноша и девушка, вступающие в брак, полные сил и искреннего желания стать настоящими супругами, духовно и нравственно совершенствуются в процессе супружества. После свадьбы продолжается формирование мужских и отцовских свойств, воспитание ответственности и долга. Это — тонкая воспитательная миссия. Она по плечу матерям, к-рые искренне хотят помочь дочери построить счастливую семью. Теще воздается должное за те хлопоты и труды, к-рые она больше других несет по воспитанию внуков. Как бы вначале ни отговаривала она дочь от прибавления семейства, а появится ребенок — она у колыбели и днем, и нередко ночью, чтобы дать дочке отоспаться. И пеленки стирает, и выгладит их, и с ребенком не поленится погулять. К сожалению, эти заботы порой воспринимаются зятем (да и дочерью) как должное, а замечания на неполадки в их взаимоотношениях как посягательство на их самостоятельность. Годы, опыт, сама жизнь чаще всего кардинально меняют расстановку сил в семье. Со временем у тещи и свекрови убывают притязания на роль лидера в доме, а невестки и зятя, напротив, увеличивают свое влияние в домашних делах, в стиле и образе существования. Тогда обычно высвечивается способность молодых людей быть выше былых обид. Они видят: старики — это уже не те, кто прежде делал им замечания. Они становятся во многом зависимыми от своих повзрослевших детей и внуков. В обычае народа было устраивать «прощеный день». Все домочадцы тогда друг у друга просили прощения за все вольные и невольные обиды, что набрались за целый год. Очень добрый обычай. А то, бывает, в течение многих лет копятся в памяти и сердце мелкие и крупные обиды. Понять и простить — что может быть желанней и благородней в отношениях между родственниками?!

**БАБУШКА И ДЕДУШКА.** Средняя продолжительность жизни нынешних женщин держится на отметке в 75 лет. Это значит, что, став уже бабушками, мы нередко остаемся дочерьми, невестками престарелых родителей. Кто не испытал такого положения, не поймет, как этот факт действует на наше самочувствие. А для любой женщины ее внутреннее психологическое состояние отражается решительным образом на физиологии, внешности.

...Главный «водораздел», к-рый определяет типы ба-



На пороге осени

бушек, проходит между работающими и неработающими старшими представителями семьи. Это часто даже важнее, чем возрастные различия. Попробуем осмыслить социально-психологическое состояние работающих бабушек. При всем блестящем внешнем антураже положение их очень сложное, едва ли не более напряженное, нежели у других членов семьи. Это время можно было бы назвать страдой. Женщина к этому периоду достигает вершины мастерства в своей работе. Ведь это факт: почти во всех областях нашей деятельности ведущими специалистами, руководителями крупных коллективов выступают бабушки и дедушки или кандидаты на это звание. Соответственно самые высокие заработки в семье бывают у них же. Отсюда при появлении в доме маленького существа, требующего заботы и ухода, молодая мама часто даже речи не заводит о том, чтобы бабушка осталась с внучкой или внуком дома, а она пойдет работать. Это не оправдывается общесемейными интересами. И денежные потери возрастут, и деловые, и престижные. И, наконец, бабушке необходимо заработать пенсию, обеспечить себе существование на то долгое время, когда она сама оседет дома. Так что молодые мамы нынче сами шьют и вяжут, рассказывают детям сказки и спуют по дому. А многим бабушкам некогда этим заниматься. Зато у них появляется время и охота к разного рода увлечениям, хобби, к красивым вещам и дорогостоящим путешествиям, благо и на это им обычно средств у детей не занимать. Правда, часть бабушек живет и действует как раз в рамках традиционных правил. У них с годами дом занимает все большую часть времени и сил. С работы они не знают иной дороги, кроме как за внучатами в школу, в садик или в ясли. И часто нет иного развлечения, кроме сидения у телевизора, а в телепрограммах

\*\*\*\*\*

\* Кто не может выполнить обязанностей отца, тот не имеет права им быть.

Ж.-Ж. Руссо

\* Кому попался хороший зять, тот приобрел сына, кому дурной — тот потерял и дочь.

Демокрит

\* Помните, что дети ваши будут обходиться с вами так же, как вы обходитесь со своими родителями.

Фалес

\* Молодой человек никогда не будет любить свою невесту и жену, если он не любил своих родителей, товарищей, друзей. И чем шире область этой неполовой любви, тем благороднее будет и любовь половая.

А. С. Макаренко

они прежде всего ищут передачи для малышей. И такой образ жизни достоин всяческого уважения. Просто наше время предоставляет возможность выбора поведения, не навязывая жесткие нормативы и обязательность взаимоотношений.

Непривычное эмоциональное переживание дает женщине этой поры и сознание, что она еще молода как бабушка, но уже отнюдь не как жена. Причем жена совсем не старого, а полного сил и энергии мужчины, к-рому седина лишь прибавляет привлекательности в глазах более молодых женщин. К сожалению, как отцами мужчины становятся не сразу, так и дедушкины страсти испытываются ими с большим запозданием в сравнении с женщиной. Поэтому нередко перед бабушкой встает дилемма: либо личная жизнь, либо благополучие семьи дочери или сына. Польские специалисты, напр., собрали любопытный материал. Больше двух тысяч бабушек и дедушек в возрасте от 43 до 89 лет были опрошены социологами с целью выяснить: как относятся эти люди разных профессий, уровней образования и культуры к самому факту появления внуков и потом к ним самим, часто ли и с какими целями общаются с ними? Выяснилось: вместе с детьми и внуками живет 58% работающих и 60% пенсионеров. Остальные встречаются с младшими поколениями периодически. На перспективу рождения внуков и работающих и пенсионеры отреагировали почти одинаково, разве что неработающие радовались чуть-чуть больше. То есть в принципе против малышей большинство бабушек и дедушек ничего не имеют. Иное дело повседневные отношения. Здесь уже прослеживается та самая разница, что заметна и невосторговому точным исследованиям глазу. К соблюдению формальных отношений предрасположено 40% бабушек трудоспособного возраста и 27% — пенсионного. Охотно будут развлекаться, играть, слушать лепет малышей, гулять с ними все те же 40 из ста молодых работающих бабушек. Но лишь 15 из ста пожилых пенсионеров считают, что именно в этом заключается миссия прародительницы. Зато именно пенсионерки более склонны замечать молодых мам (42%), а работающие реже принимают на себя такие труды (24%). В обеих группах только около 10% опрошенных женщин выразили неудовольствие или равнодушие к появлению малыша. И прежде всего из-за того же самочувствия: внутреннее, мол, не готова, не созрела для роли бабушки. Бросается в глаза эта цифра еще и потому, что, по исследованиям наших социологов, от 6 до 10% матерей тоже не испытывали восторга от собственной миссии. Может, тут скрыта какая-то закономерность? Видимо, каждая десятая рождающая может оказаться нелюбимой мамой и после, естественно, неласковой бабушкой. В своих ответах работающие бабушки меньше

отличаются от работающих дедушек, чем от бабушек-пенсионерок. Видимо, социальное положение решительно воздействует и на половую психологию. Кстати, польские социологи подметили общую черту современных прародителей: они все чаще готовы разделить удовольствия, к-рые доставляет ребенок, все реже — заботы и работы: больше половины опрошенных сориентированы на развлечения, на встречи по праздникам да на рассказы о семейных традициях. Если сопоставить эти данные с нашими сведениями, то придется признать: между ними много сходного. Похоже, что основной части молодых родителей в ближайшей перспективе нужно привыкать к мысли, что главная тяжесть трудов по воспитанию своего потомства будет лежать на их плечах. Хотя нынешним обеспеченным пенсиями престарелым бабушкам и дедушкам как раз больше всего и должно быть нужно сознание: мы дороги, необходимы близким людям. Даже медики признают: все старческие недуги усиливаются, если нет ощущения своей необходимости, полезности.

**СЕМЕЙНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ТРАДИЦИИ**, элементы социального и культурного наследия, воплощающие связь поколений, способствующие непосредственной передаче накопленного трудового и нравственного опыта старших людей младшим. Являясь действенной формой коммунистического воспитания масс, приобщения их к ценностям социалистической и мировой культуры, С. п. и т. играют большую роль в утверждении принципов советского образа жизни в семье, в удовлетворении ее нравственных запросов. Партия уделяет особое внимание развитию С. п. и т. На XXVII съезде КПСС отмечалось: «Надо так поставить практическую работу государственных и общественных организаций, чтобы она всемерно способствовала укреплению семьи, ее устоев. Речь идет о создании условий для совместного проведения общественных празднеств, культурных и спортивных мероприятий, семейного отдыха. Необходимо широко чествовать трудовые династии, поддерживать добрые фамильные традиции, воспитывать молодежь на опыте старших поколений. Много полезного здесь смогут сделать средства массовой информации, телевидение, литература, кино, театр» (Горбачев М. С. Политический доклад ЦК КПСС XXVII съезду КПСС. М., 1986, с. 65).

Наши С. п. и т. зародились в процессе революционных событий и социалистических преобразований в стране, а также унаследовались от предшествующих поколений. С древних времен сложилась система ярких, торжественных символических действий, отмечающих самые важные события в семье: рождение ребенка, женитьба или замужество, новоселье, уход в армию и др. В годы Советской

\*\*\*\*\*

\* Мать — единственное на земле божество, не знающее атеистов.

\* Есть прекраснейшее существо, перед которым мы всегда в долгу, — это мать.

Э. Леруве

\* Главные условия, необходимые для нормального развития ребенка со стороны матери, — чистота, сдержанность, деятельная жизнь как в умственном, так и в физическом отношении.

Н. А. Островский

\* Гораздо легче стать отцом, чем остаться им.

П. Ф. Лесгафт

\* Без хороших отцов нет хорошего воспитания, несмотря на все школы, институты и пансионы.

В. О. Ключевский

Н. М. Карамзин



власти утвердились новые С. п. и т., отображающие социалистические отношения в семье и обществе. Введением нового календаря (1918 г.), принятием декрета «Об отделении церкви от государства и школы от церкви» (1918 г.), другими законодательными мероприятиями были отменены все религиозные обряды и церемонии, сопровождавшие в прошлом государственные и общественные акты, семейные праздники. Религиозные обряды объявлялись частным делом граждан. Таким образом создавались благоприятные условия для преобразования духовной жизни народа, зарождения и утверждения новых праздников и традиций. Следуя ленинскому учению о развитии социалистической культуры и творчески развивая лучшие традиции народа, партия всемерно способствовала зарождению и утверждению на новой социалистической основе торжественных ритуалов советской семьи, проявлению признаков социальной значимости событий семейной и личной жизни, расширению их социально-политического и культурно-нравственного содержания.

Широкое распространение получил ритуал торжественной регистрации новорожденных. В пересмысленном, обновленном виде используются в Молдавской ССР, напр., народные обычаи — кумовство, приглашение в качестве почетных родителей друзей или родственников, преподнесение им обрядовых калачей, хлеба, посадки именного дерева и др. Ритуал именнаяречения включает в себя встречу в местном Совете, Дворце торжественных событий или ритуальном зале родителей новорожденного с их родственниками и друзьями; провозглашение рождения человека и его имени; исполнение в честь нового гражданина СССР Гимна Советского Союза; вручение свидетельства о рождении ребенка, памятной медали; поздравление и чествование родителей, названных родителей, бабушек и дедушек; исполнение величальных песен; посадка памятного дерева и др. Новыми чертами обогащается традиция праздновать день рождения членов семьи. Имениннику дарят цветы, подарки, высказывают пожелания успехов в труде, учебе, посвящают стихи и песни. Ярким примером развития традиционной народной обрядности является свадьба. Она состоит из торжественного ритуала регистрации брака и свадебного народного веселья. Юридически санкционируя брак, официальный ритуал бракосочетания подчеркивает заботу общества о семье, об охране материнства, возлагает на молодых супругов семейные обязанности по воспитанию подрастающего поколения. Провозглашение новой семьи, вручение документа о ее создании сопровождается старинным обрядом обмена свадебными кольцами, к-рые молодые отыскивают по молдавскому народному обычаю в вазе с зернами

пшеницы, встречей молодой четы свадебным калачом, потчеванием медом или вареньем. Заботу о молодой семье в качестве наставников берут на себя выбранные с почестями и приглашенные посаженные родители, к-рые делятся с молодоженами опытом семейной жизни. Они же вместе с близкими друзьями жениха и невесты берут на себя главную роль в организации свадебного веселья. Их выделяют из основной массы участников свадьбы ритуальными вышитыми полотенцами, к-рыми перевязывают через плечо, платочками, лентами, нагрудными букетами, выполненными из белых искусственных цветов. Особую идейную направленность придает свадьбе ритуал шествия молодых в сопровождении свадебной свиты и возложение цветов к памятнику В. И. Ленину, обетиску воинам, павшим в боях за Родину. Свадьбу играют в доме родителей жениха и невесты или в кафе, ресторане, специально оборудованном зале. Основные обрядовые действия свадьбы состоят из следующих ритуальных моментов: встреча молодых обрядовым хлебом, высказывание им пожеланий счастливой совместной жизни; вручение цветов, сувениров, подарков; составление присутствующими ритуальной «аллеи», по к-рой молодые проходят к своим местам. Жениху, невесте и посаженным родителям посвящаются песни, традиционные орации, танцы, среди к-рых центральное место занимает танец породнения. Завершает свадебный обряд ритуал снятия фаты невесты, нагрудного букета жениха и символический перевод их в супруги. Веселая маршевая мелодия звучит заключительным аккордом свадьбы.

Видоизменяется традиционный похоронный обряд. Сложившийся под непосредственным воздействием похорон революционеров и солдат, павших в боях за Родину, современный гражданский обряд выражает отношение коллектива к семье, в дом к-рой вошло горе, подчеркивает значимость каждого человека для общества, уважение к тому, что он оставил людям. Одновременно с этим сохраняются древние обычаи и традиции похоронного обряда: помощь семье, устраивание ночных бдений и т. д. Очищенный от мифических и религиозных наслоений день памяти отмечается накануне или в День Победы, когда все народно отдается дань памяти солдатам, павшим в боях за свободу и независимость Родины. Для проведения семейных праздников на высоком идейно-художественном уровне создается соответствующая материальная база, выделяются, приспосабливаются или строятся специальные залы, готовятся кадры организаторов. Большое внимание уделяется соблюдению в их проведении норм коммунистической морали, исключаящих употребление алкогольных напитков, проявление мещанских вкусов.

\*\*\*\*\*

\* Общая культура — это то, что позволяет человеку чувствовать всей душой солидарность с другими во времени и пространстве — как с людьми своего поколения, так и с ушедшими поколениями и с поколениями грядущими. П. Ланжевен

\* Самый счастливый образ жизни тот, который представляет нам больше возможностей завоевать уважение к самому себе. С. Джонсон

\* Глубокий смысл живет в обычаях старинных, их надо чтить. И. Шиллер

\* Человек оставляет после себя то, с чем связывается его имя, и творения, которые делают из этого имени символ восторга, ненависти или равнодушия. П. Валери

Тепло и душевно отмечаются праздники, посвященные наиболее важным событиям в жизни подрастающего поколения: начало и завершение учебного года, торжественный прием в пионеры, вручение комсомольского билета, паспорта, посвящение в профессию, проводы в ряды Советской Армии. Каждый из них знаменует собой определенный этап социальной зрелости, вступления на путь самостоятельной трудовой деятельности. Напр., в день проводов в ряды Советской Армии в дом, из которого молодой человек уходит на военную службу, приходят парни и девушки. Наряду с новыми ритуалами проводов, среди которых центральное место занимает возложение призывниками цветов у обелисков воинам, павшим в боях за Родину, посещение ветеранов Великой Отечественной войны и обещание им верно служить Отчизне, возрождаются народные традиции — строительство колодца для односельчан, посадка деревьев. Матери вручают сыновьям полотенца и маленькие хлеба, девушки дарят цветы и вышитые платочки.

Обогашаются и развиваются традиции отмечать в семье главные революционные и общегосударственные праздники. Подготовка к празднованию годовщины Великого Октября, 1 Мая, 9 Мая, 8 Марта, 23 февраля и др. ведется заблаговременно: приготавливаются праздничная одежда, букеты цветов, праздничные блюда. Стало традицией в майский праздник выезжать в лес на маевку. В дни общенародных праздников принято проявлять особое внимание и добрые чувства по отношению к друзьям и знакомым, их семьям. В таких случаях посылают поздравительные открытки, телеграммы, наносят визиты. Дети поздравляют с праздником воспитателей в детском саду, учителей в школе.

С. п. и т. обогащают лучшие народные обычаи, которые вырабатывались на протяжении столетий и бережно сохраняются: гостеприимство, взаимопомощь, трудолюбие, любовь к родному дому, почтительное отношение к старшим по возрасту, бережное хранение памяти об ушедших из жизни близких, обрядовое оформление самых важных событий в жизни человека и семьи и многие др.

Творческая работа по совершенствованию С. п. и т. идет по пути развития существующих и поиска новых форм и средств эмоционального выражения социалистической действительности, гармоничного сочетания новаторского и традиционного утверждения целенаправленности советской обрядности, призванной содействовать коммунистическому воспитанию советских людей.

Умение преподносить подарки. С. п. и т. не обходится без подарков, являющихся знаками внимания, проявлением симпатии, дружелюбия, при-

знательности. Их бережно хранят, т. к. они напоминают о памятных событиях, дорогом человеке. Ценность подарка не определяется его стоимостью. Желанным подарком может быть букет цветов, интересная книга, коробка конфет, плитка шоколада, торт или пирог. День рождения — праздник, когда выбирают и преподносят подарки с особой значимостью. В такой день имениннику желательно послать поздравительную открытку или телеграмму. Определенные обязанности стоят и перед теми, кто получает подарки. Доброжелательная улыбка прибавит дарящему уверенности в том, что подарок принес радость, что его ждали. Без подарка не обойтись на свадьбе. Приглашенных необходимо оповестить, как минимум, за две недели до торжества, указать на приглашенном билете дату, время и место его проведения. Обычно дарят вещи, которые могут понадобиться молодоженам в хозяйстве. Объемистый подарок присылается накануне. На свадьбе, как и на дне рождения, возможность делать дорогие подарки предоставляется самым близким родственникам. Друзья и коллеги могут купить общий подарок. Признаком воспитанности является соблюдение ряда правил, налагающих определенный отпечаток на взаимоотношения между дарящими и одаряемыми. Можно преподнести цветы взрослому мужчине, но не рекомендуется дарить их молодому человеку. Не нужно стремиться делать дорогие подарки. Хорошо изготовить подарок своими руками (вышивка, шарф, шапочка, шкатулка и т. д.).

С подарков принято удалять ценник. Дарственную надпись на книге рекомендуется наносить на первой чистой странице. По возможности надо согласовывать предполагаемый подарок.

**СЕМЬЯ И ОБЩЕСТВО.** Семья — малая социальная группа, ячейка общества. По выражению Ф. Энгельса, общество состоит «слово из индивидуальных семей, как бы его молекул». От других малых групп семью отличают прежде всего следующие признаки: брачные или родственные связи между ее членами, общность быта; особые морально-психологические, эмоционально-эстетические и правовые отношения. Необходимость семьи обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве самого человека. Семья является продуктом исторического развития. Каждая общественно-экономическая формация имеет только ей присущие брачно-семейные отношения. Вместе с развитием общества и семья, как его важнейшая ячейка, под влиянием социально-экономических условий переходит из низшей формы в высшую. Появление ныне существующей моногамной (единобрачной) формы семьи связано прежде всего с утверждением частной собственности. Моногамия имеет свои особенности в рабовладельческом, феодальном и капиталистическом обществах. Соци-

\*\*\*\*\*

\* Человек по своей природе существо общественное.

Аристотель

\* Человек — не абстрактное, где-то вне мира ютящееся существо.

\* Человек — это мир, государство, общество.

К. Маркс, Ф. Энгельс

\* Истинный показатель цивилизации — не уровень богатства и образования, не величина городов, не обилие урожая, а облик человека, воспитываемого страной.

Р. Эмерсон

\* Если тебе мешают люди, то тебе жить незначит. Уходить от людей — это самоубийство.

Л. Н. Толстой

листическая моногамия принципиально отличается от семьи эксплуататорских обществ, к-рая держится, как правило, на угнетенном положении женщины, на ее экономической зависимости и юридическом бесправии. Все это поддерживается церковью и собственнической моралью. В Своде законов Российской империи (статья 107) говорилось: «жена обязана повиноваться мужу своему, как главе семейства, пребывать к нему в любви, почтении и неограниченном послушании, оказывать ему всяческое угождение и привязанность». И в настоящее время почти во всех капиталистических государствах юридически закреплено неравноправное положение жены по сравнению с мужем. В ряде штатов США муж пользуется исключительным правом собственности на имущество. Право управления имуществом предоставлено мужу в Японии, Швейцарии, Португалии, Бразилии и др. странах. Словом, в капиталистическом обществе моногамия служит «способом закрепления за семьей накопленных ею богатств и передачи их по наследству строго определенным лицам (детям, другим близким) и в строго определенном порядке. Частнособственнические интересы предопределяют способы формирования семьи, порядок взаимоотношений между ее членами, задачи и функции семьи в этом обществе» (Белякова А. М., Ворожейкин Е. М. Советское семейное право. М., 1974, с. 4).

Победа Великой Октябрьской социалистической революции в корне изменила социально-экономическую основу общества. Возникли объективные условия для формирования и существования нового социалистического единобрачия, основанного на взаимной любви супругов, их долге друг перед другом и перед детьми, взаимном уважении всех членов семьи. Усилия прежде всего направлены на ликвидацию женского бесправия, на улучшение положения детей. Среди первых законодательных актов Советской власти был декрет (дек. 1917 г.) об охране материнства и детства. Впервые в истории человечества покончено с экономической, политической, моральной и правовой дискриминацией женщины. Это нашло свое отражение в Основном Законе нашего государства. Статья 35 Конституции СССР гласит: «Женщина и мужчина имеют в СССР равные права».

Кардинальное изменение положения женщины в нашем обществе, рост ее авторитета отразились и на строительстве новой семьи. Принципиально новыми стали основы внутрисемейных отношений. На смену деспотической власти главы семьи пришло равноправие супругов. Возросло внимание к детям. Коллективизм, гуманизм, демократизм, передовая социальная направленность, патриотизм и интернационализм, взаимная забота о физическом и моральном здоровье, интеллектуальное взаимообогащение, взаимо-

уважение, единство внутрисемейных интересов с общественными — характерные черты советской семьи. Как заметил А. С. Макаренко, семья «...становится естественной первичной ячейкой общества, тем местом, где реализуется прелесть человеческой жизни, куда приходит отдыхать победные силы человека, где растут и живут дети — главная радость жизни» (Макаренко А. С. Соч.: В 7-ми т. М., 1957, т. 4, с. 35).

Являясь социальной ячейкой социалистического общества, семья удовлетворяет ряд его важнейших потребностей. Ей принадлежит решающая роль в воспроизводстве самого человека, в продолжении человеческого рода. Возрастает роль семьи как психологической, коммуникативной ячейки в организации досуга и отдыха, в укреплении здоровья человека. Она оказывает сильное влияние на многие аспекты жизни общества. Вопрос, сколько иметь в семье детей, является сугубо личным. Его решение полностью зависит от супругов. Это так. По-иному и быть не может. Но от их решения зависит очень многое в жизни общества. Так, в X пятилетке число людей в рабочем возрасте увеличилось в нашей стране на 13,8 млн. человек; в XI — прирост составил 7,7 млн., а в XII пятилетке прироста не ожидается. Без лишних объяснений понятно, насколько серьезно сказывается это обстоятельство на поступательном развитии экономики нашей страны, и не только экономики. Так проявляется в жизни общества, казалось бы, внутреннее, чисто семейное решение ограничиться одним ребенком.

Семья играет все более важную роль в обеспечении экономического и социального прогресса общества, в улучшении демографических процессов. Не случайно советское государство постоянно заботится о подъеме материального достатка семьи, об улучшении условий труда и быта, о росте культурных потребностей. В бюджете советской семьи все большую роль играют доходы из возрастающих общественных фондов. Намечены новые меры, направленные на усиление заботы о семье. В Программе КПСС отмечается: «Общество кровно заинтересовано в прочной, духовно и нравственно здоровой семье. Исходя из этого, партия считает необходимым проводить линию на укрепление семьи, оказание ей помощи в выполнении социальных функций, воспитании детей, на улучшение материальных, жилищных и бытовых условий семей с детьми и молодоженов» (Программа КПСС: Новая редакция. М., 1986, с. 41).

СЕМЬЯ И ШКОЛА являются важнейшими факторами воспитания подрастающего поколения. Если в дошкольном возрасте семья доминирует в процессе формирования личности ребенка, то в дальнейшем для него не меньшее значение приобретает школа. Влия-

\*\*\*\*\*  
\* Истинный воспитатель должен быть посредником между школой, с одной стороны, и жизнью и наукой с другой.

\* Педагог — это инженер человеческих душ.

\* Плохой учитель преподносит истину, хороший — учит ее находить.

\* Воспитывает все: люди, вещи, явления, но прежде всего и дольше всего — люди. Из них на первом месте родители и педагоги.

\* Конфликты между семьей и школой ложатся всей тяжестью на ребенка.

К. Д. Ушинский

М. И. Калинин

А. Дистервег

А. С. Макаренко

Я. Корчак

ние семьи на детей обусловлено их зависимостью от родителей, родственными связями, совместным проживанием, постоянством общения. Роль же педагогов определяется их официальным положением учителей и воспитателей, к-рым общество, государство доверили подготовку будущей смены, наличием у них специальной квалификации.

Проблема взаимоотношений С. и ш. всегда вызвала живой интерес педагогов и широкой общественности. К. Д. Ушинский считал, что родители должны быть в курсе всех дел и забот учебного заведения, отчетливо представлять себе, чего они могут ожидать и требовать от воспитателей.



Трудный экзамен

более успешно могут сотрудничать и координировать свои действия, взаимно дополняя друг друга. Помимо обучения и воспитания детей на уроках и во внеучебное время, ознакомления родителей с состоянием учебно-воспитательной работы, осуществления педагогического всеобуча и т. п., педагоги обеспечивают целенаправленность воспитательного процесса в школе, тем самым внедряя его и в семейное воспитание.

Родители школьников также вносят значительный вклад в учебно-воспитательный процесс, осуществляемый в школе. Они оказывают помощь в оборудовании учебных кабинетов и школьных мастерских, в оформлении классных комнат, принимают участие в изготовлении наглядных пособий и приборов. Родители помогают в организации производительного труда и профессионального образования школьников, руководят разнообразными кружками и секциями, вместе с учителями участвуют в работе по профориентации.

Официальными органами, призванными активизировать и направлять деятельность родительской общественности, всемерно содействовать укреплению и развитию ее связей со школой, являются общешкольные и классные родительские комитеты. Обеспечивая деловые связи между семьей и школой, а также трудовыми коллективами, широкой общественностью в интересах единства воспитательного влияния на детей, родительские комитеты способствуют формированию у школьников ответственного отношения к учению, воспитанию в духе коммунистической морали, помогают в организации их содержательного досуга, участвуют в совершенствовании системы педагогического всеобуча родителей, в работе по профилактике детских правонарушений и т. д.

Родительские комитеты имеют право вносить на рассмотрение директора и педагогического совета

В семье, где ребенок родился, воспитывался первые годы своей жизни, закладываются основы его личности. Родители в силу своеобразие внутрисемейных отношений наибольшее внимание уделяют его нравственному воспитанию. Специфика же учебно-воспитательной работы в школе такова, что приоритет в ней принадлежит умственному и идейно-политическому воспитанию. Вот почему родители и педагоги

\*\*\*\*\* \* Детству следует оказывать величайшее уважение.

\* Без хороших отцов нет хорошего воспитания, несмотря на все школы.

Ювенал

\* Главной функцией новой семьи должна быть функция воспитания человека и гражданина.

Н. М. Карамзин

\* Воспитывает все: люди, вещи, явления, но прежде всего и дольше всего — люди. Из них на первом месте — родители и педагоги.

А. Грамши

А. С. Макаренко



школы предложения по совершенствованию работы школы, заслушивать сообщения директора школы и классных руководителей о состоянии и перспективах работы школы, класса, разъяснения по интересующим родителей вопросам, сообщения родителей о воспитании учащихся в семье, ходатайствовать о поощрении родителей за успехи в воспитании детей, обращаться совместно с администрацией школы в различные органы и организации по вопросам оказания помощи в деятельности школы.

Важные задачи родительских комитетов, вытекающие из основных направлений реформы общеобразовательной и профессиональной школы, — возвышать авторитет школы и учителя, а также наряду с оказанием помощи повышать ответственность семьи за коммунистическое воспитание подрастающего поколения.

**СЛУЖБА СЕМЬИ И БРАКА** — социальный институт, оказывающий населению следующие виды услуг: помощь одиночкам в создании семьи, консультирование вступающих в брак, супругов, родителей по вопросам психологии семейной жизни, сексологии, воспитания детей, психогигиены и психопрофилактики, организации семейного быта и т. д.; помощь в преодолении конфликтных и кризисных ситуаций в семье. У нас в стране С. с. и б. функционируют в системе Минздрава (консультации «Семья и брак»), при исполкомах городских Советов народных депутатов, в рамках служб быта, при вузах и НИИ психолого-педагогического профиля. С. с. и б. направлена на укрепление семьи, охрану здоровья, совершенствование семейного воспитания, повышение уровня удовлетворенности семейной и личной жизнью. Эффективность деятельности С. с. и б. обосновывается на добровольности обращения за помощью (заинтересованности обратившегося в решении проблем) и высокой профессиональной (прежде всего психологической) компетентности сотрудников. Консультант С. с. и б. должен иметь профессиональную подготовку в области общего и семейного консультирования, общей, медицинской, социальной и возрастной психологии, психодиагностики, психиатрии, психотерапии, сексологии, психологии и социологии семьи. Подготовка таких специалистов у нас в стране находится в стадии формирования. Помощь, оказываемая С. с. и б., осуществляется в ходе очных встреч обратившегося (клиента) с консультантом. В зависимости от характера проблем, с которыми обратился клиент, и специализации конкретного подразделения С. с. и б., помощь может состоять в представлении возможности работать с информационными материалами или содействии в составлении газетного объявления о намерении вступить в брак (служба знакомств); ориентации, информирования в тех или иных вопросах, связанных с семьей и браком; конкретном анализе сложившейся ситуации, совместном поиске ее решения; психологической помощи психотерапевтического характера клиенту, члену его семьи, семье в целом.

\*\*\*\*\*

Практикуются как индивидуальные встречи, так и групповые занятия с клиентами С. с. и б. (группы общения, родительские группы, детские группы, группы вступающих в брак и т. д.).

Как правило, проблемы, возникающие в семье — чрезвычайно значимы для ее членов и связаны с сильными переживаниями. Поэтому в большинстве случаев простое информирование и предложение готовых рецептов оказывается малоэффективным, а иногда и вредным. Консультант в своей профессиональной деятельности исходит из учета психологических и социальных возможностей клиента специфики его ситуации и состояния, избегает возможности подменить собой общественные и иные организации. Практический опыт работы С. с. и б. накоплен в Москве, Ленинграде, Литве, Эстонии, Латвии, на Украине, в ряде других регионов и городов СССР.

**СОГЛАСИЕ В СЕМЬЕ.** Большое значение для семейного согласия имеет так называемая супружеская совместимость — явление сложное, многогранное, включающее в себя такие компоненты, как духовная близость, взаимопонимание, согласованность действий и поступков, общность взглядов на основные жизненные ценности, близость интересов, культурных запросов, соответствие личностных качеств. Все это необходимо для того, чтобы формирующаяся семья стала подлинным союзом для совместной жизни, создавала атмосферу взаимного доверия и доброжелательности. Наиболее ответственный период, во многом определяющий дальнейшие семейные отношения — первые годы совместной жизни молодых супругов, когда происходит «притирка» характеров, взглядов на жизнь, становление семейного уклада. Этот период позволяет молодым не только ближе узнать друг друга, но и обнаружить много ранее не замеченного в самом себе (см. также Молодая семья). Он требует постоянных духовных усилий, направленных на то, чтобы сохранить теплоту и трепетность первоначальных чувств, избежать просчетов в отношениях и поступках. «Удачный брак, — заметил А. Моруа, — это строение, которое надо каждый день реконструировать». Его стабильность и благополучие во многом зависят от того, какие представления о брачном союзе имеют вступающие в него.

Жизнь показывает, что более счастливыми и устойчивыми являются именно семьи с демократической структурой отношений, с равномерным и справедливым распределением семейной «власти» по разным сферам. Совпадение представлений о ролевом поведении и ролевых ожиданиях имеет немаловажное значение в супружеских отношениях. В каждой семье необходимо оптимальное распределение обязанностей (покупка продуктов, приготовление обеда, уборка квартиры, уход за детьми и др.). Женщина несет двойную нагрузку — занимается домашним хозяйством и работает на производстве. Постоянная помощь ей, активное участие мужчины

\* Женщина, которая умеет только любить мужа и детей своих, а больше ни о чем не имеет понятия и больше ни к чему не стремится, — так же точно смешна, жалка и недостойна любви мужчины, как смешон, жалок и недостойн любви женщины мужчина, который только на то и способен, чтобы влюбляться да любить жену и детей.

В. Г. Белинский

\* Семья — это естественный коллектив, и, как все естественное, здоровое, нормальное, она должна только расцвести в социалистическом обществе, освободившись от тех самых проклятий, от которых освобождается и все человечество, и отдельная личность.

А. С. Макаренко

в домашнем труде — важный фактор сохранения устойчивых семейных отношений (см. также Организация семейной жизни).

При всей важности бытовых проблем не следует всецело перекладывать на утилитарно-деловую сферу, когда каждый из супругов замыкается на роли хозяина или хозяйки (отца или матери) и перестает проявлять чувства к своему спутнику жизни. Следует помнить и о другом — любовное чувство со временем теряет свою первоначальную яркость, переходит в дружеские отношения, и здесь очень важно сохранить духовную близость, взаимное уважение. Чтобы избежать скуки, однообразия в семейных отношениях, супружеская пара не должна ограничиваться лишь взаимным общением, важно поддерживать дружеские отношения с другими людьми. При этом следует дружить не только «парами» и «домами». Коммуникативные потребности человека чрезвычайно многообразны, и некоторые из них могут удовлетворяться лишь в узком — мужском или женском кругу. Не меньшую опасность для супружеского согласия представляют конфликты, ссоры и размолвки. Разумеется, полностью избежать их трудно, но не следует допускать конфликтов глубоких, попирающих человеческое достоинство, затрагивающих основы взаимных чувств, интимные моменты. Надо стремиться к тому, чтобы все разногласия разрешались на разумных началах, без перехода к взаимным оскорблениям. В некоторых случаях конфликты даже полезны для развития отношений, если они приводят к прояснению какой-то болезненной ситуации.

Новый этап формирования структуры семьи наступает с рождением ребенка. Появляются новые отношения, связанные с уходом за ребенком, — отношения матери и отца. Своим появлением ребенок заставляет родителей как бы заново пересмотреть ценности жизни, глубже понять ее смысл, проникнуть в давно забытый мир детства, непосредственности восприятия окружающего мира. Все это влечет за собой новые радости и заботы, заметно обогащает семейные взаимоотношения, основательно меняет весь уклад жизни. Исследованиями установлено, что удовлетворенность браком, супружеское согласие выше в семьях с одним — тремя детьми и самая низкая — в бездетных семьях. Дети привносят в отношения родителей общие для них обязанности, представляют общий интерес, поэтому с ростом числа детей семьи укрепляются, сплачиваются (см. также Многодетная семья). Но семья — это не только супруги и их дети. Это и родители супругов, бабушки и дедушки, братья, сестры и другие близкие и дальние родственники. Взаимоотношения между поколениями — особая семейная проблема. Столкну-

вение вкусов, интересов, потребностей наиболее часто (и не всегда болезненно) происходит в многопоколенных семьях. По данным статистики, около 6% разводов молодых происходит из-за раздоров с представителями старших поколений. Почти 95% молодоженов заявляют о своем желании жить раздельно с родителями. Совместное, даже временное проживание с родственниками накладывает отпечаток на семейный уклад. Молодые хотят «жить своим умом», хотя сами распоряжаться свободным временем, деньгами и т. д. У них часто иной уровень образования, и их не всегда устраивают добрые, но неприемлемые с их точки зрения советы «стариков». А «старики» не учитывают, что в современном динамичном мире молодежь гораздо сильнее отличается от них, чем это было во времена их молодости. Помимо этого, существует еще проблема детей. Современные бабушки и дедушки — это социально активные и нередко очень занятые люди. Они не только не могут, но порой и не хотят оставлять свою работу и удовлетворяться ролью няньки при внуке. Молодые же часто рассчитывают именно на это. В том же случае, если бабушка останется с внуком, проблем не меньше, поскольку сталкиваются различные взгляды на воспитание. Словом, гармоничное сосуществование поколений в семье — вопрос нелегкий. Но есть в нем и другая сторона — взаимная зависимость и необходимость друг в друге у разных поколений. Дело не только в том, что молодым необходима помощь старших — материальная или по уходу за детьми. Они нуждаются в опыте, житейских навыках, обыкновенных домашних премудростях, к-рые им могут передать представители старшего поколения. И внуку тоже нужны бабушка и дедушка. Не менее остра потребность в молодых и для «стариков». Их внезапное одиночество после «отделения» непривычно, тягостно, особенно для женщин. Вот и получается, что жить врозь — плохо, вместе — непросто. Выход в таких случаях предложен самой жизнью: жить раздельно, но недалеко друг от друга, чтобы в случае необходимости быстро прийти на помощь (см. также Семейные портреты).

Наконец, существуют независимые от нашей воли причины, ведущие к супружеской дисгармонии — различные перемены и потрясения, изменяющие привычный ритм жизни: переезд на новое место жительства, болезни, уменьшение бюджета семьи, смерть близких, смена места работы, рождение ребенка, выход взрослых детей в самостоятельную жизнь и т. д. Эти перемены — такое событие в жизни семьи, когда отношения в ней проверяются на прочность. Семья, благополучно миновавшая очередное испытание судьбы, чувствует удовлетворение от победы.

\*\*\*\*\*

\* Нельзя себе представить идеал будущего общества без соединения обучения с производительным трудом молодого поколения.

В. И. Ленин

\* Чтобы быть хорошим преподавателем, нужно любить то, что преподаешь, и любить тех, кому преподаешь.

Б. О. Ключевский

\* Если педагогика хочет воспитать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях.

К. Д. Ушинский

\* Брак должен быть бесконечным взаимным воспитанием.

А. Амьель

\* Только тот любит, кто помогает любимой женщине возвыситься до независимости.

Н. Г. Чернышевский

\* Когда любишь, то такое богатство открываешь в себе, столько нежности, ласковости, даже не верится, что так умеешь любить.

А. П. Чехов

В супружестве не так опасны мимолетные вспышки недовольства и разлады — они неизбежны и естественны при тесном и ежедневном контакте. Гораздо хуже, когда супруги медленно накапливают мелкие обиды, ведут счет мимолетным ссорам и уступкам. Лучше, когда отношения выясняются, так сказать, по ходу дела, открыто. У любви нет выше силы, как «все прощать и забывать». Согласие в семье не дается сразу, оно требует постоянных и настойчивых усилий, создается нами самими, и никто не получает его как подарок судьбы.

**СОЦИАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ** — психологический процесс, в ходе которого формирующаяся личность определяет свои долгосрочные жизненные цели, иерархию социальных и нравственных ценностей, уровень притязаний и способы их реализации в конкретной трудовой и общественной деятельности. Особенно интенсивно этот процесс протекает в подростковом и юношеском возрасте, когда каждый человек стоит перед выбором жизненного пути и задает себе вопрос: «Кто я такой, кем могу, хочу и должен стать?» Однако начинается он гораздо раньше. С. с. имеет две главные стороны — выбор сферы трудовой деятельности (профессии) и формирование нравственных убеждений и стиля жизни. Обе задачи весьма сложны. Любое самоопределение предполагает одновременно и самоограничение. Школьник в профессиональном отношении еще никто. Он может стать и слесарем, и врачом, и космонавтом. Выбор специальности дает ему определенную сферу деятельности, в которой предметно реализуются его способности. Но это означает вместе с тем отказ от многих других видов деятельности. Профессиональное самоопределение проходит несколько этапов. Сначала это детская игра, в ходе которой ребенок «примеряет» на себя разные профессиональные роли и «пригваривает» отдельные элементы связанного с ними поведения. Затем — подростковая фантазия, когда подросток видит себя в мечтах представителем той или иной профессии. Следующий этап, захватывающий весь подростковый и большую часть юношеского возраста, — предварительный выбор профессии, когда разные виды деятельности сортируются и оцениваются с точки зрения своих интересов («люблю исторические романы, стану-ка я историком»), то с точки зрения способностей («у меня идет математика, не заниматься ли ею?»), то с точки зрения какой-то более общей системы ценностей («я хочу помогать больным людям, стану врачом» или «хочу много зарабатывать, какая профессия отвечает этому требованию?»). Разумеется, интересы, способности и ценности присутствуют, хотя бы неявно, на любой стадии выбора. Но более обобщенные ценностные

ориентации складываются позже частных интересов и способностей.

Наиболее общей, философской формой этих раздумий является вопрос о смысле жизни. Потребность осознавать свою жизнь не как серию случайных, разрозненных событий, а как цельный процесс, имеющий определенное направление, преемственность и смысл — одна из важнейших ориентировочных потребностей личности. В юности она особенно сильна.

С точки зрения психологии, появление вопроса о смысле жизни есть симптом известной неудовлетворенности. Когда человек целиком поглощен каким-то делом, он обычно не спрашивает себя, имеет ли это дело смысл. Рефлексия, критическая переоценка ценностей, как правило, связана с какой-то паузой, «вакуумом» в деятельности или в отношениях с другими людьми. И именно потому, что проблема эта по сути своей — практическая, удовлетворительный ответ на нее может дать только деятельность. Социальное самоопределение, все равно, идет ли речь о выборе профессии или мировоззренческом поиске, есть определение своего положения в мире, оно направлено не внутрь личности, а вовне. Но на вопросы «кем быть» и «что делать» нельзя ответить без предварительной оценки себя и своих возможностей.

Главная трудность юношеской рефлексии состоит в том, чтобы правильно совместить то, что А. С. Макаренко называл ближней и дальней перспективой. Ближняя перспектива — это непосредственная сегодняшняя и завтрашняя деятельность и ее цели. Дальняя перспектива — долгосрочные жизненные планы, личные и общественные. Их совмещение дается молодому человеку с трудом. С одной стороны, юноши любят помечтать об отдаленном будущем, с другой стороны, подобно детям и подросткам, они хотят быстрого получения осязаемых результатов, немедленного удовлетворения своих желаний. Способность отсрочить непосредственное удовлетворение, трудиться ради будущего — один из главных показателей морально-психологической зрелости. Временная перспектива личности с возрастом не только углубляется, но и расширяется: когда детей просят описать будущее, они обычно рассказывают о своих личных перспективах, тогда как старшие, отвечая на тот же вопрос, активно обсуждают социальные, мировые проблемы. Вопросы «кем быть» (профессиональное самоопределение) и «каким быть» (моральное самоопределение) первоначально, на подростковом этапе развития, не различаются. Сплошь и рядом подростки, да и юноши, называют жизненными планами весьма расплывчатые ориентиры и мечты, к-рые никак не соотносятся с практической деятельностью. Часто эти «планы» сводятся к намере-

\*\*\*\*\*

\* Тот человек, кого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя. М. М. Пришвин

\* Брак — это наука, но никто ее не изучает.

С. Арну

\* Там, где брак без любви, будет и любовь без брака.

Б. Франклин

\* Супружество должно беспрерывно сражаться со всепожирающим чудовищем: с привычкой.

О. Бальзак

\* Надежная жена — вторая мать для мужчины. Надежный муж — второй отец для жены. Она и пожалеет, и потерпит обиды, разделит боль, ушибы и радость. У матери не возникает желания бросить сына, даже если он хуже соседского. Хорошему отцу не захочется ввалить на хрупкие плечи дочери тяжесть поболее собственной, а потом корить ее за отсутствие привлекательности, женственности.

Т. Афанасьева. Школа чувств (Правда, 1986, 18 мая)

нию учиться, заниматься в будущем интересной работой, иметь верных друзей и много путешествовать. Подросток пытается предвосхитить свое будущее, не задумываясь о средствах его достижения. Такие образы будущего ориентированы на результат, а не на способы его достижения. Неопределенность, диффузность жизненных ориентаций отражается и в юношеских представлениях о себе. «Я в своем представлении — первопроходчик в дальней тайге: мы прокладываем дорогу и рядом со мной мои друзья, — пишет 15-летний школьник. — Или вдруг — испытатель новых парашютов, когда от твоего умения зависит жизнь очень и очень многих людей. Иногда — я хирург, который делает пересадку сердца умирающему человеку или просто — врач «Скорой». Я задерживаю опасного преступника, я спасаю горящее поле, я...». Это письмо довольно характерно. Мальчик стремится сделать что-то хорошее, важное, социально значимое. Но мечты его еще совершенно детские: главное — быть героем, а в чем и как — дальше видно будет. «Я только твердо уверен, что когда мне будет не пятнадцать, как сейчас, а намного больше, я обязательно сделаю что-нибудь такое...». А ведь уже через несколько месяцев, окончив восьмилетку, он должен будет всерьез решать, идти ли ему в девятый класс, в ПТУ, в техникум или на производство. Готов ли он к этому решению? И как изменится его самооценка, если действительность окажется богаче, но и сложнее мечты?

Выбор профессии — только небольшая часть социального самоопределения, включающего в себя также формирование политической позиции, нравственного идеала, круга и характера интимного дружеского общения, создание семьи и т. д.

Решения XXVII съезда КПСС и проходящая в стране реформа всей системы народного образования направлены на то, чтобы облегчить и ускорить социальное самоопределение подростков. Этому способствует радикальное улучшение системы профессиональной ориентации школьников, привлечение их к практическому участию в общественно полезном труде, а также расширение и совершенствование ученического самоуправления. Однако, эти задачи решаются еще недостаточно быстро, подростков по-прежнему и в семье, и в школе излишне опекают, а предлагаемые им дела зачастую ниже их реальных возможностей и поэтому не вызывают к себе интереса.

Важную роль в С. с. играет семья, родители. Они не только сообщают ребенку первичную информацию о мире профессий и являются авторитетными советчиками в выборе будущей сферы трудовой деятельности, но всем стилем своей жизни формируют у детей определенное отношение к труду, иерархию

духовных и материальных ценностей, чувство социальной ответственности или, напротив, эгоистического расчета и безразличия к общественным интересам.

Важно не забывать и того, что при всей его объективной обусловленности, С. с. является делом глубоко личным, индивидуальным. Подросток, к-рый усваивает важнейшие социальные ценности пассивно, «с чужого голоса», так же легко может от них отказаться. Само понятие социальной зрелости, взрослости неоднозначно, обозначая, с одной стороны, отказ от юношеского максимализма и завышенных притязаний, а с другой — самостоятельность, умение проявлять творческую инициативу и, совместно с другими людьми, активно перестраивать, совершенствовать окружающий мир. В наши дни вторая задача особенно важна. Социальная ответственность неотделима от самостоятельности личности, а это качество формируется только в реальной жизнедеятельности. В. И. Ленин одобрительно цитировал слова Н. Г. Чернышевского: «Без приобретения привычки к самостоятельному участию в общественных делах, без приобретения чувств гражданина, ребенок мужского пола, вырастая, делается существом мужского пола средних, а потом пожилых лет, но мужчиной он не становится или, по крайней мере, не становится мужчиной благородного характера. Мелочность взглядов и интересов отражается на характере и на воле: «какова широта взглядов, такова широта и решений» (В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 29, с. 591). Эти слова актуальны и сегодня.

**СТАРОСТЬ**, естественная, неизбежная часть человеческой жизни, наступающая после зрелости, к-рая характеризуется снижением уровня психофизиологической и социально-профессиональной активности. Возраст от 60 до 75 лет называют пожилым. В этом возрасте существенных изменений в морально-психологических особенностях личности, в ее творческих способностях (особенно в первом пятилетии) не наблюдается. Современные пожилые люди, как правило, образованны и энергичны, обладают широкими запросами, стремлением к самоутверждению и активному участию в общественной жизни. Эрудиция и богатый жизненный опыт пожилого человека определяют его ведущую потребность — передавать другим накопленные теоретические знания и практические навыки. Право быть учителем и наставником отвечает таким образом действительным возможностям данного возраста. Уход на пенсию часто сопровождается кризисными перестройками, как физиологическими, так и психологическими. Вот почему этот переходный период не должен быть резким, не должен лишать пожилого человека всех связей с трудовым коллективом, широким

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Жизнь коротка, но человек вновь переживает ее в своих детях.

\* Кто в старости может обходиться без любви, тот не любил и в юности.

А. Франс

\* Искусство старения заключается в том, чтобы быть для молодых опорой, а не препятствием, учителем, а не соперником, понимающим, а не равнодушным.

Ж. Поль

\* Морщины должны только обозначать места, где раньше были улыбки.

А. Моруа

\* Нет ничего безобразнее старика, который не имеет других доказательств пользы его продолжительной жизни, кроме возраста.

М. Твен

\* Страшно то, что чем старше становишься, тем чувствуешь, что драгоценнее становится (в смысле воздействия на мир) находящаяся в тебе сила жизни, и страшно не на то потратить ее, на что она предназначена. Как будто она (жизнь) все настаивается и настаивается (в молодости можно расплескивать ее — она без настоя) и под конец густа, вся один настой.

Сенека

Л. Н. Толстой



кругом друзей, привычной деятельностью. Следует всемерно поддерживать и поощрять участие пожилых людей в общественной деятельности: труд на производстве с неполным рабочим днем, работу на дому или на общественных началах (наставничество, руководство различными кружками и т. д.). Во все время эта деятельность во многом отличается от ранее практикуемой и требует от пожилых людей соответствующей перестройки, приобретения новых знаний и умений. Адаптация к новой ситуации идет не путем выработки новых форм поведения, а путем поиска условий, поддерживающих сложившиеся в течение жизни направленность, интересы, привычки, путем использования накопленного опыта. Основная задача комплекса наук о старости — сделать пожилых людей активными участниками общественно полезной деятельности. Старческий возраст (75—90 лет), как принято считать с древнейших времен, — возраст мудрости. На протяжении длительного времени человек мог испытать себя во всех отношениях, изучить других, обогатить себя теоретическими и практическими знаниями, сформировать умение подходить разумно к различным проблемам жизни, взвешивая все «за» и «против». Личность в старости отличается определенной твердостью убеждений, взглядов на жизнь. В этом кроется некоторый консерватизм, т. е. тенденция мыслить старыми категориями, новое применять к нормам прошлого. Человек в этом возрасте особенно чувствителен к общественной оценке. Пройдя большой жизненный путь, внося определенный вклад в развитие общества, он требует к себе уважения и признания, и в первую очередь от молодежи, пользующейся плодами его труда. Работоспособность сохраняется, хотя нервно-психическая и физическая утомляемость старого человека заметно возрастает. Способность к адаптации падает, но она успешно может быть компенсирована возросшим мастерством, высоким уровнем суждений, широтой кругозора. Старики не лишены и любознательности. Они с интересом относятся к новым сведениям в области науки и техники, новому в литературе и искусстве, хотя и не все одобряют и не все принимают. В этом возрасте усиливается эмоциональная реактивность, раздражительность, нетерпимость к замечаниям и т. п. Снижается память на новые впечатления, хотя свою жизнь, увлечения и события прошлого старые люди обычно воспроизводят с мельчайшими подробностями. «Общая уверенность в себе с возрастом, по-видимому, уменьшается, что связано с объективными психофизиологическими (ослабление памяти, физической силы, внешней привлекательности) и социальными (сужение социально-ролевого диапазона) изменениями. Но это также зависит от инди-

видуальных особенностей людей и сферы их деятельности. Можно назвать немало выдающихся людей удивительного творческого долголетия (Софокл, Тициан, Микеланджело, П. Пикассо, И. В. Гете, Л. Н. Толстой, Д. Верди, целый ряд ученых и политических деятелей), достижения которых с возрастом не снижались, а даже росли» (К. И. И. С. В поисках себя, М., 1984, с. 223). При правильном, размеренном образе жизни и труда, благоприятных условиях, наследственной предрасположенности к долголетию обеспечивается ясность сознания, полная сохранность памяти, способность к творчеству, оптимизм и общественно-политическая активность человека до самой глубокой старости (См. также Долголетие).

**ТЕЛЕВИЗОР И НАШИ ДЕТИ.** Телевизор, этот маленький голубой чародей, как мы его называем, прочно вошел в нашу жизнь, стал для нас настоящим «окном в мир». Мы привыкли к нему и часто не осознаем, какую гигантскую работу он совершает, прежде всего информационную, способствующую нашему общению с окружающим миром. Стоит только включить телевизор, и тревоги, драмы и трагедии мира, события, радостные и печальные, входят в наш дом. Они привлекают к себе наше внимание, обращаются к нам, к нашим нравственным чувствам, требуют соучастия, сопереживания.

Телевизор смотрят все. Особенно привязаны к нему наши дети. Он стал для них таким же привычным, как игрушки и книги. Различные передачи, предназначенные для детей, — художественные и мультипликационные фильмы, телеспектакли, концерты, развлекательно-познавательные, учебные — занимают немало свободного времени, и работники телевидения рассчитывают, конечно, что смотреть передачи ребята будут выборочно, в зависимости от личных интересов, вкусов, возраста и других индивидуальных особенностей. Но телевизор властно занимает в детском досуге одно из главных мест и постоянно вытесняет общение с товарищами, чтение, прогулки на свежем воздухе. Он успешно конкурирует даже с любимыми детскими играми. Как отмечают социологи, 60—70% из общего числа опрошенных детей смотрят телепередачи по 2—2,5 часа в день, а в выходные дни по 3—3,5 часа. В общей сложности это составляет от 16 до 24 часов в неделю. Сегодня половина детей нашей страны дает своеобразную «присягу на верность» телевидению, как одному из основных жизненных интересов. Очень часто дети смотрят то, что совсем им не предназначено. Конечно, повинен в этом не сам ребенок, а взрослые: мамы и папы, бабушки и дедушки, которые, придя домой с работы, сразу же включают телевизор, а выключают его, только ложась спать. Проблема «ребенок у телевизора» серьезно волнует родителей,

\*\*\*\*\*  
\* Все, что прекрасно — нравственно. Г. Флобер

\* Нельзя вырастить полноценного человека без воспитания в нем чувства прекрасного.

\* Я твердо убежден в том, что семья — это та сказочная пена морская, из которой рождается красота, и если нет таинственных сил, рождающих эту человеческую красоту, функция школы всегда будет сводиться к перевоспитанию. Р. Тагор

\* Прекрасное не нуждается в дополнительных украшениях — больше всего его красит отсутствие украшений. В. А. Сухомлинский

\* Только действительность имеет право быть неправдоподобной, искусство — никогда. И. Гердер

\* Как бы приятно, художественно и интересно ни был отделан фонарь, он прежде всего должен светить. Э. Верхарн

\* Красота — это форма целесообразности предмета, поскольку она воспринимается в нем без представления о цели. О. Бальзак  
И. Кант

педагогов, врачей, психологов, телевизионных специалистов. Особенно тревожны высказывания врачей-гигиенистов. Они отмечают, что продолжительный просмотр телевизионных передач у большинства детей и подростков вызывает все признаки утомления, причем особенно страдают нервная система и зрение. На основании многолетних исследований установлено: ребенок дошкольного возраста не должен сидеть у телевизора более 30 минут; допустимая длительность просмотра передач для детей младшего школьного возраста (6—10 лет) — 1 час, но не выше 2—3 часов в неделю; среднего школьного возраста (11—14 лет) — 1,5 часа; старших школьников — до 2 часов, но опять-таки не каждый день. Рекомендуется оптимальное расстояние между зрителем и телевизором — не менее 1,5—2 метров и не более 5—5,5 метра. Стоять телевизор должен на уровне глаз сидящего человека или чуть ниже, во всяком случае центр экрана должен быть не выше 1 м 15 см от пола. Врачи советуют смотреть телевизор при свете: меньше напрягается зрение. Лучше всего включать верхний свет или любой боковой источник света. В солнечные дни хорошо прикрывать окна шторами. У ребенка должно быть свое постоянное место у телевизора, где бы он мог сидеть свободно и удобно. Нужно помнить, что периодические изменения освещенности экрана, мелькания, световая пульсация особенно отрицательно воздействуют на детей. Наиболее чувствительны к мелькающему свету дети, перенесшие родовую травму, сотрясение мозга, нервные болезни. Длительный просмотр передач в таких условиях может привести к усилению невротических реакций.

Родители по-разному реагируют на складывающиеся взаимоотношения между телевидением и детьми. В зависимости от их педагогического такта преобладают, как правило, два подхода. Первый — запрещающий. Тут все просто и строго: устанавливается жесткий контроль над временем просмотра «сверхвременных» передач, вплоть до удаления телевизора из квартиры. Второй — отвлекающий. Живдется он на простой заповеди: заинтересуй ребенка иной, не телевизионной, а реальной жизнью: спортом, творчеством, работой по дому, чтением, игрой, другими полезными делами. Пусть телевидение вытеснит книги, спектакли, концерты. У каждого подхода свои плюсы и минусы. При нынешнем уровне развития телевизионной техники, когда из видеоаппаратуры массовым является только 3—4-программный телевизор, запрещающие или отвлекающие методы регулирования взаимоотношений детей и телевидения имеют определенную эффективность. А дальше?

Специалисты телевидения прогнозируют, что в самом начале XXI века на территории нашей страны будут работать 5—10 общесоюзных программ, а также 2—4 программы местного телевизионного вещания. Появятся высококачественные системы стереоцветного телевещания с высокой четкостью изображения и квадрофонического звучания. Кроме того, не отходя от экрана, можно будет получить любую справку, вести диалог с центральной ЭВМ. Этому будет соответствовать и уровень домашнего телеоборудования. В семье появятся как минимум три телевизора: обычный цветной, портативный для прогулок и автомобиля и сложный стационарный для извлечения стерео- и квадросъемки. Уже сегодня во многих семьях пользуются несколькими телевизорами. Их наличие позволяет, с одной стороны, избегать конф-

ликтов по поводу того, что смотреть: футбольный матч или мультипликационный фильм; с другой стороны, создает проблемы индивидуального общения с телепередачей, проблемы роста разобщенности интересов, когда уже и телевизор перестает объединять семью.

Известна истина: любым благом надо уметь пользоваться. Это полностью относится к тем огромным возможностям, которые открывает нам телевидение. Если разумно ограничить время просмотра телепередач, если правильно выбрать полезные для каждого ребенка телепередачи, если помочь ребенку ориентироваться в потоке телевизионной информации, если осудить просмотренные передачи, они не нанесут ущерба здоровью, помогут расширить кругозор, обогатят знаниями, доставят много радости. При этом огромное значение имеет учет интересов каждого отдельного ребенка. Духовное восприятие мира, чуткость, доброта, умение сострадать или сопереживать, наличие эстетических и этических отношений к окружающей среде проявляются у разных детей по-разному, в зависимости от их психики, уклада жизни и т. д. Для того чтобы сделать телевидение другом и советчиком в формировании и развитии личности ребенка, необходимо учитывать его индивидуальные особенности, понять, как и почему он смотрит или как и почему он хочет посмотреть ту или иную телевизионную передачу.

Проведенные социологические исследования показывают, что для всех без исключения детей телевизор играет, в первую очередь, развлекательно-отвлекающую роль. Первоклассники и десятиклассники, сельские ребята и горожане, мальчики и девочки, с музыкальным или математическим уклоном, отличники учебы или середнячки — все с большим интересом и наслаждением смотрят всевозможные фильмы, ждут, когда на экране появятся их любимцы, будь то герои передач «В гостях у сказки» или детективных телесериалов, симпатичные зверушки из мультфильмов или из «Мира животных», кино- и эстрадные артисты или же впервые открытые герои неведомых стран «Клуба кинопутешественников». Всех волнуют вопросы передач «Что? Где? Когда?», КВН, репортажи о сегодняшних событиях в мире, исход конкурсных и спортивных состязаний.

Почему же наши дети так тянутся к телевидению, что их завораживает? Специалисты указывают на разные причины, побуждающие ребенка смотреть телевизионные передачи. Многие, в особенности городские мальчики и девочки, смотрят передачи, потому что их тянет к яркому и праздничному, интересуют новые факты, они стараются с помощью телевидения разнообразить свою жизнь, найти себе интересных, пусть и «телевизионных» друзей, компенсировать монотонность. Другие стремятся с помощью телевизора разобраться в жизни взрослых людей, их действиях, поведении. Особенно расположены к этому сельские девочки-подростки. Часть детей просто охотится за новыми фактами, интересными проблемами, известными именами, они хотят все знать, всех увидеть, во всем разобраться. И, наконец, существует особый тип подростка-телезрителя, правда еще редко встречающегося, пытающегося с помощью телевизионных передач разобраться в себе, в своем внутреннем мире, сравнить себя с другими людьми, живущими в рядом, и далеко, докопаться до истоков нравственных поступков телегероев.

Конечно, хорошо, когда телевизионный мир притя-

гивает ребенка своей яркостью, динамичностью, праздничностью, событийностью. Когда он радуется, зовет в таинственные миры, вызывает положительные эмоции. Но если просмотр телевизионной передачи ограничивается только этим? Если не возникает потребности подражать телегероям, если их облик не проецируется на собственную личность, если телевизор всего-навсего отвлекающий на несколько часов мир? Тогда телевизор из доброго друга и советчика может превратиться в своего рода «злого джина», отвлекающего наших детей от полноценной, радостной жизни.

Необходимо, чтобы с первыми просмотрами телевизионных передач родители были рядом с детьми. От поведения взрослых перед телевизором, от того, чему они радуются, над чем смеются, чем возмущаются и кому сострадают, зависит в большой степени и поведение ребенка перед телевизором, когда он будет смотреть передачи один. Для того чтобы телевизор был не просто времяпрепровождением, чтобы он стал эффективным помощником в формировании духовного мира наших детей, чтобы он ориентировал к высоким идеалам и целям, родителям нужно постараться найти время, чтобы поговорить о телевизионных передачах с ребенком, обсудить, что понравилось, а что не понравилось, чему передача научила, что дала нового.

Часто телевидение предлагает детям специальные викторины, конкурсы, организует встречи с интересными людьми, создает возможность самим участвовать в организации и проведении той или иной телевизионной передачи. Хорошо, когда родители стимулируют участие детей в таких передачах, помогают им в налаживании связей с телевизионными редакторами, с создателями любимых телевизионных передач. Сделать передачу своей, активно использовать ее для расширения кругозора, для сравнения поступков и действий — во всем этом ребенку необходима помощь старших. Именно дома, именно в семье, именно во время просмотра телепередач — незаметно, ненавязчиво, дискуссионно, как обычное, неизбежное правило на все времена ребенку можно преподнести истину: для человека естественно, человеку положено всегда и всюду стремиться к совершенствованию себя и мира, по мере сил расширять вокруг себя пространство своего доброго и активного вмешательства. Наше телевидение своими лучшими передачами помогает выйти за пределы узкого, эгоистического мирка к большему, общечеловеческим интересам и идеалам. Оно способно формировать чувство ответственности, чувство сопереживания, чувство красоты, без которых нет и не может быть духовной жизни. Нужно только бережно, ответственно относиться к ребенку, смотрящему телевизор.

**ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ**, целенаправленное и систематическое формирование у человека стремления трудиться на общую пользу и умения это делать с максимальным эффектом. Т. в. направлено на развитие трудолюбия, профессионального мастерства, навыков трудиться на благо общества, превращение труда в жизненную необходимость, понимание его высокой социальной значимости, на выработку глубокого осознания необходимости и готовности с полной отдачей сил работать на том участке производства, где может быть принесена обществу наибольшая польза. Как отмечено XXVII съездом КПСС, в современных условиях особое значение приобретает усиление творческого содержания и коллективистского характера труда, повышение его культуры, поощрение высококвалифицированной и высокопродуктивной работы на благо общества. В новой редакции Программы КПСС отмечается: «Труд — основной источник материального и духовного богатства общества, главный критерий социального престижа человека, его священная обязанность, фундамент коммунистического воспитания личности. Партия и впредь будет заботиться о повышении авторитета честного, высокопроизводительного труда, развитии инициативы и творчества в работе, об укреплении начал коммунистического отношения к труду» (Программа КПСС: Новая редакция. М., 1986, с. 52). Нравственная, социально-психологическая и профессиональная стороны вовлечения человека в трудовую деятельность включают становление и развитие таких качеств, как коллективизм, трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, инициативность, старательность, бережное отношение к социалистической собственности и др. Эффективность общественного влияния в процессе Т. в. подрастающего поколения определяется степенью объединения усилий семьи, учебных заведений, массовых общественных орг-ций в трудовой и профессиональной подготовке детей, их профессиональной ориентации.

Утверждение в сознании молодого поколения идейной, профессиональной и моральной установки на труд закладывается в семье. Поэтому в Основных направлениях реформы школы особо отмечается необходимость «усиливать спрос с родителей за воспитание детей, повышать педагогическую компетентность отцов и матерей, обеспечивать гармоническое единство семейного и общественного воспитания...» (О реформе общеобразовательной и профессиональной школы: Сб. документов и материалов. М., 1984, с. 31). Огромное воспитательное воздействие семейной среды обусловлено ее специфичностью, к-рая заключается прежде всего в глубокой взаимной привязанности родителей и детей, в положи-

\*\*\*\*\*

\* Главнейшая свобода печати состоит в том, чтобы не быть промыслом.

К. Маркс

\* «Кто не работает, тот пусть не ест» — вот практическая заповедь социализма. Вот что надо практически наладить.

В. И. Ленин

\* Счастье достается тому, кто много трудится.

Леонардо да Винчи

\* Тот, кто не прививает своему сыну ничего полезного, кормит вора.

Т. Фулер

\* ...вся история есть не что иное, как образование человека человеческим трудом.

К. Маркс

\* Никакая нация не может достичь процветания, пока она не осознает, что пахать поле — такое же достойное занятие, как и писать поэму.

Дж. Вашингтон

\* Лучше в совершенстве выполнить небольшую часть дела, чем сделать плохо в десять раз более.

Аристотель



Сад нашего детства

тельном отношении детей к словам и делам отца и матери. Важным условием осуществления Т. в. является пример родителей, единство их взглядов и требований к ребенку, умение определить главные мотивы труда детей, четкая организация в ведении домашнего хозяйства, придание данному процессу социально-нравственной направленности. В семье ребенок получает первые знания об окружающем мире, первый социальный опыт. В процессе формирования его трудовых умений и навыков незаменима роль физического труда и прежде всего труда по самообслуживанию, который способствует установлению правильных взаимоотношений с окружающими людьми. Овладевая простыми, ежедневно повторяемыми работами в быту, ребенок учится уважать свои и чужой труд, узнает цену заботы о себе, обретает потребность заботиться о близких ему людях. Большое воспитательное значение имеет родительский такт, стиль и тон отношений к старанию ребенка, к результатам его труда. Всестороннее вовлечение ребенка в совместную трудовую деятельность семьи, привитие уважения к людям труда, развитие творческих возможностей оказывают огромное влияние на формирование трудовой позиции, на правильный выбор профессии. Родителям необходимо научить ребенка умению трудиться, выработать у него привычку к труду. Ему нужно показывать, как делать правильно, рационально, экономно определенную работу, добиваться систематического вовлечения ребенка в процесс труда. Любое уклонение от личного участия в трудовом процессе, в том числе и под самым благовидным предлогом, наносит вред воспитанию вообще и волевой закалке в частности.

Большое значение в Т. в. имеет хорошо постав-

ленная профориентационная работа. В условиях научно-технического прогресса, когда возрастает необходимость в высококвалифицированных специалистах, когда каждый человек стремится раскрывать свои творческие возможности, самым важным является выявление профессиональных способностей ребенка. Эффективным средством в этом направлении является привитие у детей трудовой самостоятельности, рождающей стремление к творчеству, трудовой целеустремленности, настойчивости, товарищескому сотрудничеству и взаимопомощи.

**УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКА И ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ.** Основной особенностью познания мира в дошкольном возрасте является его образный характер. Ребенок познает окружающее путем восприятия, образного мышления, воображения. Развитие образных форм познания составляет наиболее ценный вклад, который может внести этот возраст в общий ход умственного развития. На него и должно быть нацелено обучение дошкольника. Никакое обучение не может проходить без определенной суммы знаний, которую получает ребенок (о предметах и явлениях природы, их свойствах и отношениях, об общественной жизни людей, первоначальные представления о количестве и числе, о звуках и буквах). Но главное здесь — чтобы содержание этих знаний и та форма, в которой они даются детям, развивали восприятие, образное мышление, воображение, вели к совершенствованию лежащих в их основе познавательных способностей.

Исследования советских психологов показали, что основной познавательная способность, определяющая развитие детского восприятия при распознавании внешних свойств окружающих предметов — это использование выработанных обществом образцов этих свойств (представления о цветах спектра, о геометрических формах, о соотношениях размеров и т. п.). Такая способность позволяет точно учитывать реальные свойства предметов при выполнении разнообразных действий. В области образного мышления и воображения основные познавательные способности, развивающиеся у дошкольников, — это способность к замещению и наглядному моделированию. Они состоят в умении использовать при решении разнообразных умственных задач «заместители» реальных предметов и явлений, наглядные модели, отображающие отношения между вещами. Вместе с тем главное для ребенка — это вовсе не овладение внешними формами замещения и наглядного моделирования, выступающими в виде использования условных обозначений, чертежей или схематических рисунков. Суть дела состоит в том, что овладение подобными внешними формами ведет к способности употреблять «заместители» и наглядные модели «в уме», представлять себе при их помощи то, что рассказывают взрослые, заранее «видеть» возможные результаты собственных действий. А это и есть понимание, мышление, воображение. Значит, для умственного развития важна не внешняя, техническая сторона дела (напр., овладение умением четко проводить линии, составляя схему конструкции), а его смысловая сторона, понимание отношения между «заместителем», моделью и реальностью, которая за ними стоит.

\*\*\*\*\*

\* Одна из самых губительных наших ошибок — портить хорошее дело плохим проведением его в жизнь.

\* Хотеть недостаточно, надо действовать.

\* Час работы научит большему, чем день объяснений.

\* Не существует ни свободы, ни культуры без труда.

У. Пенн

Гете

Ж.-Ж. Руссо

М. Эминеску



Известный советский ученый Л. С. Выготский отмечал, что если школьник обучается по программе, предложенной ему взрослыми, то дошкольник принимает эту программу в той мере, в какой она становится его собственной. А для этого есть один путь — использование тех видов деятельности, к-рые привлекают ребенка, соответствуют его возрасту. В дошкольном детстве такими видами деятельности являются игра, слушание рассказов, сказок и стихов, рисование, лепка, аппликация, конструирование из строительного материала. И дело не только в том, что ребенок с удовольствием играет, строит, рисует, но и в том, что «детские» виды деятельности даже и без специального обучения включают в себя моменты, способствующие развитию у ребенка восприятия, мышления, воображения. Так дети учатся распознавать различные свойства предметов, собирая матрешку, строя башню из кубиков, рисуя машину или человека. Ведь матрешку не соберешь, если не сможешь понять схему ее устройства и учесть соотношение частей по величине. Башня не получится без отбора деталей нужной величины и формы и их правильного расположения в пространстве. А машина будет вовсе не похожа на машину, не имея прямоугольного кузова и круглых колес. Употребление «заместителей» возникает в сюжетно-ролевой игре, когда ребенок палочкой заменяет термометр, видит в кукле больного ребенка, а сам изображает доктора. А разве машина, построенная из кубиков, не модель настоящей машины, передающая пространственные отношения ее основных частей? Да и детский рисунок куда больше похож на схему, чем на «буквальный», фотографическое изображение. Не следует ли из всего этого вывод, что деятельность ребенка и без нашей помощи приведет к необходимым сдвигам в умственном развитии? Следует, конечно. Задача состоит не в том, чтобы научить ребенка чему-то необычному, а в том, чтобы расширить и углубить естественные для его возраста стороны развития. Здесь могут быть применены и специальные приемы, направленные на обучение детей использованию образов внешних свойств предметов, использованию (а потом и самостоятельному построению) наглядных моделей. Основные приемы ознакомления с образцами цвета, формы, величины — организация действий детей по сопоставлению, сравнению свойств различных предметов с этими образцами, по самостоятельному воспроизведению образов. При этом образцы даются детям в виде реальных предметов — окрашенных поверхностей, геометрических фигур, предметов одинаковой формы и цвета, различающихся по величине. Наглядные модели первоначально даются в виде простейших схематических изображений построек, планов кукольных помещений, к-рые используются в игре. Позднее им становятся доступны несложные чертежи, схемы устройства и работы механизмов, схематические наброски поделок из природного материала. От использования готовых моделей, предложенных взрослым, дети переходят к их изготовлению по собственному замыслу, руководствуясь ими в играх, конструировании и даже в придумывании сказок. Полезно сопровождать процессы схематическими рисунками, в к-рых вы-

делено главное, читаемые детям рассказы о животных, растениях, механизмах, изображать в виде несложных планов и карт «маршруты» путешествий сказочных персонажей. Это способствует и более легкому усвоению разнообразных знаний, и развитию познавательных способностей ребенка. Особый вопрос — обучение детей математике и грамоте. Главная цель такого обучения состоит не в том, чтобы научить дошкольника навыкам счета или чтения, а в том, чтобы ввести их в новые области действительности — область количественных отношений вещей в одном случае и в область речевых звуков — в другом. Введение в эти области должно осуществляться при помощи тех же средств, к-рые обеспечивают умственное развитие в других видах занятий, — организации действий самих детей с количественными отношениями звуков, построения и использования наглядных моделей этих отношений, максимального использования игровых приемов.

Дошкольный возраст — важный период жизни. По мере роста ребенка видоизменяются все формы его деятельности, усложняется содержание материала, к-рый усваивают дети, и виды действий с этим материалом. Но дело не только в усложнении. С пяти лет начинается старший дошкольный возраст, связанный не только с дальнейшим развитием, но и с существенной перестройкой умственной деятельности ребенка, необходимой для формирования его психологической готовности к школе. Чему можно и нужно научить старших дошкольников, какие качества необходимо у них воспитать, чтобы подготовить к систематическому и обязательному усвоению знаний, предусмотренному школьными программами? Конечно, и в семь лет дети не все одинаковы. Но все же к этому возрасту большинство из них уже подготовлено к тому, чтобы следить за указаниями учителя, старательно их выполнять, ответственно относиться к своим обязанностям ученика. Среди шестилеток немало детей, справляющихся со всем этим ничуть не хуже семилетних детей и достаточно развитых умственно, чтобы понимать и усваивать определенные знания. Однако значительная часть шестилеток, даже находясь в школе, по своей психологии остается дошкольниками. Такие дети не в состоянии ответственно осознать свое положение ученика, они могут успешно учиться только в ситуациях, приближающихся к игровым. Но если это так, то не нужно ли уже заранее, в пять лет «отучать» ребенка от игры и приучать его к систематическому выполнению учебных заданий, беспрекословному подчинению требованиям взрослых? Этот путь нельзя признать правильным. Плохо адаптируются к школе как раз те дети, к-рые раньше были «обделены» игрой, сказкой и только сейчас, в шесть лет начинают это компенсировать. Те качества, к-рые нужны для первоначального вхождения в школьную учебу, закладываются не вне, а внутри «детских» видов деятельности. Основные из этих качеств — произвольность умственных процессов, умение направлять их на решение определенных задач, на усвоение и выполнение правил; достижение заранее

\*\*\*\*\*  
\* Первые впечатления могут существенно действуют на юную душу; все дальнейшее ее развитие совершается под их непосредственным влиянием. В. Г. Белинский

\* Когда ребенка ругают... и всячески огорчают, тогда он с самых малых лет начинает чувствовать себя одиноким. Д. И. Писарев

\* Детское «дай», даже просто протянутая молча рука должны столкнуться когда-нибудь с нашим «нет», а от этих первых «не дам, нельзя, не разрешаю» зависит успех целого и огромного раздела воспитательной работы. Я. Корчак

намеченного результата и тесно связанное с этим овладение планированием своих действий.

В этом отношении очень показательны такие игры, как жмурки, прятки. До поры до времени малыш не обращает внимания на выполнение правил. Его интересует сам процесс игры, и он бурно радуется, когда его отыскали или поймали. Но постепенно (обычно как раз на шестом году жизни) картина меняется. На первый план выступают именно правила, их соблюдение и, в конечном итоге, выигрыш. В связи с формирующейся установкой на результат становится возможным предлагать ребенку новые типы обучающих, дидактических игр, напр., настольные игры, где выигрывает тот, кто, действуя по правилам, первым заполнит свою карту или первым придет к финишу. Отсюда — уже один шаг до обучения школьного типа, к-рое построено на внимании к тому, как, каким способом достигается тот или иной результат, какие правила при этом соблюдаются. Не менее важно для подготовки детей к систематическому обучению и то, что совместная игра развивает умение общаться со сверстниками, согласовывать с ними свои замыслы, обмениваться мнениями и намерениями. Дети постепенно приобретают способность рассуждать, обосновывать свое мнение, считаться с мнением другого. И это — не только овладение навыками общения, к-рые сами по себе очень нужны для вхождения ребенка в коллектив класса, но и формирование важной стороны мышления: способность рассуждать, обдумывать какой-либо вопрос, задачу рождается из обсуждения их с другими людьми, к-рое показывает ребенку, что по каждому вопросу могут быть разные мнения, побуждает его понимать и учитывать возможную точку зрения другого. Многие психологи утверждают, что рассуждение — это спор с самим собой.

Не меньшие возможности, чем игра, дают для подготовки ребенка к систематическому обучению те виды детской деятельности, к-рые мы называем продуктивными: рисование, конструирование, лепка, изготовление поделок из разных материалов. Они близки к учению уже хотя бы потому, что входят в число школьных предметов. Рисование — особый предмет, а конструирование, изготовление поделок — важные составные части уроков труда. Но все эти виды продуктивной деятельности дошкольников — еще не учение. Они все-таки еще гораздо ближе к дидактической игре. Для ребенка главное — получить задуманный результат: рисунок, дворец из строительного материала или забавную игрушку-самоделку. Способам же его получения он учится попутно. Чтобы продуктивная деятельность превратилась в учение, необходима та же метаморфоза, что и с дидактической игрой, — перенос центра тяжести с результата на способ, его сознательное усвоение. Иначе говоря, превращение продуктивной задачи в учебную. То, что образование новых психологических качеств происходит не вопреки, а на основе достигнутого раньше, необходимо учесть и при подведении ребенка к необходимому в школе умению последовательно рассуждать, делать выводы из наблюдаемых фактов, т. е. к использованию логических форм мышления. Они должны опираться на образы, наглядные представления о вещах и их отношениях, на богатство собственного опыта действий с предметами. Тогда за словесными рассуждениями ребенка будет стоять действительность. Сказать, что дошкольник мыслит образами, а школьник понятиями, можно, только очень сильно огрубляя положение вещей.



Мир великих тайн

Если же разобраться в нем детальнее, то оказывается, что в дошкольных видах деятельности действительно преобладают образные формы мышления, в решении же собственно учебных задач — логические, но, во-первых, уже внутри образного мышления при правильном руководстве его развитием закладываются основы логики, во-вторых, у школьника логическое мышление ни в коем случае не должно вытеснить образное, а, напротив, должно дополнять его и организовывать. Мышление в понятиях обеспечивает ребенку организацию и систематизацию знаний, понимание смысла учебных задач, последовательность в рассуждениях, мышление в образах — самостоятельность и оригинальность решений, возможность выходить за рамки заданного, создавать и воплощать замыслы рисунков, конструкций, сочинений и т. д. Поэтому только путь, ведущий к логическому мышлению через развитие образного и в итоге приводящий к их взаимодействию, может обеспечить полноценную подготовку к систематическому обучению. Очень распространенной ошибкой в умственном воспитании детей старшего дошкольного возраста, к-рая встречается главным образом в интеллигентных семьях, является переоценка значения чисто словесной стороны развития. Беглость речи, знание наизусть множества стихов часто принимают за доказательство хорошей готовности ребенка к школе. Однако это далеко не так. Нередко за развитой речью скрывается недостаточность практического знакомства с миром, неумение самостоятельно думать, решать мыслительные задачи. Ребенок, к-рый с умным видом повторяет рассуждения взрослых, часто производит впечатление и в самом деле «умного». Однако психологи называют таких детей «вербальными» (т. е. «словесными»). Их мнимая «ученость» исчезает, как только оказывается необходимым решить простую задачку, к-рая не встречалась раньше, найти самостоятельно ответ на новый вопрос.

Дошкольное детство готовит ребенка к школе, оно готовит его и ко всей будущей жизни. Это — главное, что должны помнить родители, руководя умственным развитием дошкольника.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.** В новой редакции Программы КПСС, принятой XXVII съездом партии, отмечается: «В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь» (Программа КПСС: Новая редакция. М., 1986, с. 40).

Немаловажный вклад в укрепление здоровья подрастающего поколения призваны внести занятия физическими упражнениями в семье, в домашних условиях. Для этого надо оборудовать *домашний стадион*, в создании которого следует учитывать и «двигательные» интересы детей (качание, катание, лазание, прыжки, висы и др.). Дворовые «стадионы», включающие спортивно-игровые площадки, физкультурно-оздоровительные городки, беговые и разминочные дорожки, игровые поля должны быть компактными, хорошо защищенными от ветра, освещенными (см. Спортплощадка). Доказана также целесообразность создания так называемых «трасс здоровья» в зонах отдыха, лесных массивах, парках. По всей длине трассы (она может иметь форму петли, круга, прямых отрезков) на равных расстояниях друг от друга оборудуются площадки с разновысокими перекладинами, параллельными жердями, гимнастическими лестницами, детскими физкультурно-спортивными аттракционами.

Следует помнить, однако, что неумеренные, несистематические занятия физическими упражнениями, несоответствие дозировки упражнений возрасту и силам занимающегося, занятия после перенесенной болезни, нарушение режима жизни могут привести к перенапряжению и утомлению центральной нервной системы, нанести вред сердечно-сосудистой, дыхательной и другим системам организма. Только комплекс мероприятий может дать ожидаемый эффект в укреплении здоровья, поддержать на высоком уровне работоспособность. При этом немаловажную роль играет закаливание и особенно его сочетание

с занятиями утренней гигиенической гимнастикой (см. Закаливание организма, Водные процедуры, Купание). Благоприятному воздействию на организм занятий физическими упражнениями способствует соблюдение личной гигиены: уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта (см. Личная гигиена). В домашних условиях, под наблюдением и с помощью родителей ребенок может продолжать совершенствование и развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости. Сила развивается разными физическими упражнениями, применением методов «максимальных усилий», «до отказа», т. е. повторением упражнений с проявлением большой и предельной силы или непрерывное выполнение упражнений средней трудности до тех пор, пока из-за усталости мышц начнут нарушаться правильность движений. Для этого могут быть использованы упражнения с различными грузами, упражнения в преодолении собственного веса и сопротивления партнера. Развитию мускулатуры помогают упражнения с гантелями, набивными мячами, гириями. Выносливость приобретает длительной тренировкой в беге, гребле, плавании, езде на велосипеде. Быстрота движений развивается успешно с 7 до 15 лет, если стараться быстро преодолевать то или иное расстояние, делать больше движений в единицу времени. Следует научиться расслаблению, уметь выполнять упражнения без напряжения. Гибкости добиваются выполнением упражнений с большой амплитудой в суставах, ведущих к растягиванию и расслаблению мышц. Полезно выполнять упражнения «пружинисто» — сериями по 3—5 повторений с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах. Ловкость развивается в играх (волейбол, футбол, баскетбол, хоккей), а также в акробатических и гимнастических упражнениях. Комплексы физических упражнений для занятий дома могут включать наклоны, вращения головы без сопротивления и с сопротивлением; поднимание и круговые движения руками; выпрямление согнутых рук в упоре лежа с разным положением ног; сгибание рук при подтягивании; наклоны вперед, назад, в стороны; поднимание туловища скрещенными ногами лежа вниз и вверх спиной, боком; вращение в тазобедренном суставе; выпады вперед и в стороны; приседания на одной и двух ногах с различным положением рук. Полезность этих и др. упражнений проявляется лишь при систематическом их выполнении. У детей с ранних лет можно сформировать привычку к самостоятельным физическим упражнениям, если пример этому будут подавать сами родители.

Смелей, сынок, смелей...



**ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ** органически связано с эстетическим воспитанием, являясь в то же время самостоятельной и специфической формой деятельности. Оно формирует художественное сознание личности, потребность систематически общаться с художественными творениями, развивает и совершенствует вкус — специальную способность различать подлинно художественные ценности от мнимых, настоящее искусство от посредственного, ремесленного. Х. в. должно основываться на образовании человека, т. к. чем шире, глубже и тоньше его знание истории искусства, законов творчества, путей развития художественной культуры, тем более острым, отточенным, требовательным становится его вкус; точно так же и степень владения творческими навыками обуславливает уровень вкуса личности. На этом «сцеплении» воспитания с образованием построены сейчас школьные программы преподавания

музыки и пластических искусств, разработанные под руководством композитора Д. Кабалевского и живописца Б. Неменского; тот же принцип должен лежать и в основе семейной художественной педагогики.

Поскольку искусство реально предстает в широком спектре конкретных и весьма разнообразных форм художественного творчества — литературы, живописи, музыки, архитектуры и т. д., постольку Х. в. имеет и некие общие черты, и существенные особенности в каждой своей конкретной разновидности — в воспитании вкуса литературного, музыкального, театрального. Отсюда следует, что родители, стремящиеся воздействовать на вкус своих детей, должны сами обладать необходимым уровнем художественной культуры в соответствующих ее разделах. Вместе с тем, поскольку Х. в. неотрывно от общего хода формирования духовного мира личности и им во многом обусловлено, постольку на каждом этапе ее жизненного пути оно должно учитывать особенности возрастной психологии, уровня знаний и интересов детей.

Формирование художественного сознания ребенка начинается в семье уже в первые годы его жизни. До тех пор, пока ребенок воспитывается в домашних условиях, ответственность за его художественное развитие несут родители. Необходимо учитывать, что первые художественные произведения, с к-рыми сталкивается ребенок, оказывают начальное воздействие на его сознание, формируют его образное восприятие мира, его воображение, его эмоциональность. Поэтому так важен продуманный выбор игрушек, к-рые должны обладать художественной выразительностью, чтобы их влияние с самого начала заложило основы хорошего вкуса; точно так же родители должны отбирать книжки и диафильмы, к-рые покупают ребенку, сказки, к-рые ему рассказывают, песни, к-рые ему поют, стихи, к-рые ему предлагают выучить. В конечном счете важен и выбор рисунка обоев, к-рыми оклеена детская комната, изображений на детской посуде, иллюстраций к книгам, к-рые ребенок еще не может читать, но рассматривает с большой охотой сопровождающие текст изображения.

Большое значение в процессе формирования художественного сознания ребенка имеет развитие его способностей к самостоятельной творческой деятельности. Они обычно выражаются у детей 3—6 лет в рисовании и лепке из пластилина, в строительстве моделей архитектурных сооружений из соответствующих наборов игрушечных деталей, в выразительном чтении и актерском творчестве, в музицировании и танце, в сочинении стихов, сказок, маленьких новелл. Значение этого процесса состоит в развитии

творческой активности и образного мышления ребенка, в обретении им взгляда на искусство изнутри, а не только извне (изнутри — значит, с позиции делания, а не чистого созерцания). Вместе с тем собственное самодетельное творчество обладает для ребенка огромной притягательной силой — оно доставляет удовольствие, будучи свободной, игровой по своей форме деятельностью, рождает удовлетворение, даже гордость от сознания собственных творческих сил, способности что-то создать, самовыразиться. Непростой задачей родителей, старших братьев и сестер является руководство самодетельным художественным творчеством ребенка, ибо, с одной стороны, он не терпит вмешательства в свою свободную, игровую деятельность, к-рая является для него первой и пока что единственной сферой свободы, с др. же стороны, старшие должны возможно более осторожно и деликатно направлять художническую деятельность ребенка, помогая ему понять, когда у него получилось хорошо, а когда ничего хорошего не получилось, ставить перед ним все более и более сложные задачи, а когда это нужно — показывать, как нужно держать кисть, смычок, иглу и ножницы, и корректировать его действия.

Только такая работа с ребенком может позволить родителям определить, есть ли у него серьезные способности к данной форме художественной деятельности, к-рые следует целенаправленно развивать, или же научение нужно только для общего художественного развития ребенка. В первом случае необходима консультация специалистов, дополнительная проверка и, при положительном результате, специальные занятия под руководством профессионала. Однако при этом родители должны отчетливо представлять себе, что в раннем художественном обучении заключены и известные опасности. Прежде всего это опасность превращения ребенка в этакое «вундеркинда», имеющая и эстетический, и нравственный аспекты.

Первая опасность состоит в таком активном развитии технической стороны творчества, мастерства, что она может заслонить, подавить содержательную его сторону — потребность духовного самовыражения, силу художественно-образного мышления, живую эмоциональность, полет воображения.

Вторая опасность — в развитии завышенной самооценки ребенка, сознании его избранности, превосходства над сверстниками, главенствующего положения в семье. Отрицательные нравственные последствия имеет и нередкое насильственное обучение ребенка, скажем, игре на фортепиано или танцу, вызывающее в конечном счете его отвращение к данному виду художественной деятельности

\*\*\*\*\*

\* Если ты хочешь наслаждаться искусством, то ты должен быть художественно образованным человеком.

К. Маркс

\* В искусстве, как и во всех человеческих делах, решающим является содержание.

Г. Гегель

\* Функция литературы — превращать события в идеи.

Д. Сантаяна

\* Не зная истории культуры, невозможно быть культурным человеком.

М. Горький

\* В искусстве существенно именно то, что иначе выразить невозможно.

Ж. Брак

\* Обычно думают, что стиль — это сложный способ выражения простых вещей. На самом же деле это простой способ выражения вещей сложных.

Ж. Кокто



и разрушающее дружеские отношения между ребенком и родителями. Художественная деятельность есть царство свободы, и малейшее ее ущемление имеет опасные последствия — и нравственные и эстетические.

Вместе с тем в раннем специализированном обучении таится и опасность одностороннего развития ребенка, что противоречит социалистическому идеалу всесторонне и гармонически развитой личности. Отсюда следует, во-первых, что специальные занятия ребенка тем или иным искусством нужно уравнивать пробуждением его интереса и к другим искусствам, и к другим формам деятельности, духовной и физической, дабы по возможности избежать его одностороннего развития. Во-вторых, при самых больших успехах ребенка в той или иной области искусства нужно избегать чрезмерного его захваливания, способного вскружить ребенку голову, породить у него непомерное самомнение и высокомерное отношение к окружающим. В-третьих, чрезвычайно важно формировать у ребенка ясное понимание того, что самая виртуозная техника в искусстве — не самоцель, что главное — и для взрослого, зрелого художника, и для ребенка — выражение его восприятия мира, переживания, представления о сути бытия, скрытой за поверхностью явлений и раскрывающейся лишь творческому воображению. Второй этап детской жизни — школьные годы, распадается на два существенно различающихся периода — младший и старший. Общим для них является то, что основной груз образования, обучения и воспитания, в т. ч. и художественного, школа берет на себя, семье же остается тут совсем немного. Однако это «немного» оказывается чрезвычайно важным — оно может и дополнять влияние, оказываемое школой, и преодолевать его, когда оно бывает отрицательным (а подчас, к сожалению, и портит то, что делает школа позитивного, хорошего). Различие же этих двух периодов состоит в том, что половое созревание и связанное с ним нравственно-психологическое взросление резко изменяет самосознание и поведение ребенка, существенно расширяет диапазон его свободных действий, в конечном счете — меняя деятельность доминанту: если в начальной школе главным для ученика является именно обучение — познание является, как говорят психологи и философы, «ведущим видом деятельности», — то в старших классах ведущим становится самостоятельная выработка ценностей — мировоззрения, идеалов, нравственных и политических убеждений, выяснение смысла жизни. Соответственно изменяется и отношение школьников к искусству, а значит, должно измениться и конкретное участие семьи в их художественном развитии. Это связано

в первую очередь с тем, что между художественными интересами и вкусами родителей и их детей — младших школьников — существует огромное различие, тогда как старшие школьники поднимаются на тот уровень эстетического развития, на котором находятся взрослые, но при этом сохраняются возрастные особенности вкуса и проблемно-тематических интересов. Поэтому родители обладают несравненно большими возможностями влияния на эстетическое сознание младших школьников, нежели на позиции и суждения подростков, юношей и девушек, самостоятельно определяющих круг чтения, выбор фильмов, спектаклей, выставок, концертов, магнитофонных записей и т. д. и т. п. Этот возраст испытывает прямое и сильное влияние так называемой «молодежной культуры», особенно в сфере танцевально-музыкальной и песенно-поэтической, что порождает неизбежные эстетические конфликты «отцов и детей». Сложной задачей семейного воспитания является достижение возможной степени общности художественных интересов и вкусов родителей и детей — существенный фактор духовного сплочения семьи, при сохраняющихся особых эстетических пристрастиях и детей, и родителей. Для этого необходимо уважение родителей к художественным позициям их детей, понимание закономерности существования молодежной культуры, отвечающей особому душевному складу, психологии, интересам молодежи и, возможно, более глубокое знание этой культуры, ибо только на такой основе родители могут помочь молодым людям различать идейно и эстетически доброкачественное в молодежной культуре и неизбежные в ней отрицательные последствия поиска юными людьми своего пути, противопоставления новаторского традиционному, юношеский экстремизм и анархизм. В создании такого «диалогического климата» в семье более всего заинтересованы родители, и потому именно они должны быть инициаторами эстетических диалогов. Необходимо сочетать тактичное воспитание вкуса повзрослевших детей, прежде всего на образцах классического искусства, организовав совместные посещения музеев, филармонических концертов, спектаклей, формируя семейные библиотеки и фонотеки, с систематическим художественным самовоспитанием, имеющим целью развитие понимания всего нового в искусстве, не существовавшего в ту пору, когда складывался вкус «отцов», но определяющего процесс формирования вкуса «детей». Средств художественного самовоспитания современная культура предоставляет достаточно: это и обильная научно-популярная литература по вопросам истории и теории искусства и эстетики, и циклы лекций в музеях и народных университетах культуры, и телевизионные передачи, и учебные фильмы;

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Искусство заключается в том, чтобы в произведении искусства его не было заметно.

Овидий

\* Архитектура — это застывшая музыка.

Ф. Шеллинг

\* Живопись — это поэзия, которую видят, а поэзия — живопись, которую слышат.

Леонардо да Винчи

\* Музыка не может мыслить, но она может воплощать мысль.

Р. Вагнер

\* Поэзию следует искать не в сочетании слов, но в атмосфере, которую создают эти сочетания.

Э. Верхарн

\* Лакировка и украшательство — самые страшные враги не только прекрасного, но и политической мудрости.

Б. Брехт

однако главным орудием художественного самовоспитания должно быть общение с самим искусством — многократное слушание и созерцание одних и тех же произведений, основанное на вдумчивом стремлении понять незнакомый поначалу и потому кажущийся сложным художественный язык, желание почувствовать и вдуматься в содержание этих произведений, их обсуждение с более квалифицированными слушателями, зрителями, читателями, а если возможно, и с профессиональными критиками. Можно считать закономерностью современной культуры повышение удельного веса самовоспитания, вызываемое ростом интеллектуального потенциала все более широкого круга людей.

Необходимость Х. в. и самовоспитания объясняется тем, что только при этом условии искусство сумеет оказать полноценное духовное воздействие на человека. Ибо воспринять всю полноту заключенного в произведении искусства содержания может лишь тот, кто способен «прочсть» язык, на котором это содержание высказано, выражено, воплощено.

Неразвитый в эстетическом отношении человек видит в искусстве лишь изображение реальности и оценивает произведения по одному принципу — «похоже» или «непохоже». Цель Х. в. — дать понять человеку, что смысл существования искусства состоит в передаче людям мыслей и чувств художника и в приобщении этих людей к его духовному миру, без утраты каждым своей индивидуальности и свободы; это оказывается возможным тогда, когда между художником и зрителями, читателями, слушателями возникают отношения духовного общения — отношения взаимопонимания и взаимного влечения, имеющие целью рождение душевной, эмоциональной, мировоззренческой общности чувств, взглядов и устремлений. Х. в. и самовоспитание позволяют, таким образом, самому искусству стать могущественным средством воспитания человека, дополняющим воспитательное воздействие его реального жизненного опыта.

**ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.** С первых своих шагов человек интересуется окружающей природой, пользуется ею как средой обитания и источником получения материальных благ. Благодаря постоянно и непосредственному контакту с природой первобытные люди хорошо знали (эмпирически) свое природное окружение. Такое знание было обязательным условием выживания в далекой от нас, очень сложной природной обстановке. Эмпирический экологический опыт обогащался и передавался из поколения в поколение. Понимание взаимосвязей между живыми организмами и окружающей средой стало формироваться в отдельную науку, названную **экологией**. Она вышла в ряд наиболее популярных естественных наук, т. к. решает не только актуальные теоретические проблемы, связанные с взаимоотношениями живых организмов (особенно сообществ организмов) и окружающей среды, но и ряд важных практических задач. Особое место среди прикладных вопросов, решаемых современной

экологией, занимает Э. в. Создание стройной системы Э. в. в семье и школе, независимо от будущей профессии, становится в ряд первоочередных задач. В дошкольное домашнее воспитание должно входить и экологическое, природоохранное воспитание, забота о том, чтобы привить ребенку (не назойливо, не назидательно, типа поучений: «не рви цветы», «не мучь животных», «не топчи траву» и т. д.) нормы и навыки (пусть не до конца осознанные) поведения по отношению ко всему живому. Сами родители обязаны быть экологически грамотными, они должны непрерывно совершенствовать свои экологические знания, воспитывать личным примером. Дети — самые чувствительные к окружающей среде существа, они — самая благодатная почва для развития всех возвышенных человеческих, в т. ч. природоохранительных качеств. Взрослые должны помогать детям понимать, что любить природу, бережно относиться к ее прекрасным творениям, восхищаться ею — означает любить родной край, Родину, человечество. В нашей стране формирование экологической культуры является составной частью коммунистического воспитания, а экологическая культура — неразрывная часть общей культуры. Экологически воспитанный человек понимает, что природа — первооснова становления и существования человечества. Поэтому он все свои действия (производство, отдых, все сферы материальной и духовной жизни и т. п.) подчиняет требованиям охраны природы — прародительницы и разумного использования ее ресурсов. Э. в. предполагает прежде всего овладение научными знаниями, усвоение моральных ценностей ориентаций по отношению к природе, а также практических умений и навыков по сохранению благоприятных условий природной среды. Процесс формирования экологической культуры должен начинаться с самого раннего детства и становиться составной частью воспитания. Семья совместно с детским садом должна привить ребенку первые элементы экологической культуры, т. е. воспитывать любовь к природе, способность воспринимать и глубоко чувствовать ее красоту, умение бережно относиться к растениям и животным. Дошкольные учреждения призваны сообщить детям элементарные сведения о природе и формировать у них на этой основе конкретные и обобщенные представления о явлениях живой и неживой природы, понимание простых связей между этими явлениями, сменой времен года и т. д. Привлечение детей к уходу за расте-



ниями и животными, экскурсии и прогулки в парки, зеленые зоны, леса в сопровождении взрослых, показ детских фильмов и диафильмов по экологической тематике, посещение зоопарков, ботанических садов, выставок цветов, декоративных птиц и т. д. — вот далеко не полный перечень форм и возможностей привития детям экологической культуры. Важно поощрять самостоятельность ребенка в элементарных природоохранных действиях. Э. в. должно стать постоянной, непрерывной нормой на всех этапах дошкольного, школьного и послешкольного образования. Родители должны поддерживать и поощрять все формы экологического образования и воспитания — участие в кружках юных натуралистов, школьных лесничествах, зеленых и голубых патрулях, природоохранных рейдах и т. д. Только при таком подходе к воспитанию будущей природопользователя на протяжении всей жизни будет совершенствоваться свои экологические знания как жизненную потребность, займет активную позицию в борьбе за сохранение и приумножение природных богатств Родины.

**ЭКОНОМИКА СЕМЬИ,** учет средств, планирование расходов, разумная бережливость, направленные на более полное удовлетворение потребностей семьи. Они не могут оставаться сколько-нибудь долгое время в состоянии покоя, а находятся в постоянном движении, непрерывно изменяясь и обновляясь. Удовлетворение и их постоянное воспроизводство является решающим условием существования и развития общества.

Программный лозунг КПСС — все во имя человека, все для блага человека — наполняется все более глубоким и конкретным содержанием. Реальные доходы на душу населения в нашей стране за последние 25 лет возросли в 2,5 раза. Общественные доходы потребления за этот период увеличились более чем в 5 раз. Дальнейший их рост, неуклонное повышение благосостояния всех слоев и социальных групп населения предусмотрены XXVII съездом КПСС. В основе успешного решения этих задач — два источника: приумножение благ и их рациональное использование. В равной мере это относится и к каждой семье. Вот почему экономикой семьи необходимо рассматривать как составную часть экономики государства, относиться к ней серьезно, по-хозяйски. Как известно, и экономическая наука на ранней стадии своего развития представляла прежде всего набор сведений о том, как лучше содержать домашний очаг. В народе и сегодня говорят: «Бездумно тратить деньги — дело нехитрое». А вот расходовать их на то, что необходимо именно сегодня и с наибольшей пользой для семьи, — наука непростая, требующая вдумчивости, волевого характера и определенных знаний. Основа этой науки, как и в общегосударственном масштабе — план. А многие ли выработали в себе привычку заглядывать хотя бы на месяц вперед, не говоря уже о том, чтобы планировать расходы на весь предстоящий год? Конечно, каждая семья сама планирует свою жизнь, сама определяет свои потребности. Это, тем не менее, не исключает существования общих для всех семей правил. Они несложны и сводятся к умению правильно распорядиться семейным бюджетом. Начинать надо с главного — учета расхода продуктов питания. Знание примерных норм их потребления позволит не покупать ничего лишнего — расточительность вредна не только для домашнего, но и для общенародного хозяйства. До

этого следует сделать постоянные платежи — за квартиру, коммунальные услуги, содержание детей в яслях, детском саду, интернате. Непременным следует учесть и другие обязательные расходы — на проезд в городском транспорте, стирку белья, химчистку, ремонт обуви. В большинстве семей деньгами распоряжаются женщины. Эта непростая обязанность главного распорядителя семейными средствами вытекает из их положения хозяйки дома. Умелому выполнению ее тоже нужно научиться. Если расходы четко не определены, это приводит к просчетам и сопутствующим им «кризисным» ситуациям. Приобрести опыт финансового хозяйствования может помочь специальная тетрадь, в которую записываются все получаемые семейные деньги и все «статьи» их расходования. Домашняя бухгалтерия позволяет установить экономический стиль жизни. Разумная экономия не имеет ничего общего со скупостью. Она состоит в хорошо продуманном расходовании денег на покупки, рациональном ведении хозяйства, бережном отношении к вещам, целесообразном использовании электроэнергии, воды, газа, учит считать, беречь свои и общественные средства. Можно нормально жить на весьма скромную зарплату. И можно, обладая значительными доходами, не вылезать из долгов. Очень полезно усвоить несколько простых правил и пользоваться ими постоянно. Прежде чем купить какую-либо вещь, хорошо подумайте, действительно ли она вам нужна. Не покупайте ничего «на глазок». Всегда знайте, сколько, какого размера, роста нужно приобретаемое. Делая покупки, соотносите их с требованиями целесообразности, современной моды. Не следует забывать, что предметы должны подходить друг к другу. Это имеет отношение не только к обстановке квартиры, но и к одежде, всему тому, что используется в домашнем обиходе. В умении выбрать и подобрать все это и проявляется хороший вкус. Планируя покупки, нужно помнить не только о расходах, повторяющихся ежемесячно, но и о более крупных. Речь идет о расходах, связанных с улучшением условий жизни семьи — ремонтом, приобретением крупных вещей, семейным отдыхом. Предвидя это, можно решать, сколько денег ежемесячно следует откладывать на их приобретение. В подобном случае очень хорошо может помочь обращение к услугам сберегательных касс. Сберегательная книжка не только позволит собрать необходимые для «капитальных» покупок деньги, но и спасет от поспешных, непродуманных расходов. Времени, необходимого для того, чтобы снять деньги с книжки, вполне достаточно, чтобы подумать, так ли нужна вещь, к-рую хочется приобрести. В бюджете семьи следует обязательно предусмотреть также определенную сумму, к-рую муж или жена могут расходовать по своему усмотрению. Бережливость — не просто умение или привычка. Это качество нравственное, показатель духовной культуры. Его необходимо развивать и у детей. К участию в семейном планировании желательно привлекать их как можно раньше. Экономическое воспитание начинается в семье и развивается от первой покупки по заданию матери, от попытки понять, как строится семейный бюджет, к умению хорошо считать не только заработанные семейные деньги, но и государственные ресурсы.

**ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ,** систематическое, целенаправленное формирование у членов общества знаний, умений и навыков, потребностей

и интересов, стиля мышления, соответствующих природе, принципам и нормам социалистического хозяйствования, коммунистической морали. Выступает связующим звеном между *идейно-политическим, трудовым, нравственным* и др. направлениями системы воспитания. Основные задачи Э. в. вытекают из экономической стратегии партии в условиях развитого социализма. Новая редакция Программы КПСС указывает на продиктованную временем необходимость «...осуществить крутой поворот к интенсификации производства, переориентировать каждое предприятие, каждую отрасль на полное и первоочередное использование качественных факторов экономического роста. Должен быть обеспечен переход к экономике высшей организации и эффективности со» всесторонне развитыми производительными силами и производственными отношениями, хорошо отлаженным хозяйственным механизмом» (Программа КПСС: Новая редакция. М., 1986, с. 26). Задача Э. в. в семье — формирование в человеке качеств хозяйина-коллективиста (трудолюбия, бережливости, дисциплинированности, деловитости, организованности, расчетливости). Экономические качества семьи проявляются в процессе конкретной экономической деятельности. В условиях социализма семья перестает быть экономической единицей общества, хотя ее хозяйственная функция сохраняется. В семье находят отражение все основные изменения, происходящие в экономической жизни общества. Экономика быта выступает как составная частица экономики государства. Дом, квартира, семья подключены к общей системе жизнеобеспечения. По каналам этой системы — электрическим и тепловым сетям, водопроводу, газопроводу, через торговые, бытовые, коммунальные, снабженческие орг-ции и предприятия — семья получает все, что необходимо для нормального содержания домашнего очага. Учет средств, планирование расходов, разумная экономия, направленные на более полное удовлетворение здоровых потребностей, — все это помогает нормализовать жизнь семьи, избавить ее от лишнего напряжения, создавать активное творческое отношение к труду. Эффективность Э. в. в семье зависит от деятельности работающих членов семьи, ибо только наглядный личный пример старших способен воспитывать у детей трудолюбие, бережливость, организованность, превратить экономические знания в экономическую убежденность. Активное участие родителей в общественно полезном труде, их пример в работе, достигнутые трудовые успехи призваны сыграть в этом плане решающую роль. Именно в семье дети познают потребность в трудовой деятельности, значение и радость труда, учатся его правильной оценке. Прививая детям такие качества, как добросовестное отношение к общественному добру, умение рационально организовывать свой труд и отдых, бережное отношение к семейному достоянию, экономное расходование денежных средств, родители создают соответствующие предпосылки для формирования у них высокоразвитого экономического сознания, столь необходимого в процессе их последующей

трудовой деятельности. Бережное отношение к добру, как правило, является и показателем высокой гражданской зрелости, поскольку в быту мы используем материальные и духовные ценности, расходы на создание к-рых в значительной степени берет на себя государство. Важным моментом Э. в. является коллективное обсуждение в семье денежных доходов как взрослых, получаемых вследствие их участия в производственной деятельности, так и детей, представляющих результат работы в полевых, животноводческих и иных учебных бригадах. Однако лишь в небольшой части семей вопросы, связанные с использованием семейного бюджета, решаются совместно родителями и детьми. Это приводит к тому, что в некоторых семьях рост благосостояния воспринимается детьми как повод к расточительству денег и материальных ценностей. Вот почему первостепенное значение приобретает орг-ция коллективного труда в семье, обучение детей полезному, конкретному делу. Постоянные поручения, направленные на экономное расходование семейных средств и времени, серьезно влияют на результаты воспитания, в т. ч. и экономического.

«ЭМБРИОНАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА», совокупность знаний о дородовом обучении и воспитании ребенка. Возникнув сравнительно недавно, Э. п. еще не успела отпочковаться в отдельную научную дисциплину, представляя собой свод еще неполных сведений о способах стимуляции внутриутробного развития ребенка. Наблюдения показывают, что новорожденные уже обладают определенным опытом (сразу реагируют на внешнюю среду, отличают один предмет от другого, узнают голос матери). Был проведен эксперимент, в какой-то мере подтверждающий это положение. Шестнадцать женщин в течение последних шести с половиной недель беременности дважды в день читали вслух детскую книгу в стихах о проказнике — котё. К моменту родов у каждой из женщин насчитывалось около пяти часов такого чтения. Когда новорожденным дали возможность выбирать из двух записей голоса матери, в одной из к-рых она читала сказку о котё, а в другой — сказку о короле, младенцы дружно проголосовали особым ритмом сосания за своего знакомого-кота. Предположение о возможности дородового обучения подкрепляется фактами физиологического развития плода. Первой сенсорной системой, которая начинает функционировать, является осязание. На 14-й неделе развивается кожная чувствительность. С третьего месяца начинает работать вестибулярный аппарат — орган равновесия. В это же время формируются чувствительные элементы языка, посредством к-рого плод ощущает вкус веществ. Рано начинает функционировать слух. Во время концертов или при сильных звуках женщины обычно ощущают резкие движения плода. Много недель до рождения ребенок слышит, как бьется сердце его матери. Возможно поэтому младенцы очень быстро успокаиваются, когда мать прижимает его к груди: ритмические звуки материнского сердца ему уже знакомы. Таким образом плод получает

\*\*\*\*\*

\* Бережливость — самое большое богатство.

\* Если каждая семья ежедневно не выбросит 100 граммов хлеба, это будет равноценно урожаю с 1,3 миллиона гектаров земли.

\* Если в каждой квартире на 1 час выключить только по 1 лампочке в 60 ватт, то в таком городе, как Москва, будет сэкономлено 240 тысяч киловатт-часов электроэнергии. Ее хватит для снабжения в течение суток крупного завода или жилого микрорайона.

Овербери



определенную информацию об окружающей его среде, а раз так, то, очевидно, возможно и стимулирование данных процессов. В этом смысле беременным женщинам полезно совершать длительные прогулки,



М. В. Статный. «Ожидание», 1985.

заниматься специальной гимнастикой. Движения усиливают поток идущей к мозгу информации. При этом плод ощущает умеренный недостаток кислорода и его сердце начинает сокращаться чаще и сильнее, чтобы компенсировать дефицит. Это служит ему хорошим физическим упражнением. Большое влияние на развитие плода и на уровень его умственных способностей имеет качественное, рациональное питание. Музыка, спокойный, уверенный голос женщины также готовят будущего человека в утробе матери к восприятию гармонии внешнего мира. Обязательным условием нормального развития ребенка является соблюдение беременной женщиной трех правил: Не курить! Не употреблять алкогольные напитки! Не принимать лекарств без предписания врача!

**ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**, целенаправленное формирование у человека способностей с позиций коммунистического идеала воспринимать, оценивать и создавать прекрасное, совершенное, гармоничное в жизни и искусстве, потребности и умения жить и действовать по законам красоты, законам эстетического совершенства. Основоположники марксизма, открыв законы общественного развития, с позиций диалектики и материализма объяснили социальную сущность человека и на основе научных данных показали, что дела, поступки, взгляды, чувства людей носят общественный характер. Они отмечали, что при коммунизме «будет преодолена вековой антаго-

низм» между «трудом и наслаждением», между чувством и разумом, «игрой физических и интеллектуальных сил» и волей. Только в свободном обществе возможно будет осуществить воспитание «богатого и всестороннего, глубокого во всех его чувствах и восприятиях человека» (Маркс К., Энгельс Ф. Из ранних произведений. М., 1956, с. 594). В. И. Ленин, развивая идеи основоположников марксизма, связывал духовный рост личности с красотой и гуманизмом коллективного и целеустремленного труда, с раскрытием всех способностей и дарований личности. Разрабатывая вопросы развития эстетической культуры коммунистического общества, В. И. Ленин призывал овладеть всеми духовными богатствами, выработанными человечеством, ибо без усвоения культурного наследия прошлого нельзя строить новое общество. Надо создать такого человека, подчеркивал он, к-рый был бы чутким к проявлениям прекрасного во всех областях жизни, не только научить его понимать и чувствовать прекрасное, но и наслаждаться им, испытывать его облагораживающее влияние, а также и самому быть творцом прекрасного во всех сферах общественной жизни. Доказав, что чувственное познание формируется средой, эпохой, обществом, В. И. Ленин призывал воспитывать в человеке глубокие социальные эмоции высшего порядка, прививать человеку правильные чувственные мерки прекрасного, связывая их с гуманизмом, патриотизмом, нормами коммунистической морали, коммунистического отношения к труду. Формирование этих качеств является специфической функцией Э. в. Ни одно из основных направлений коммунистического воспитания, взаимодействие с эстетическим, такой задачи само по себе не решает. Средствами целенаправленного воздействия на человека в Э. в., с одной стороны, могут быть самые разнообразные эстетические объекты, процессы и явления, художественные ценности, с другой — все что может способствовать наиболее действенному развитию способностей чувствительно-эмоционального и рационального восприятия эстетически и художественно значимых ценностей. Их использование должно быть направлено в первую очередь на развитие потребности и умения утверждать прекрасное и устранять уродливое, безобразное, поскольку Э. в. должно нацеливать личность на активную, творческую, а не на пассивную, созерцательную жизнедеятельность.

Будучи важнейшим средством передачи всего накопленного человечеством эстетического опыта от поколения к поколению, Э. в. выполняет свои специфические задачи. Во-первых, оно начинается с создания определенного запаса элементарных эстетических знаний и впечатлений, без к-рых не могут возникнуть склонность, тяга, интерес к эстетически значимым предметам и явлениям. Во-вторых, задача Э. в. состоит в формировании на основе полученных знаний и развития способностей художественного и эстетического восприятия таких социально-психологических качеств личности, к-рые обеспечивают ей воз-

\*\*\*\*\*

\* Красота обладает духовной ценностью. Эстетическое наслаждение — это всегда наслаждение духа, интеллекта.

К. Васильев

\* ...прекрасное воздействует не только на просвещенных.

И. Гете

\* Созерцание красоты пробуждает сильнейшее чувство сострадания и любви к людям.

Кавабата

\* Внешняя чистота и изящество должны быть выражением внутренней чистоты и красоты.

В. Г. Белинский



Мамнина школа

возможность эмоционально переживать и оценивать эстетически значимые предметы и явления, наслаждаться ими. И, в-третьих, задача Э. в. связана с формированием у человека эстетической творческой способности, к-рое превращает человека в активного создателя, творца эстетических ценностей, позволяет ему не только наслаждаться красотой мира, но и преобразовать его по законам красоты.

Э. в. начинается вместе с общим процессом воспитания пришедшего в мир маленького человека. Успешное решение его задач в первые годы детской жизни связано с умением опираться на ведущий вид деятельности ребенка, на его общение со взрослыми, прежде всего с матерью. Именно в этом процессе и зарождается элементарное эстетическое отношение в той мере, в какой общение с матерью выходит за пределы чисто физиологической связи и становится духовной радостью, наслаждением. Радостная улыбка, к-рой ребенок встречает мать и к-рой он отвечает на ее улыбку, ласку, нежные слова, и выражает это его ответное чувство. Мать оказывается, таким образом, первым существом, к к-рому пробуждающееся сознание ребенка относит определения «красивая», «прекрасная». В. А. Сухомлинский утверждал: «Воспитание человечности начинается с того, что мать становится для ребенка самым родным, самым дорогим, самым красивым в мире человеком»; именно отсюда прорастает «эмоционально-эстетический корень» благой духовной потребности в человеке, к-рая формируется у детей (Сухомлинский В. А. Рождение гражданина. М., 1971, с. 277—278). Постепенно способность ребенка испытывать эстетическое удовольствие распространяется на его общение с другими существами — людьми и животными, а также на его отношение к неодушевленным предметам — игрушкам, вещам, растениям; она начинает со временем проявляться и в самосозерцании ребенка — в его отношении к своей внешности, одежде, к тому, как он движется, играет, работает, а затем и к тому, что он сам создает. И тут особенно ответственна роль родителей в формировании у ребенка сознательного, хотя еще, разумеется, элементарного эмоционально-эстетического отношения ко всему, что его окружает и что он делает.

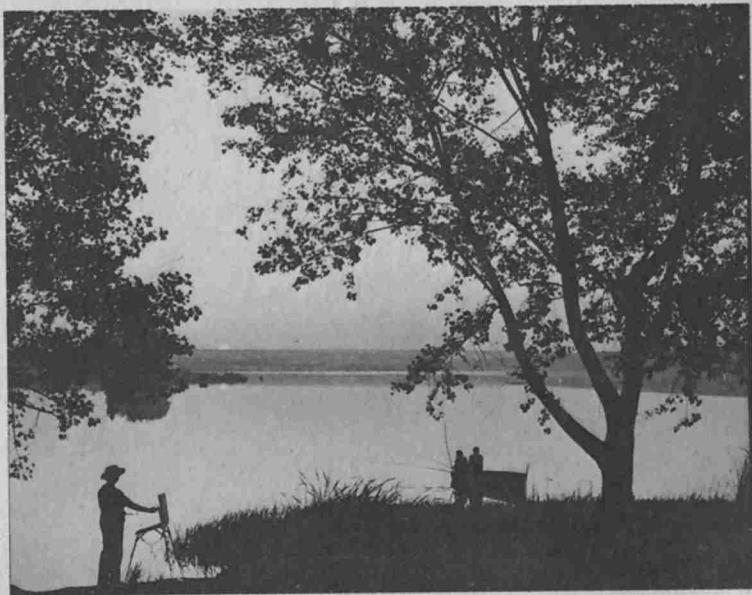
Новый период в эстетическом развитии ребенка

наступает тогда, когда ведущим видом деятельности становится игра. Значение игры в процессе собственно-эстетического воспитания определяется способностью игровых ситуаций подымать, возвышать положительные эмоции до уровня эстетических переживаний, к-рые фиксируют удовольствие не только от того, что делается, но и от того, как это делается — от умения, ловкости, искусности, мастерства. Объединенные в целостном, нерасчлененном комплексе, игра и художественное творчество активнейшим образом разрабатывают эстетическое отношение ребенка к миру, причем не только и не столько на уровне созерцания, восприятия предметов и явлений внешней среды, что было характерно для предыдущего периода, сколько на уровне делания, «невсамделишного» созидания эстетически значимых предметов. Вместе с тем, уже в раннем возрасте ребенок может и должен приобщаться к простейшим формам реального труда — к уборке комнаты, к работе в саду или огороде, уходу за домашними животными, к выпиливанию, строганию, шитью, и в этих актах его первые эстетические ориентации и реакции закрепляются, развиваются, постепенно приобретая силу автоматизма, непосредственных и спонтанных эмоциональных движений. Когда гвоздь под молотком перестает гнуться и входит в доску с одного-двух ударов, когда из под рубанка выходит длинная стружка, а при шитье получается ровная строчка, чувство удовлетворения непременно включает в себя и эстетический момент. Удовлетворение самим процессом — одна из важнейших специфических характеристик эстетической потребности. Поэтому дети охотно режут, клеют, строят, красят, как бы продолжая в труде игру. Именно в ручном труде этот игровой момент особенно осязателен для ребенка, а поэтому в этот труд дети, как правило, включают довольно охотно. Поэтому так важно суметь открыть ребенку не только целесообразность, но и красоту его действий даже в самых простых трудовых процессах. Никакие наставления, рассказы, описания, поучения не могут заменить главного источника формирования эстетического отношения к труду — собственных практических действий ребенка, в к-рых ему открываются его реальные связи с внешним миром, в к-рых он овладевает до этого неподвластной ему реальностью. Этим самым он утверждает свою свободу, осознает свою человеческую мощь и наслаждается ею, т. е. эстетически реагирует на свою практическую связь с природой, с другими людьми, с действительностью. Труд, проникнутый эстетическими побуждениями и ощущениями, постепенно развивает и укрепляет у ребенка чувство красоты трудовой деятельности, стремление не только к высокопроизводительной, но и к красивой работе. Следует однако отметить, что труд — не только инструмент эстетического воспитания. Эстетические начала вовлекают в труд мысль, волю, чувства, тело человека. Поэтому в результатах труда ребенок как бы созерцает себя в созданном им, а это уже эстетическое отношение, ибо суть его — гармонизация человека и среды, запечатление и переживание мира в себе и себя в мире. Отсутствие в труде эстетических эмоций свидетельствует о его механическом, безличностном, отчужденном характере.

Важную роль в Э. в. ребенка играет бытовая сфера его жизнедеятельности. В этой сфере протекает большая часть человеческой жизни, причем именно та, к-рая связана с препровождением свободного времени и в к-рой поэтому особенно значительна роль самостоятельности личности, свободного выбора предпочитаемого ею образа жизни. Эстетический потенциал быта различает, во-первых, предметную обстановку,

окружающую людей в повседневной жизни, организующий ее «мир вещей», а также оформление внешнего облика самого человека; во-вторых, формы поведения человека. Обе эти стороны быта и выражают уровень эстетической культуры личности, формируют эту культуру своим воздействием на сознание человека. Так, красота вещей, окружающих ребенка в повседневной жизни, непосредственно и сильно влияет на его самочувствие, настроение, повышает жизненный тонус, психологически направляет, организует его действия. Когда человек с раннего возраста окружен красивой обстановкой, когда все окружающие его вещи обладают необходимыми эстетическими достоинствами (это отнюдь не означает, что они должны быть дорогими и редкими — напротив, подлинная красота очень часто бывает присуща самым простым, дешевым вещам, сделанным из обыкновенных материалов, а дорогое и экстравагантное столь же часто отвечает ложным, извращенным, вульгарным представлениям о красоте), тогда ребенок приучается, с одной стороны, ценить вещи, а с ними вместе — вложенные в них человеческие труд и талант, с другой же стороны, он приобщается к культуре поведения, отвечающей уровню культуры изготовления этих вещей. Так формируются гармонические отношения между человеком и предметным миром, к-рые являются одним из важнейших признаков эстетической культуры быта. Следует подчеркнуть, что формирование хорошего вкуса, подлинно эстетического отношения к бытовым предметам, вещам, одежде, украшениям, собственному внешнему облику необходимо сочетать с умеренностью и чувством меры. Карл Маркс прямо указывал на то, что во всех сферах жизни способность человека действовать «по законам красоты» зависит от его умения раскрывать объективную меру вещей и к каждому предмету подходить с соответствующей ему меркой. Все без исключения направления поведения человека в быту имеют определенное эстетическое достоинство: речь, движения, походка, жесты и мимика, манеры за столом, в общении с другими людьми, исполнение спортивных упражнений. Выработывая у ребенка стойкое эстетическое отношение к слову и жесту, к своему внешнему облику, родителям необходимо добиваться, чтобы он сам избегал грубости речи и вульгарности манер без того, чтобы этого нужно было бы от него требовать. Особенно важна роль Э. в. в процессе познания и преобразования природы, окружающей действительности. Практика не только изменяет природу, но создает и развивает самого человека: его органы чувств, мышление, тело, речь. В ходе общественной практики осуществляется также и «становление природы для человека». Не только потому, что человек познает ее тайны, преобразует ее, но и потому, что в структуре

человеческого бытия, даже не меняя и не утрачивая своих субстанциальных характеристик, природа обретает некое новое качество — ценностно-культурный смысл. «Если бы солнце только грело и светило,— писал В. Г. Белинский,— оно было бы не более как огромный фонарь, огромная печка, но оно проливает на землю яркий весело дрожащий, радостно играющий луч,— и земля встречает этот луч улыбкою, а в этой улыбке — невыразимое очарование, неувольная поэзия... Природа полна не одних органических сил — она полна и поэзии...» (Белинский В. Г. Собр. соч. В 3-х т. М., 1948, т. 3, с. 387). Это вовсе не наивное очеловечивание природы, а переживание ее реальных воздействий на человека, тонко им ощущаемое. Отношение к природе может быть не только рациональным и нерациональным, но также совестливым и бесовестным, когда ощущение ее красоты выступает регулятором поведения. Э. в., раскрывающее детям красоту природы, пробуждающее и развивающее потребность в наслаждении этой красотой, ее сохранении,— одна из важнейших педагогических задач родителей. Именно они призваны научить ощущать ритм, гармонию, цветовое единство природы, научить смотреть и вслушиваться, открывать тайный мир природы. Эстетические впечатления будут накапливаться постепенно — красивый цвет, красивая линия, красивое сочетание цветов и объемов. Общение с природой, как и всякое общение, конкретно. Нельзя научить восприятию природы вообще, не открыв красоту ближайшего нашего окружения. Важно донести до ребенка ту простую мысль, что неинтересной и безобразной природы попросту нет. Формирование эстетических начал при общении с природой означает воспитание родителей способностей различать прекрасное природы в ее организованности, гармонии, целесообразности, многообразии форм. Безграничные возможности формирования эстетических чувств дает сама природа, но не самими фактами экскурсии, турпохода, а соответствующей эстетической направленностью их. Более того, в результате подобных походов может формироваться и хамское, потребительское отношение к природе, когда с молчаливого согласия родителей дети ломают ветки, охапками



Остановись, мгновенье!

рвут цветы, бессмысленно уничтожают бабочек, не говоря уже об оставленном мусоре, немалым шумом и т. д. Открытие красоты природы необходимо связывать с деятельным поведением ребенка, с формированием у него потребности охранять и приумножать красоту своей земли. Эстетическое отношение к природе означает в конечном счете эстетическое отношение к самому себе.

Э. в. имеет много общего и по своему содержанию, и по направленности с нравственным воспитанием. Чтобы выявить, как факторы эстетического сознания влияют на формирование и развитие нравственного сознания и поведения личности, необходимо соединить этические нормы поведения ребенка с такими категориями эстетического сознания, как «эстетическое восприятие — оценка», «эстетический вкус», «эстетический идеал». Только в таком случае поступки и действия ребенка, в которых проявляется высокая степень нравственной свободы его предметной и общественной деятельности, становятся объектом эстетической оценки. Новыми яркими гранями могут засверкать нравственные оценки, суждения и переживания ребенка, когда, напр., в процессе труда он обретает высокую степень мастерства и свободы, когда он почувствует наслаждение от самого процесса труда, т. е. когда в его предметно-трудовой деятельности появится эстетический момент.

Стремление человека к своему физическому совершенству выражается в занятии спортом, повышении своей физической культуры. Э. в. в процессе спортивной деятельности предполагает наслаждение свободой и легкостью движений, радость преодоления трудностей, ощущение гармоничности сложнейших спортивных комбинаций, праздничность и эстетическую выразительность соревнований. Как в непосредственном спортивном действии, так и в его восприятии человек переживает радость общения. Поэтому красота в спорте — это не отдельные элементы некоторых «красивых» видов спорта, не побочные следствия спортивной деятельности, а важнейший ее сущностный признак. Родитель призван хорошо понимать значимость Э. в. в процессе физического воспитания, владеть методами педагогического воздействия в этом направлении. Важное значение играет среда, в которой проходит занятия спортом или утренней гимнастикой (на улице, в спортивном зале, в комнате), костюм родителя и ребенка, прическа и косметика, атмосфера занятий, элегантность спортивного процесса.

Не следует отождествлять Э. в. с художественным воспитанием. Э. в. формирует человека всеми эстетически значимыми предметами и явлениями, в т. ч. и искусством как его самым мощным средством. Используя для своих целей художественные ценности, Э. в. развивает человека в основном не для искусства, а для его активной эстетической жизнедеятельности.

Э. в. есть дело старших по отношению к младшим.

\*\*\*\*\*

\* Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.

\* Прекрасное и красивое в человеке немисливо без представления о гармоническом развитии организма и здоровья.

В. Гюго

\* Опыт убеждает, что физический труд для маленького ребенка — не только приобретение определенных умений и навыков, не только нравственное воспитание, но и безграничный, удивительно богатый мир мыслей. Этот мир пробуждает нравственные, интеллектуальные, этические чувства, без которых невозможно познание мира, а значит — учение.

В. А. Сухомлинский

призвание и обязанность всех и каждого, более эстетически развитых по отношению к менее эстетически развитым. Оно является в конечном счете не только воспитанием детей родителями, но самовоспитанием и родителей, и детей.

**ЮНОШЕСТВО.** Юношеский возраст (или пора ранней юности) приходится на период завершения физического развития человека (15—18 лет). Рост тела замедляется. Вес увеличивается, наверстывается недавнее отставание мальчиков от девочек. Заметно нарастает мускульная сила: 16-летний почти вдвое превосходит в этом отношении 12-летнего. Выравнивается характерное для подростков несоответствие в росте сердца и сосудов, уравнивается кровяное давление, устанавливается ритмичная работа желез внутренней секреции. В некоторых видах спорта ранняя юность является периодом максимальных достижений. Масса мозга увеличивается незначительно, но усложняется внутриклеточное строение мозга, происходит его функциональное развитие. Создаются предпосылки для усложнения аналитико-синтетической деятельности коры больших полушарий в процессе учения и труда. Но порой вследствие неправильного режима жизни у старшекласников наблюдаются повышенная нервная возбудимость, нарушения нормальной деятельности нервной системы. К началу этого возраста в основном заканчивается половое созревание, что вызывает заметное изменение внешности у юношей и девушек. Но это не означает еще полной физической, ни тем более психической, духовной зрелости.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь, что создает совершенно новую социальную ситуацию развития. У него возникает стремление к самоопределению, выбору жизненного пути. Положение в школе, в семье, в системе общественных отношений оказывает решающее влияние на формирование его личности. На этом этапе руководство взрослых, родителей не только не снимается, но совершенно необходимо. Однако оно должно быть тактичным, умелым, а формы воздействия иными, чем раньше, поскольку речь идет о завершении созревания и формирования личности. Прежде всего это проявляется в развитии самосознания. Становление самосознания связано с потребностью осознать и оценить морально-психологические свойства своей личности с точки зрения конкретных жизненных целей и устремлений. Юноша, как и подросток, страстно хочет знать, кто он такой, чего он стоит, на что он способен. Образы собственного «я» сложны и многообразны. Это и реальное «я» (каким я вижу себя в данный момент), и динамическое «я» (каким я стараюсь стать), и идеальное «я» (каким я должен стать, исходя из своих моральных принципов), и фантастическое «я» (каким я хотел бы быть, если бы все было возможно) и др. Юношеское самосознание не свободно от противоречий. Типичными для ранней юности являются



самонаблюдение, самосозерцание, рефлексия как формы познания себя. Расставание с детством нередко переживается как потеря чего-то, возникают ощущения одиночества, непонятности. Однако переоценивать эти моменты не следует. Трудности юношеского возраста — это трудности роста, к-рые обычно преодолеваются. В ранней юности во многом закладывается такая важная черта личности, как самоуважение, т. е. обобщенная самооценка. Но в отдельных случаях самооценка неадекватна. Одни юноши и девушки нередко переоценивают свою личность, другие болезненно недооценивают себя. Беспочвенная самоуверенность раздражает взрослых и сверстников, становится причиной многочисленных конфликтов и разочарований. С другой стороны, пониженное самоуважение делает невысоким уровень социальных притязаний личности, побуждает его уклоняться от всякой деятельности, в к-рой имеется элемент соревнования, развивает неуверенность в собственных силах. Необходимо уметь и тактично помогать старшекласснику, чтобы у него сформировалось правильное, объективное представление о себе, о собственной личности. Тенденция перестройки отношений со старшими на основе равенства продолжается и в юности. Взаимоотношения родителей и детей зависят от целой совокупности социальных условий, таких, как темп и характер социальных перемен, структура семьи, характер и способы поддержания дисциплины и др. Так, авторитарная система воспитания, не дающая простора собственным стремлениям формирующейся личности, порождает конфликты, к-рых демократическое воспитание позволяет избежать. Юношам кажется, и часто они совершенно правы, что старшие недооценивают совершившиеся в них перемены, не принимают всерьез их переживаний. Достаточно малейшей бестактности, чтобы внутренний мир старшеклассника надолго закрылся для родителей.

Важно учитывать также влияние уличных групп и компаний, к-рые носят неорганизованный характер, а лидерство в них иногда принадлежит далеко не лучшим ребятам. В противовес им необходимо всячески оживить и перестроить работу организованных коллективов, приобщить ребят к общественно полезной деятельности.

В ранней юности резко усиливается потребность в индивидуальной, интимной дружбе. Мотивы дружбы более глубокие, к ней предъявляются более высокие требования: откровенность, взаимное доверие, отзывчивость, верность, готовность к постоянной помощи, наличие совместных интересов, стремления к совместной деятельности. Дружба более содержательна, эмоциональна, устойчива. В отличие от подросткового возраста, в ранней юности заметно активизируются взаимоотношения между

мальчиками и девочками. Впервые появляется особое чувство — любовь, как глубокое, сильное, действительное переживание (см. *Любовь и семья*). Это приводит к увеличению числа и повышению степени серьезности школьных «романов», предъявляя тем самым повышенные требования к педагогическому воздействию учителей и родителей. Поэтому, кроме медико-гигиенического, полового просвещения, необходимо всестороннее нравственное воспитание. И здесь уместны мысли А. С. Макаренко о том, что молодой человек никогда не будет любить свою невесту и жену, если он не любит своих родителей, товарищей, друзей.

Новая социальная позиция заставляет старшеклассника по-иному взглянуть на значимость учения, его задачи, цели, содержание. Формируется осознанное, дифференцированное отношение к изучаемым предметам — их мировоззренческого, общественного, познавательного, практического значения. В этом возрасте юноши и девушки обычно определяют свой специфический, устойчивый интерес к той или иной науке, отрасли знания, области деятельности. Интеллектуальная деятельность старшеклассника приобретает особую аффективную окраску, связанную с самоопределением и стремлением к выработке своего взгляда на жизнь. А это приводит к формированию познавательно-профессиональной направленности личности, определяет выбор профессии, жизненный путь юноши или девушки после окончания школы. Благоприятные возможности для развития способностей старших школьников представляют кружки, специальные классы и школы, научные секции, факультативные курсы, олимпиады. Именно в 15—17 лет может ярко проявляться талантливость в той или иной области. В этом деле большая роль принадлежит школе. Но и родители должны создать возможности, все необходимые условия для дальнейшего развития способностей у своих детей. Формирование мировоззрения не сводится лишь к познавательной активности. Центральное место в этом процессе занимает решение коренных социально-нравственных проблем, чаще всего группировавшихся вокруг вопроса о смысле жизни. Смысл жизни конкретизируется в жизненных планах, к-рые охватывают всю сферу личного самоопределения — моральный облик, стиль жизни, уровень притязаний, род занятий и т. д. Самым важным, неотложным и трудным делом становится для старшеклассника выбор профессии. Профессий много, но только выбранная по душе, когда сочетаются индивидуальные склонности к данному виду труда, способности к нему и высокая оценка его общественного значения, приносит моральное удовлетворение человеку и максимальную пользу обществу (см. *Выбор профессии*).

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Молодость — вот время для усвоения мудрости, старость — время для ее применения.

Ж.-Ж. Руссо

\* Молодость счастлива тем, что у нее есть будущее.

Н. В. Гоголь

\* «Ребачество» с двумя-тремя годами юности — самая полная, самая изящная, самая наша часть жизни, да чуть ли и не самая важная, она незаметно определяет все будущее.

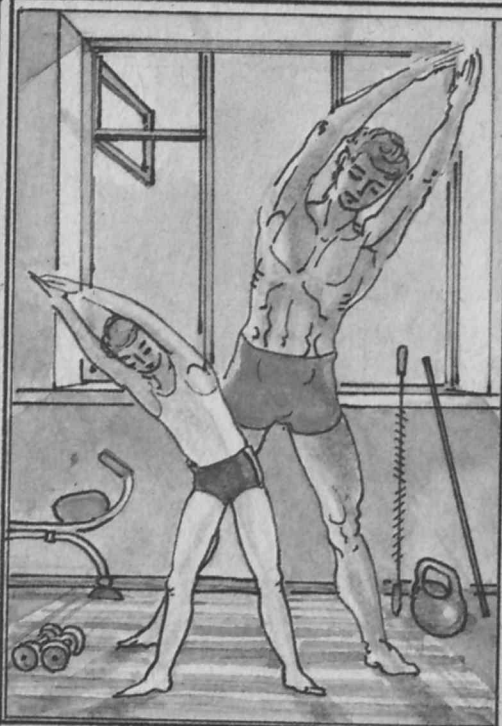
А. И. Герцен

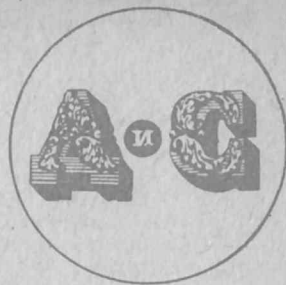
\* Особенность юношеского возраста заключается в огромном внутреннем стремлении к идеальным переживаниям.

М. И. Калинин

\* Скажи мне, какие настроения преобладают в умах молодых людей, и я скажу тебе о характере следующего поколения.

Э. Берк





*Человек — высший продукт земной природы. Человек — сложнейшая и тончайшая система. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым.*

И. П. Павлов

Физическое здоровье — это не есть нечто, ниспосылаемое со стороны. Искусству быть здоровым нужно научиться. И тогда наше здоровье всецело будет зависеть от нас, а не от побочных обстоятельств. Физическое здоровье самым тесным образом связано с нашими представлениями о красоте.

Наше государство всегда заботилось и будет заботиться о здоровье людей. «Для каждого человека, да и для общества, нет большей ценности, чем здоровье. Охрана и укрепление здоровья людей — дело первостепенной важности», — говорилось в Политическом докладе ЦК КПСС XXVII съезду партии.

Каждый человек должен уметь ориентироваться в своем самочувствии, в функционировании различных систем организма, сознательно воздействовать на эти функции средствами физической культуры, природными факторами. Физическая культура как основа здорового образа жизни — это не случайная дань моде. Движение — основа жизни, и физические нагрузки должны быть систематическими, подобранными в соответствии с возрастом и состоянием здоровья. Потребность в физических упражнениях, пребывании на свежем воздухе, приобщении к спортивным и другим кружковым занятиям формируется у ребенка в семье. Всей семьей на стадион, в клуб, на пляж, на спартакиаду! Такие мероприятия теперь проводятся почти повсеместно. Но, к сожалению, еще много нереализованных резервов и возможностей. Сохранить до глубокой старости здоровье и трудоспособность во многом поможет правильный режим труда и отдыха.

Практические советы по многим вопросам, касающимся сохранения здоровья и красоты, читатель найдет в статьях раздела, сгруппированных по темам: искусство быть здоровым, некоторые болезни и их профилактика, первая помощь при неотложных состояниях, уход за больным в домашних условиях, лечебное питание, лекарственные растения, косметика.

## ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

**АУТОТРЕНИНГ** (аутогенная тренировка), метод психотерапии. При помощи самовнушения, интенсивного сосредоточения внимания человек обучается воздействовать на свое физич. и психич. состояние. Наиболее важным в А. является достижение мышечного расслабления (релаксации), способность достичь состояния аутогенного погружения, т. е. приводить себя в гипноидное состояние. Используется для снятия нервно-эмоционального напряжения, для борьбы с бессонницей, кратковременного отдыха, приобретения психического равновесия в сложных ситуациях, укрепления воли. А. показан в особенности лицам умственного труда, как одно из средств восстановления работоспособности. Тренирующий действует на основе формул самовнушения — словесных тестов, содержание к-рых обычно стандартно. Тест произносится мысленно, в замедленном темпе. Телу необходимо придать удобное положение, исключающее мышечное напряжение. По методике А. доступен большинству людей. Сеансы А. можно проводить в любое время дня (целесообразнее утром) после пробуждения, или вечером перед сном (спустя 1,5—2 ч после еды) в теплом помещении, при неярком свете, в тишине. Необходимо устранить все, что мешало бы мышечному расслаблению. Рекомендуется принять одно из нижеприведенных положений:

- а) полусидя в кресле (занимающийся сидит свободно облокотившись, руки согнуты в локтях, ноги свободно расставлены, все тело расслаблено);
- б) сидя в кресле в позе уставшего кучера (со слегка опущенной вперед головой, кисти и предплечья лежат на поверхности бедер и колен, ноги удобно расставлены, все тело расслаблено);
- в) лежа на спине (голова покоится на низкой подушке, руки свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз).

Находясь в одном из указанных положений, тренирующий начинает обучаться методике А. Необходимо полная сосредоточенность, для чего рекомендуется выполнять упражнения с закрытыми глазами. Первое упражнение направлено на вызывание ощущения тяжести в правой руке (для левой — левой). Находясь в одной из описанных поз, спокойно мысленно повторяют формулу: «Моя правая (соответственно левая) рука тяжелая». После каждых 5—6 повторений один раз мысленно произносят: «Я совсем спокоен». Когда ощущение возникает легко и отчетливо, можно считать упражнение освоенным. Второе упражнение направлено на вызывание ощущения

тепла в правой (или левой) руке. При этом вначале вызывается ощущение тяжести, после чего мысленно повторяют 5—6 раз: «Моя правая (левая) рука теплая» и один раз — «Я спокоен». В дальнейшем следуют упражнения, направленные на овладение ритмом сердечной деятельности («Сердце бьется спокойно и ровно»), на овладение регуляцией ритма дыхания («Дышу совершенно спокойно»), на вызывание ощущения тепла в эпигастральной области («Мое солнечное сплетение теплое, совсем теплое, излучает тепло»), на вызывание ощущения прохлады в области лба («Мой лоб приятно прохладен»). В конце каждого упражнения мысленно произносится формула «снятия» или «выхода из состояния самовнушения». Каждое из упражнений, начиная от второго и кончая последним, следует проводить лишь тогда, когда освоено предыдущее. Каждое новое упражнение обычно повторяют в течение 2-х недель по 3—4 раза ежедневно, минимально 1 занятие в день. На освоение всех шести упражнений затрачивается до 12 недель. Длительность упражнений в начале курса 1—2 мин, в конце — не менее 5—6 мин. Перед началом занятий следует изучить специальную литературу, посвященную данному вопросу (см. в конце издания). БЕГ, способ быстрого передвижения в пространстве с циклической структурой движения. Б. универсальное средство воздействия на организм, способствует гармоничному развитию мускулатуры, повышению обмена веществ, укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата. Еще более 2,5 тыс. лет назад на огромном скале в Древней Греции были высечены слова: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай». Занятия Б. большей частью проводятся на открытом воздухе, чем усиливается закаляющий эффект. Б. как средство физич. воспитания широко используется в практических занятиях со всеми возрастными группами населения, является составной частью нормативов Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), учебных программ дошкольного, школьного, среднего специального и высшего образования в стране. Б. — составной элемент занятий утренней гигиенич. и производственной гимнастики, в группах общей физич. подготовки «Здоровье». Дозированный Б. используется в спортивной медицине и занятиях физич. культурой. Различают Б. как самостоятельную спортивную дисциплину, по к-рой проводятся спортивные соревнования различного ранга и регистрируются рекорды. Б. бывает гладким (по ровной местности, беговым дорожкам стадиона), с препятствиями (кросс, с барьерами), эстафетным. Занятия спортивным Б. проводятся в рамках спортивных секций под руковод-

\*\*\*\*\*

- \* При аутогенной тренировке спортсменов очень важно научиться вызывать в себе чувство радости от занятий любимым спортом, чувство готовности к борьбе и победе — это укрепляет мотивацию формул цели: «Тренировки (соревнования) дают радость и свободу», «Я справлюсь», «Я стартую плавно и быстро», «Я бегу плавно и свободно».
- \* Решившим заняться бегом необходимо научиться правильно считать пульс: перед началом ходьбы следует нащупать его на руке или на виске. Количество ударов за 10 сек умножить на 6. Это будет количество сердечных сокращений в минуту. То же самое надо проделать во время и по окончании бега, чтобы правильно его дозировать.
- \* Легкий равномерный бег от 15 до 30 мин является основным и единственным средством тренировки для начинающих бегунов.
- \* Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин один раз в неделю применяется для развития и поддержания общей выносливости.



ством тренера и могут начинаться с 10—11 лет. Участвовать в соревнованиях разрешено после одного-двух лет тренировки. Наибольшую популярность среди широких слоев населения в последнее время получил оздоровительный Б., приобретший славу надежного средства против «болезней века» — инфаркта, гипертонии, атеросклероза, аллергии и многих др. Доступная, естественная техника, возможность заниматься круглый год недалеко от дома, вместе с семьей и друзьями сделало оздоровительный бег массовым явлением. Занятия Б. могут быть групповыми (в клубах-любителей бега при спортивных сооружениях или по месту работы, учебы, жительства и др.) и самостоятельными. Лицам, решившим заниматься самостоятельно, прежде чем приступить к Б., нужно посоветоваться с врачом. Спортивная одежда должна быть удобной, соответствовать времени года, погодным условиям. Изделия из синтетических, воздухо-непроницаемых тканей менее пригодны для этих целей. Из обуви больше всего подходят кроссовки со специальной упругой, гофрированной подошвой, края не скользят и смягчают удар, возникающий в момент соприкосновения стопы с грунтом. Успешному занятию Б. будут способствовать выбор трассы, лучше если это будет лесная полоса, аллея парка, стадион, но можно бегать и по асфальту и даже в комнате на месте или на беговом тренажере. Начинаям нужно выбирать несложные трассы без крутых поворотов, подъемов, спусков, чтобы избежать возможности травмы. В процессе занятий необходимо соблюдать двухчасовой интервал между едой и началом тренировки. Начинать нужно с *ходьбы*, чередования ходьбы и Б., от недели к неделе уменьшая километраж или время ходьбы. В первые месяцы занятий время Б. на каждый километр не должно превышать 6—7 мин, а время ходьбы — 8—9 мин при тренировках в пределах трех раз в неделю. Занятия нужно начинать с разминки — ускоренной ходьбы, медленного Б. (2—5 мин), общеразвивающих упражнений (10—15 мин). Только после разминки, главной целью к-рой является подготовка систем организма, можно выходить на дистанцию. Заканчивая тренировку нужно ходьбой с упражнениями на дыхание и расслаблением мышц (5—7 мин), водными процедурами. Через 18—20 мин после окончания тренировки пульс должен прийти к исходному положению. Нельзя спешить увеличивать скорость и темп бега, нагрузка должна расти постепенно. Объективным показателем эффективности тренировки может служить частота сердечных сокращений, к-рая после разминки и в течение всего бега должна находиться в пределах 120—130 ударов в мин. Если во время занятий появилась боль в области сердца, одышка, головокружение, Б. нужно прекратить и обратиться к врачу.

**БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ**, циклические колебания смены и интенсивности процессов и физиологических реакций, в основе к-рых лежат изменения обмена веществ биологических систем, обусловленные влиянием внешних и внутренних факторов. К внешним факторам относятся: изменения освещенности (фото-периодизм), темп-ры (термопериодизм), возможно, магнитного поля, интенсивности космических излучений; приливы и отливы, сезонные и солнечно-лунные влияния. Внутренние факторы — это нейрогуморальные процессы, протекающие в определенном, наследственно закрепленном темпе и ритме. Как в организме человека, так и во всем живом мире, повторяются определенные явления, знаменуя собой наступление следующего отрезка времени. Цветение растений, сезонные миграции животных и птиц, чередование сна и бодрствования и многие др. циклические процессы в природе — все это проявление Б. р. или ход т. н. биол. ритмов. Под биол. ритмами понимаются еще и способность организма чувствовать и измерять время. Этой способностью обладают практически все живые существа от растения до человека. Именно это свойство помогало многим организмам выжить в борьбе за существование. Выживали те, у кого определенное состояние функций совпадало во времени с конкретными ситуациями внешней среды. Полагают, что существует полтора-часовой, суточный, недельный, месячный, годовой ритмы. В зависимости от времени суток меняются показатели крови, желудочного сока, обмена веществ, сердечной и умственной деятельности и т. д. В разное время года у здоровых людей различны уровень выделения гормонов, степень активности центральной нервной системы. Люди, страдающие бронхиальной астмой, заболеваниями суставов, невралгиями, плохо переносят определенные типы погоды и ее смены; эпидемии гриппа не бывают летом, больные гипертонич. болезнью хуже себя чувствуют в конце зимы и т. д.

Исследования показали, что наиболее благоприятное время ложиться спать — между 21—22 ч (по зимнему времени), т. к. на 22—23 ч приходится один из физиологич. спадов. И если не засыпаем по каким-то причинам к 23 ч, то позже это удастся с трудом. Особенно это выражено у пожилых людей и у лиц, страдающих бессонницей. Нет ни одного заболевания, к-рое протекало бы на фоне нормального хода Б. р. организма. И многие заболевания характеризуются определенной циклическостью. Давно известно, что ночью утяжеляется состояние больных, учащаются приступы бронхиальной астмы, стенокардии, чаще возникает инфаркт миокарда, инсульт. Суточный ритм физиологич. функций, таким образом, является биологически целесообразным. Благодаря ему человек может напряженно работать в часы оптимального состояния организма, используя перио-

- \*\*\*\*\* \*
- \* Любители бега должны строго соблюдать важнейшие правила тренировки: не переоценивать свои возможности; бегать легко, в привычном темпе, не превращать тренировку в соревнование; не бегать при плохом самочувствии и переутомлении; не форсировать скорость бега и длину дистанции.
  - \* Во избежание сильных сотрясений тела и болей в ногах постановка стопы на грунт осуществляется с передней ее части или на всю ступню.
  - \* У многих начинающих бегать появляется боль в ногах. Причиной этого чаще является грунт. Если беговой дорожкой является асфальтовый тротуар, следует положить в кеды еще одну мягкую, напр., войлочную стельку.
  - \* Летом по траве полезно бегать босиком — это закаляет и укрепляет стопы.
  - \* Бег необходим подросткам. Он помогает восполнить дефицит двигательной активности, развивает выносливость, укрепляет волю.

ды относительно низкого уровня функций для восстановления сил. На все внешние воздействия организм реагирует в зависимости от того, в какой фазе режима он находится: фазой ритма определяются и сила, и направленность реакции организма. Четкая ритмичность процессов обеспечивает всему живому возможность не только постоянно адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды, но и беспрерывно совершенствовать свои основные функции. Под влиянием неблагоприятных факторов (резкие изменения режима труда и отдыха, нарушение сна, быстрая смена часовых поясов) может наступить рассогласование между компонентами биоритмической системы. При этом один процесс протекает в прежнем ритме, а другие как бы сдвигаются по фазе. Это явление называют десинхронизмом. Оно характеризуется быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, разбитостью, сонливостью днем и бессонницей ночью, учащением сердцебиения, потливостью. Подобное состояние наблюдается, напр., при перелетах на большие расстояния. Десинхронизм обостряет имеющиеся у человека заболевания. Установлено, что с возрастом меняются и биоритмы. Амплитуда ритмов у пожилых уменьшается, отдельные ритмы могут вообще исчезнуть, а некоторые изменяют свою продолжительность. С возрастом увеличивается доля дневного сна, а ночной становится прерывистым. Словом, распад биоритмической системы можно считать одним из признаков старения. Приспособление к ритмичности природных явлений, строгое соблюдение режима труда, отдыха, питания и др. сфер жизни — одно из важнейших условий сохранения и укрепления здоровья, работоспособности и продолжительности жизни.

**ВОДА**, химическое соединение водорода с кислородом ( $H_2O$ ), бесцветная жидкость, без вкуса и запаха. В организме взрослого человека содержится ок. 65% В. (в крови — 81%, в мышцах — 75%, в костях — 20% и т. д.). В. является средой для химич. реакций в организме, совершающихся в процессе обмена веществ, для пищеварения, кроветворения, терморегуляции и др. С помощью В. из организма выводятся вредные продукты обмена. Этим, в основном, определяется физиологическая роль В. для организма человека. В зависимости от содержания солей кальция и магния, обуславливающих жесткость, различают мягкую, умеренно жесткую, жесткую и очень жесткую В. Для питья пригодна мягкая и умеренно жесткая В.

В. имеет и огромное гигиеническое значение. В. необходима для мытья тела, приготовления пищи, мытья посуды, стирки белья, для поддержания надлежащего санитарного режима жилищ и общественных помещений. В. — одно из лучших

средств закаливания организма. Вместе с тем, в В. долго сохраняют свою жизнедеятельность возбудители различных инфекционных заболеваний (дизентерии, холеры, брюшного тифа, эпидемического гепатита, лептоспирозов, туляремии, бруцеллеза и др.), а также яйца гельминтов, инфицированная В. может привести к заражению людей при питье, купании и при использовании ее для хозяйственных нужд. Наиболее вероятно заражение при децентрализованном типе водоснабжения, если В. не подвергается обеззараживанию. Особенно опасно использовать для питья В. открытых водоемов, отличающихся непостоянностью своего состава. Большое значение для организма человека имеет микроэлементный состав В. Недостаток или избыток некоторых микроэлементов в питьевой В. в отдельных районах служат причиной эндемич. заболеваний. Например, если в В. недостаточно фтора, то регистрируется повышенная заболеваемость зубов — кариес, а если в В. избыток фтора — развивается флюороз зубов (пятнистость эмали). Недостаток в В. йода приводит к заболеванию эндемич. зобом. В. может загрязняться токсич. веществами, ядохимикатами. Питьевая В. должна соответствовать определенным гигиенич. требованиям. Качество В., поступающей населению через систему централизованного водоснабжения, нормируется ГОСТом «Вода питьевая», согласно к-рому питьевая В. не должна иметь запаха, привкуса, цвета; должна быть прозрачной, иметь определенный солевой состав, не содержать токсич. вещества и патогенные микроорганизмы.

В сутки взрослый человек потребляет в среднем 2,5 л В. (около 1 л — питьевая В.; 1,2 л с пищей; 0,3 л образуется в организме в процессе обмена веществ). В условиях высокой тепловой и физич. нагрузки потребность в В. может возрастать до 10—15 л в сутки, так как усиленное потоотделение приводит к потере большого кол-ва В. Недостаток В. в организме тяжело переносится человеком. При дефиците В. в 1—2% от массы тела появляются жажда и сухость во рту, снижается аппетит; в 4—5% — снижается потоотделение, повышается темп-ра тела, учащается дыхание, появляется сердцебиение, неутолимая жажда и значительная слабость; в 20% — наступает смерть. Потери В. должны полностью восполняться. Избыток В. приводит к перегрузке сердечно-сосудистой системы, вызывает усиленное потоотделение, сопровождающееся потерей солей и водорастворимых витаминов, ослабляет организм. Поэтому при больших физич. нагрузках используют для питья подсоленную В. (0,2—0,8% раствора поваренной соли), газированную углекислотой, а также напитки более сложного состава, компенсирующие потери с потом различных

\*\*\*\*\*

- \* Нельзя пить холодную воду после обильной жирной пищи. Лучше выпить небольшое количество горячего чая.
- \* Тем, кто борется с полнотой, не рекомендуется пить во время еды. Лучше пить до еды или через некоторое время после нее.
- \* Туристам при передвижении необходимо ограничить прием жидкости. Во избежание кишечных инфекций воду, взятую из колодцев, родников, рек, ручьев, обязательно надо прокипятить. Если в пути не будет возможности кипятить воду, надо взять с собой таблетки пantoцида. Для обеззараживания 1 л воды требуется одна таблетка. Вода становится пригодной для питья через час после введения таблетки.
- \* Из местных водных процедур полезны ежедневные ванны для ног. Рекомендуются детям с 2-летнего возраста. Продолжительность процедуры — 2—3 мин. Начальная темп-ра воды — 35—34°C. Каждые 3—4 дня ее снижают на 1°, доводя до 22 — 18°C.

компонентов организма. Эти же рекомендации распространяются на рабочих, выполняющих трудовые процессы в поле в условиях высокой темп-ры воздуха. Лучше утоляет жажду вода темп-ры 7—15°C.

**ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.** применение воды различной темп-ры и химич. состава в виде купаний в ванне, душей, обливаний и обтираний с гигиенич., закалывающей или лечебной целью. Влияние на организм В. п. тем больше, чем больше разница между темп-рой воды и тела. Для процедур применяют холодную — ниже +20°C, прохладную 20—33°C, индифферентную — 34—36°C, теплую — 37—39°C и горячую — выше 40°C воду. С гигиенич. и закалывающей целью В. п., могут быть общие или местные. Прохладные В. п. вызывают спазм мелких сосудов кожи, усиливают кровополношение внутренних органов, уменьшают теплопотерю телом, ведут к усилению и учащению сердечных сокращений, незначительному повышению артериального давления. Холодовое и горячее раздражение оказывает возбуждающее действие на нервную систему, повышает обмен веществ в организме. Важным условием применения закалывающих процедур является систематическое их применение и постепенное снижение темп-ры воды.

**Ванны** принимают в домашних условиях с гигиенич. целью 1—2 раза в неделю. Оптимальная темп-ра для В. 36—38°C. Пребывание в ванной в течение 20—30 мин способствует разрыхлению рогового слоя кожи, улучшает деятельность потовых и саленных желез. Теплые ванны оказывают успокаивающее действие, способствуют нормализации сосудистого тонуса, улучшают сон.

**Душ** наиболее часто применяется в домашних условиях для поддержания тела в чистоте и для закалывания. Продолжительность мытья под душем 15—20 мин при темп-ре 36—38°C. Прохладные (с постепенным охлаждением воды и усилением давления струи) души применяют как закалывающие В. п. Теплый душ перед сном показан при бессоннице или беспокойном сне.

**Обливания** оказывают тонизирующее, общеукрепляющее действие. Темп-ру воды постепенно понижают с 34—33°C до 22—20°C — ежедневно на +1, +2°C.

**Обтирания** — самые легкие освежающие и тонизирующие В. п. Жестким полотенцем или резиновой губкой, смоченной водой и хорошо отжатой, быстро и энергично растирают все тело или отдельные его части. Для более действенных обтираний в воду можно добавлять соль, уксус, хвойный экстракт, одеколон. Обтирания начинают водой 32—30°C, постепенно снижая ее темп-ру до 20—18°C, иногда и ниже. Темп-ра воздуха в помещении, где проводятся обтирания, должна быть не ниже 18—20°C.

**ВОЗДУХ.** естественная смесь газов, гл. образом азота и кислорода, составляющая атмосферу Земли. Наибольший удельный вес в В. занимают азот (78,09% по объему) и кислород (20,95%); углекислый газ (0,03—0,04%), аргон и др. инертные газы — 1%. Важнейший для человека компонент В. — кислород (O<sub>2</sub>). Пополнение запасов кислорода в В. происходит за счет выделения его растениями. Снижение его концентрации в В. до 16—18% вызывает учащение пульса, дыхания; до 14% — кислородное голодание и резкое снижение работоспособности. При концентрации O<sub>2</sub> в В. 7—8% наступает смерть. Азот играет роль разбавителя кислорода. При избыточном давлении (4 атм.) может оказать наркотическое действие (отмечается ухудшение памяти, запаздывание зрительных, слуховых и обонятельных восприятий, возбуждение, нарушение координации движений, забывчивость, затрудненное дыхание). Углекислый газ (CO<sub>2</sub>) является регулятором дыхания. Он выделяется в процессах жизнедеятельности живых организмов, гниения, горения, брожения и разложения органич. веществ. По концентрации углекислого газа судят о степени чистоты В. Скопление больших количеств газа в В. закрытого помещения указывает на его санитарно-гигиеническое неблагополучие (скупенность людей, плохая вентиляция и др.). Предельная допустимая концентрация CO<sub>2</sub> в В. жилых и общественных зданий — 0,1%. При увеличении его содержания до 3% появляются головные боли и снижается работоспособность, до 4—5% отмечается покраснение лица, головная боль, шум в ушах, повышение кровяного давления, сердцебиение. При содержании 8—10% человек теряет сознание, наступает смерть. При гигиенич. оценке В. учитывается и его физич. свойства: темп-ра, влажность, скорость движения, барометрич. давление. Наиболее благоприятен для человека В. жилых помещений, темп-ра которого 18—20°C, относительная влажность — 30—60%, скорость движения В. — 0,2—0,3 м/с. В В. могут также содержаться различные микроорганизмы, в т. ч. и болезнетворные. В. может способствовать распространению воздушно-капельных инфекций (грипп, дифтерия, корь, скарлатина, коклюш и др.). Чистота воздуха в помещениях достигается систематическим проветриванием, уборкой полов, тщательным удалением пыли.

**ВОЗДУШНЫЕ И СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ**, процедуры, предусматривающие использование воздуха и лучистой энергии солнца для закалывания организма. Являются повседневной мерой профилактики и основной климатотерапии в период санаторно-курортного лечения. Воздушные ванны рекомендуются принимать ежедневно утром во время гигиенич. гимнастики во дворе, на веранде, балконе, в зимнее

\*\*\*\*\*  
\* При приеме солнечных ванн нужно пользоваться навесами, специальными аэросоляриями, зонтом, головным убором (соломенными шляпами с широкими полями).

\* Даже в самые жаркие дни после воздушных и солнечных ванн следует принимать горячий или теплый душ. Смывая с кожи пыль, пот, мы очищаем поры, а значит, организм получает больше кислорода.

\* Только чистая кожа может быть здоровой и красивой.

\* Солнце опасно для сухой кожи. Такую кожу непременно утром и вечером нужно смазывать питательным кремом. Полезны для кожи теплые компрессы из слабого настоя ромашки.

\* В первый день находиться на солнце можно не более 5 мин. Через каждый день пребывания можно увеличивать на 5 мин, доводя до 1—2 ч в день с обязательными перерывами на отдых в тени. Летом лучшее время для загара от 8 до 11 ч, весной и осенью — от 11 до 14.

## Примерная схема воздушно-солнечных ванн для детей от 3 месяцев до 4 лет

Показатели	ВОЗРАСТ			
	3—6 мес.	6—12 мес.	1—2 года	2—4 года
Минимальная темп-ра воздуха в тени, °C	25—23	23—22	22—20	20—18
Продолжительность первой ванны, мин	1	2	5	5
Продолжительность последней ванны, мин	15	30	45	60

В лечебных целях В. и. с. в. назначает врач. См. также Загар.

время — в комнате при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на целиком или частично обнаженное тело, раздражает нервные окончания кожи, улучшает дыхание и насыщение крови кислородом, приводит к повышению интенсивности окислительных процессов и обмена веществ, тонизирует мышечную и нервную систему, тренирует систему терморегуляции организма, способствует улучшению аппетита и сна. Различают теплые воздушные ванны (температура воздуха 20—30°C), прохладные (14—20°C) и холодные (ниже 14°C). Вначале воздушные ванны принимают при температуре выше 20°C продолжительностью 10—15 мин, затем их постепенно увеличивают до 1,5—2 ч в день. Прохладные ванны вначале должны иметь продолжительность 3—7 мин, затем их длительность увеличивают ежедневно на 3—5 мин и доводят до 25—60 мин. Если температура воздуха ниже 14°C, во время ванн следует выполнять легкие физич. упражнения. Холодные воздушные ванны продолжительностью до 7—20 мин могут быть рекомендованы только тренированным людям. Солнечные ванны применяют как закалывающие процедуры для укрепления здоровья, в целях профилактики заболеваний гриппом, ангиной, катаром верхних дыхательных путей и др. Солнечное излучение состоит из видимых, инфракрасных и ультрафиолетовых лучей. Видимые лучи действуют на сетчатку глаза, вызывая цветовые ощущения, что необходимо для восприятия окружающего мира. Инфракрасные лучи проникают в ткани организма, оказывают тепловым эффектом, повышают температуру облучаемого участка кожи. Под воздействием ультрафиолетовых лучей в организме образуются биологически активные вещества (витамины Д и др.), стимулирующие деятельность нервной и эндокринной систем, улучшаются процессы обмена веществ, повышается сопротивляемость организма к инфекционным и другим заболеваниям. Ультрафиолетовые лучи обладают бактерицидным действием. Солнечные ванны принимают лежа на кушетке или сидя на шезлонге, меняя постоянно положение тела. Голову следует покрывать (см. *Солнечный и тепловой удар*). Для защиты глаз пользуются темными очками. Солнечные ванны противопоказаны при острых заболеваниях, при обострении хронич. заболеваний легких, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и др. Следует соблюдать особую осторожность при приеме солнечных ванн детьми.

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ** мешают человеку в течение жизни успешно реализовать себя как личность, как представителя данного общества. В. п. можно разделить на 3 категории в зависимости от того, на какой объект они преимущественно направлены: на самого их носителя, на др. людей, на окружающие предметы. Существует немало В. п., к-рые не приносят вреда тому, кто ими обладает, но мешают окружающим. Это привычки громко разговаривать в общественных местах, сквернословить, грубить и т. п. Среди В. п. наиболее опасными являются систематическое употребление алкоголя, курение, избыточное питание, гиподинамия, злоупотребление медикаментами. Большим социальным злом является пьянство. Алкоголь не только разрушает здоровье пьющего человека, отравляет жизнь его близких, детей, но и вызывает социальную деформацию личности. С этим злом необходимо вести непрестанную и самую активную борьбу. В СССР борьба с алкоголизмом с первых дней Советской власти стала одной из важных сторон внутренней политики государства. В соответствии со статьей 36 Основ законодательства Союза ССР и союзных республик о здравоохранении алкоголизм относится к состояниям, представляющим опасность для окружающих и требующим специальных мер лечения и профилактики. Совершенствование государственной программы по борьбе с пьянством и алкоголизмом нашло отражение в постановлениях партии и правительства. В них подчеркивается необходимость придать всенародный характер работе по искоренению пьянства и алкоголизма. В постановлении ЦК КПСС (1985) отмечается, что в современных условиях особое значение приобретает строгое соблюдение принципов коммунистической морали и нравственности, преодо-

- \*\*\*\*\*
- \* Нельзя загорать сразу после еды или натошак, делать это нужно через час-полтора после приема пищи.
  - \* Для получения равномерного загара кожу можно смазывать гвоздичным, ореховым, персиковым или др. растительными маслами, аэрозолями «Гелиос», «Для загара» и др.
  - \* Воздушную ванну никогда не надо доводить до ощущения озноба, до появления «гусиной кожи».
  - \* Принимать солнечные ванны нужно осторожно — чрезмерное воздействие солнечной радиации может вызвать ожоги кожи, тепловой или солнечный удар, раздражительность, утомляемость, головные боли, бессоницу, повышение температуры тела, обострение некоторых заболеваний.
  - \* Закаливание организма нужно начинать с самого раннего возраста.
  - \* Сильными закалывающими процедурами являются воздушные ванны. Для грудных детей закаливание начинают с того, что при смене пеленок ребенка оставляют раздетым на 1—2 мин. При этом надо побуждать его к активным движениям и следить за тем, чтобы кожа оставалась розовой и теплой.
  - \* Обтирания можно начинать с 5-месячного возраста. Обычно их делают утром после пробуждения.



ление вредных привычек и пережитков и, прежде всего, такого уродливого явления, как пьянство и алкоголизм. В Резолюции XXVII съезда Коммунистической партии Советского Союза по Политическому докладу ЦК КПСС отмечается исключительно важное значение развернутой по инициативе ЦК КПСС и активно поддержанной советским народом работы по утверждению здорового образа жизни, преодолению пьянства и алкоголизма. В борьбе с этим злом не должно быть никаких послаблений (см. и *Алкоголизм, Антиалкогольное воспитание, Антиалкогольное законодательство*). Курение отравляет и самого курильщика, и окружающих. Курение — основная причина многих болезней, в первую очередь — сердечно-сосудистых и онкологических, наносит значительный экономический ущерб народному хозяйству (потери рабочих дней по болезни, пониженная трудоспособность у курящих, загрязнение окружающей среды); как массовая В. п. наносит существенный ущерб делу утверждения здорового образа жизни, оказывает отрицательное этическое и психологическое воздействие. Серьезный, а в ряде случаев непоправимый урон здоровью наносит привычка много есть. Особенно опасно перекармливание беременных женщин, т. к. оно может привести к развитию крупного плода, а это подчас сопровождается осложнениями во время родов. Отрицательно влияет на здоровье перекармливание детей, перекармливание в пожилом возрасте. Среди причин заболевания все чаще отмечается адинамия или гиподинамия, вызванная резким сокращением двигательной активности в связи с сидячим образом жизни, неумеренным использованием городского транспорта, а также личными мотоциклами и автомобилями. Чрезвычайно опасна привычка бесконтрольно принимать лекарства (см. *Самолечение*). Нарушение рационального режима жизни, нормального психологического климата в семье может способствовать появлению у детей дошкольного и младшего школьного возраста вредных привычек (грызть ногти, «вырывать» на голове волосы и др.).

Основное в профилактике многих вредных привычек у детей — установление дружелюбной атмосферы в семье.

Борьба с В. п., безусловно, трудно, но если серьезно настроиться на борьбу, изучить уже имеющийся опыт, рекомендации специалистов, то избавиться от них сможет любой человек. Необходимо выработать в себе положительную привычку. Именно на этом пути можно добиться успеха. Борьба с самим собой — дело нелегкое. Недаром многие считают, что преодоление привычки к алкоголю и курению было в их жизни первым и наиболее сильным испытанием воли. Самое трудное — суметь преодолеть искушение

наедине с собой. Вот тут-то человек по-настоящему и познает самого себя, испытывает и закаляет волю, вырабатывает самодисциплину, совершенствует самоорганизацию. Выдержал, сдержал однажды данное самому себе слово — значит научился властвовать над собой. Только изменение индивидуального образа жизни помогает избавиться от многих В. п. и приобрести новые, полезные, такие, к-рые помогут обеспечить здоровый образ жизни и активное долголетие.

**ГИМНАСТИКА**, система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методов и методических приемов, способствующих всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья людей. Наличие широких возможностей воздействия на организм (разносторонние и избирательно регулировать нагрузку и применение одних и тех же упражнений в разных целях, эффективно влиять на эстетическое воспитание занимающихся), широкий диапазон упражнений привлекают к занятиям Г. людей различных возрастов, с разным уровнем состояния здоровья и физической подготовленности. Основные виды гимнастики: базовые (основная, женская), прикладные (профессиональная, военная, спортивная), лечебные (корригирующая, восстановительная, функциональная), гигиенические — бытовая и производственная (утренняя зарядка, ритмическая, атлетическая), спортивные (спортивная, художественная, акробатика). Эти виды по степени трудности подразделяются на категории А и Б. Гимнастика включена в программы дошкольных учреждений, средних (общеобразовательных, специальных, профессиональных) и высших учебных заведений, входит во Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), широко используется в медицинских учреждениях, на производстве, в Советской Армии и в добровольных спортивных обществах (ДСО). Большой популярностью среди населения пользуются гигиенические виды гимнастики — утренняя (зарядка), атлетическая и ритмическая — как виды, доступные для самостоятельных занятий в домашних условиях, в кругу семьи. Зарядка — комплекс физических упражнений, выполняемых ежедневно после сна; способствует быстрому переходу организма к активной деятельности, повышает общий тонус и работоспособность, содействует улучшению здоровья и формированию правильной осанки. Зарядку желательно проводить на свежем воздухе, в помещении ее можно начинать только после проветривания комнаты и за 20—30 мин до завтрака. Одежда — легкая, соответствующая времени года, не должна стеснять движений. Обувь —

- \*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*
- \* Занятия гимнастикой в пожилом возрасте направлены на профилактику преждевременного старения — атрофии мышц, тугоподвижности суставов и др. Но необходимо осторожно выполнять упражнения с резкими наклонами тела, вращением, кружением, глубокими приседаниями, резкими переходами из положения лежа в положение стоя. Рекомендуется делать частые перерывы между упражнениями, широко использовать дыхательные упражнения, а также выполнять плавные движения с большой амплитудой в крупных суставах.
- \* Занятия ритмической гимнастикой сопровождаются обильным потоотделением. Поэтому после каждой тренировки спортивное белье (купальник, майку, плавки, носки, налобную повязку из хлопчатобумажного трикотажа) необходимо стирать. Гетры можно стирать 2 раза в месяц, но не реже. Если во время занятий вы обтираетесь маленьким полотенцем, к-рое крепите под пояском на талии, не забудьте каждый раз стирать и его. Чтобы при выполнении упражнений в положении сидя и лежа на полу в волосы и дыхательные пути не попадала пыль, не реже раза в месяц стирайте коврик, на к-ром занимаетесь.

удобная, свободная, легкая (спортивного типа). Для занятий зарядкой не нужно особой подготовки. Упражнения можно выполнять самостоятельно, пользуясь схемами, рисунками или с помощью ведущего

Примерно раз в месяц обновляются отдельные из них или весь комплекс. Разнообразить упражнения можно, изменив их исходное положение, темп, ритм, амплитуду. В зарядку для детей включаются упраж-

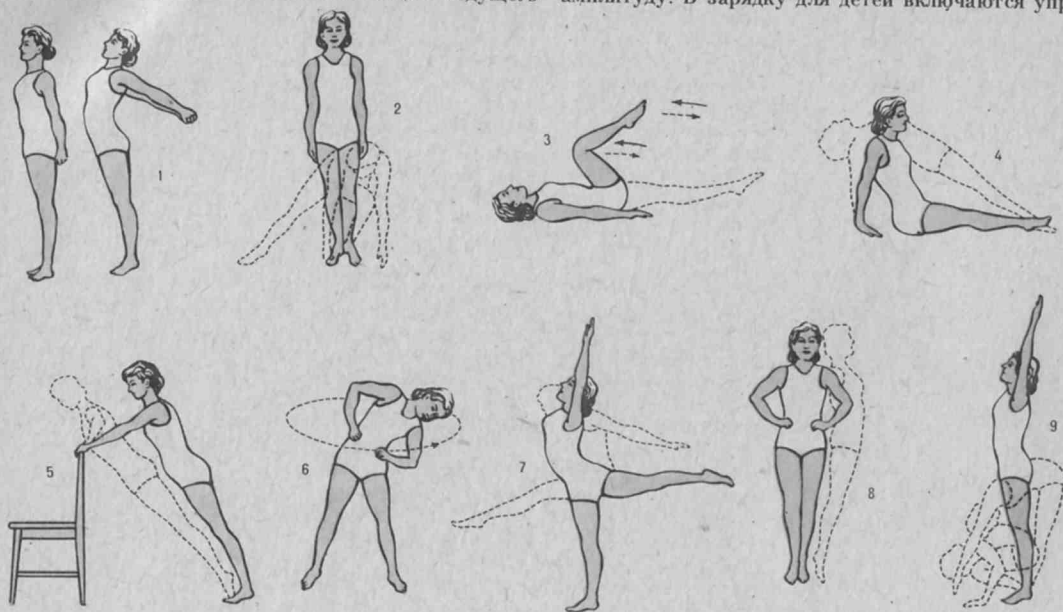


Рис. 1

передач по радио и телевидению. При выполнении упражнений нужно дышать равномерно, глубоко, делая полные выдохи, не задерживая дыхания. Кол-во повторений и сложность упражнений комплекса должны соответствовать индивидуальным особенностям каждого члена семьи (возрасту, полу, профессии), биологическим особенностям женщин (менструальный цикл, беременность, состояние после родов).

Вначале движения выполняются плавно, в медленном темпе, а после 3—4 упражнений, когда организм разогрелся, допускается увеличение скорости, продолжительности и амплитуды движений. Упражнения комплекса могут быть без предмета и с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, мячом, обручами, гантелями, эспандерами, резиновыми амортизаторами. При выполнении упражнений в качестве опоры могут быть использованы различные бытовые предметы: стол, стул, спинка кровати, ручка двери, парковая скамейка, стволы деревьев и др. Начинаящим рекомендуется выполнять 3—4 упражнения, затем с каждым днем увеличивать кол-во и продолжительность их выполнения. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них приняли участие основные мышечные группы и системы организма по следующей примерной схеме: растирание ладонью поверхности кожи; упражнения типа подтягивания и для ощущения осанки; ходьба на месте, в движении; упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища (сгины, живота), ног (приседания, выпады, махи ногой); упражнения для общего воздействия с участием мышц рук, ног и туловища (прыжки, наклоны, повороты туловища); упражнения силового характера, на растягивание; дыхательные упражнения, чередующиеся с упражнениями на расслабление. Комплекс состоит из 8—12 упражнений.

Упражнения для формирования двигательных навыков и корректирующего характера (воспитывающие правильную осанку, предупреждающие плоскостопие): Упражнения для дошкольников и младших школьников часто носят имитационный характер («часы», «паровоз», «насос», «вырасти большой», «лыжник» и др.). Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует делать на 2, 4 или 8 счетов. Занятия заканчиваются водными процедурами (обмывание, обтирание, растирание мокрым полотенцем). До и после зарядки проверяется пульс. Если после выполнения упражнений частота сердечных сокращений у взрослых колеблется в пределах 100—130 (у детей — 110—140) ударов в минуту и у всех хорошее, бодрое настроение — это означает, что зарядка была проведена правильно. Если занятия проводятся на свежем воздухе при неблагоприятной погоде (особенно в холодное время), то необходимо зарядку начать в комнате (5—6 упражнений), затем одеть спортивный костюм и продолжить ее на улице. Здесь необходимо увеличить дозировку, упражнения выполнять энергично, в быстром темпе; перерывы между упражнениями короткие, необходимо побольше находиться в движении. Занятия заканчиваются водными процедурами.

Ниже приводятся некоторые комплексы упражнений без предметов и с предметами.

**Комплекс упражнений без предметов, для женщин (рис. 1).** Исходное положение (в дальнейшем и. п.) — основная стойка. Ходьба на месте, нога поднимается на высоту 20—30 см от пола (1—2 мин).

1. И. п. — руки сзади, пальцы переплетены. 1. Руки назад, прогнуться, вдох. 2. И. п. — выдох. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. — основная стойка. 1. Упор присев на пра-

вой ногой, левая — в сторону на носок. 2. И. п. — 3—4. То же — на левую ногу. Потереть 6—8 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки вниз (вдоль туловища), правая нога согнута в колене. На каждый счет смена положений ног. Упражнение выполняется слитно, темп средний, дыхание равномерное. Повторить 10—12 раз.

4. И. п. — упор сидя сзади. 1. Упор лежа сзади — выдох. 2. И. п. — вдох. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

5. И. п. — стоя на расстоянии шага от стула, опираясь руками о спинку. 1. Согнуть руки, голову повернуть вправо — вдох. 2. И. п. — выдох. 3—4. То же, голову повернуть влево. При сгибании рук туловище прямое. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

6. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон вперед. 1—4. Круговые вращения туловища вправо. 1—4. То же — влево. Дыхание равномерное, темп медленный. Повторить 5—6 раз.

7. И. п. — основная стойка. 1. Мах правой ногой вперед, руки назад, прогнуться. 2. И. п. 3—4. То же — левой ногой. Дыхание равномерное, темп быстрый. Повторить 6—8 раз.

8. И. п. — руки на поясе. 1—3 — прыжки на носках, 4 — прыжок с поворотом влево. После 4-х поворотов влево то же вправо. Темп быстрый, дыхание равномерное. Выполнить 32—40 прыжков, перейти на ходьбу (1 мин).

9. И. п. — основная стойка. 1—2 — руки вверх (вдох), 3—4 — расслабленно опустить руки вниз, наклон вперед (выдох на 3—4 счета). Туловище выпрямить. Принять основную стойку.

#### Комплекс упражнений без предметов, для мужчин (рис. II).

1. И. п. — стойка, ноги вместе, руки вниз, пальцы переплетены. 1. Поднимаясь на носки, руки вверх, ладонями вверх — вдох. 2. Руки через стороны вниз — выдох. Темп медленный. Повторить 6—8 раз. Ходьба на месте (в движении), высоко поднимая бедро (1,5—2 мин).

2. И. п. — стойка, ноги врозь. 1. Присесть на всю ступню, руки в стороны — выдох. 2. И. п. — вдох. Темп медленно ускоряется. Повторить 10—12 раз.

3. И. п. — упор сидя сзади. 1—2. Лечь на спину, поднимая ноги до вертикального положения. 3—4. И. п. Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

4. И. п. — лежа на животе, голова опущена на согнутые руки. 1. Прогнуться, руки в стороны, голова и носки подняты от пола — вдох. 2. И. п. — выдох. Темп медленный, а последние 2—3 раза упражнение выполняется рывком. Повторить 8—10 раз.

5. И. п. — упор лежа. 1. Согнуть руки. 2. И. п. То же, но на 1 согнуть руки, правая нога назад — выдох. 2. И. п. — вдох. 3—4. То же, но левой ногой. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

6. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. 1. Сгибая левую ногу, наклон вперед, коснуться локтем правой руки левого колена — выдох. 2. И. п. — вдох. 3—4. То же, сгибая правую ногу. Темп средний, постепенно ускоряя движение. Повторить 6—8 раз.

7. И. п. — стойка на левой ноге, правую в сторону, руки на поясе. Прыжки на месте со сменой положения ног. Повторить 50—60 прыжков, затем перейти на ходьбу (1,5—2 мин).

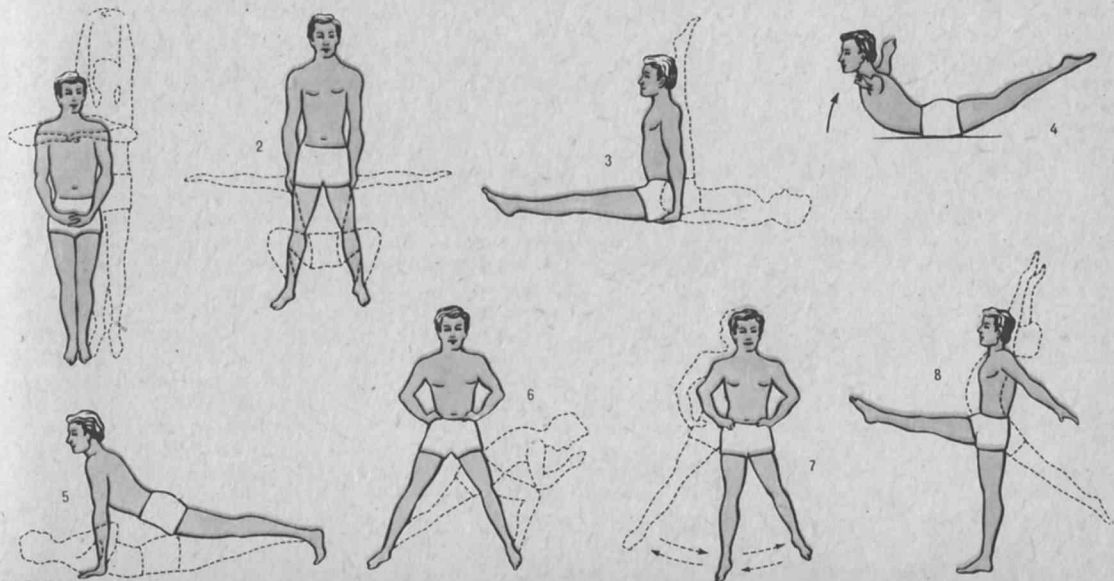
8. И. п. — основная стойка. 1. Мах правой ногой вперед, руки назад. 2. Правая нога назад на носок, руки вверх. 3. Мах правой ногой вперед, руки назад. 4. И. п. 1—4. То же левой ногой. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз. Ходьба на месте (2—3 мин).

#### Комплекс упражнений со скакалкой.

1. И. п. — ноги вместе, сложенную вчетверо скакалку держать перед собой в опущенных руках. 1. Поднимаясь на носки, натягивать скакалку, руки вверх — вдох. 2. И. п. — выдох. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. — ноги вместе, сложенную вдвое скакалку впереди в опущенных руках. 1—2. Натягивая скакалку, поднять руки вперед — в стороны, вверх —

Рис. II



в стороны (смотреть на скакалку) и опустить вниз-назад (выкрут). 3—4. Поднимая скакалку, вернуться в и. п. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

3. И. п. — ноги врозь, сложенная вдвое скакалка в вытянутых вверх руках. 1. Натягивая скакалку, наклон вправо. 2. И. п. 3—4. То же — влево. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать за головой. 1—4. Вращательное движение туловища влево. То же — вправо. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 5—6 раз.

5. И. п. — ноги вместе, сложенная вчетверо скакалка в опущенных вниз руках. 1—2. Согнув в колене левую ногу, пронести ее между руками над скакалкой вперед и наступить на нее. 3—4. То же — левой ногой. 5—8. В такой же последовательности пронести поочередно ноги через скакалку назад. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 5—6 раз.

6. И. п. — ноги врозь, руки со сложенной вчетверо скакалкой за головой. 1—2. Наклон вперед, натягивая скакалку, прижать голову к коленям. 3—4. И. п. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

7. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке. 1—2. Наклоняясь вперед, наматывать скакалку на кисти рук. 3—4. Возвращаясь в и. п., разматывать скакалку. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

8. Прыжки через скакалку с одной ноги на другую, на обе ноги. Выполнить 40—50 прыжков, затем перейти на ходьбу на месте 1—1,5 мин.

9. Комплекс закончить упражнением типа потягивания с глубокими вдохами и выдохами. Повторить 6—8 раз.

**Комплекс упражнений с гантелями для мальчиков.** Масса гантелей вначале не должна превышать 1—2 кг. После 2—3 месяцев регулярных занятий масса гантелей может быть увеличена до 2,5—3 кг.

1. И. п. — основная стойка, в каждой руке по одной гантеле, руки опущены вниз. Ходьба на месте, высоко поднимая бедра — 1,5—2 мин.

2. И. п. — стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1. Руки вверх, прогнуться — вдох. 2. И. п. — выдох. 3. Наклон, прогнувшись, руки в стороны. 4. И. п. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

3. И. п. — стойка ноги врозь, гантели в стороны. 1. Поворот туловища вправо. 2. И. п. 3—4. То же — влево. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

4. И. п. — основная стойка. 1. Мах левой ногой вперед, руки назад. 2. И. п. То же — правой ногой. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

5. И. п. — основная стойка. 1. Дугами вперед руки вверх, левую ногу назад на носок, прогнуться — вдох. 2. И. п. — выдох. 3—4. То же — правой ногой. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

6. И. п. — основная стойка. 1. Наклон вперед, положить гантели на пол. 2. И. п. 3. Наклон вперед, взять гантели. 4. И. п. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз.

7. И. п. — основная стойка. 1. Присесть, руки вперед — выдох. 2. И. п. — вдох. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

8. И. п. — ноги на ширине плеч, гантели к плечам. 1. Наклон вправо. 2. И. п. 3—4. То же — влево. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 8—10 раз.

9. И. п. — основная стойка. 1. Прыжок ноги врозь, руки в стороны. 2. И. п. Выполнить 32—40 прыжков.

10. Ходьба на месте (без гантелей), высоко поднимая бедра — 1 мин, затем выполнить 5—6 раз упражнение на дыхание: поднимаясь на носки, руки вверх — вдох, а при опускании на всю ступню слегка наклониться вперед, руки свободно вниз — выдох. Упражнения с эспандером и резиновым амортизатором для мальчиков. Способы применения эспандера и резинового амортизатора различны. Чаще эти снаряды укрепляют на определенной высоте (за дверную ручку или за др. неподвижные предметы) в зависимости от роста занимающихся, характера упражнения и величины нагрузки. Нагрузка легко дозируется. У эспандера можно снять или, наоборот, добавить к нему один или несколько шнуров. Резиновый амортизатор удлиняется или укорачивается изменением места хвата. В качестве резиновых амортизаторов можно пользоваться резиновым бинтом, применяемым в медицине. Требования к дыханию те же, что и при выполнении упражнений с гантелями.

**Примерный комплекс упражнений с эспандером.**

1. И. п. — стойка ноги врозь, эспандер в вытянутых вверх руках, ладонями наружу. — Развести руки в стороны и медленно вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. — эспандер перед собой, руки в стороны, согнутые в локтях. — Выпрямление рук в стороны с возвращением в и. п. То же, но эспандер за спиной. Повторить каждое упражнение 8—10 раз.

3. И. п. — стоя на одной ручке эспандера, другая в опущенных вниз руках. Подтягивать ручку эспандера к подбородку и возвращаться медленно в и. п. То же одной рукой. Каждое упражнение повторить 10—12 раз.

4. И. п. — стоя на середине шнуров эспандера, ручки в опущенных вниз руках. Подтянуть ручки эспандера к поясу с возвращением в и. п. Повторить 10—12 раз.

5. И. п. — стойка ноги врозь, эспандер — за голову на плечах. — Растягивая эспандер руками в стороны — вперед, медленно вернуться в и. п. То же в положении стойки наклоном, прогнувшись. Повторить каждое упражнение по 10—12 раз.

6. И. п. — основная стойка (без эспандера). 1. Прыжок на обе ноги, руки на пояс. 2. Прыжок на обе ноги, руки к плечам. 3. Прыжок на обе ноги, руки — на пояс. 4. Прыжок на обе ноги, руки вниз. Выполнить 48—52 прыжка, затем перейти на ходьбу на месте (1,5—2 мин).

**Ритмическая гимнастика (РГ)** — разновидность гигиенической гимнастики, сочетающая упражнения в беге, прыжках, элементы хореографии, гармонично связанные эмоциональной ритмической музыкой. РГ не требует специального оборудования, ею можно заниматься в любое время дня. Занятия РГ организовываются в специальных группах при спортивных и клубных учреждениях под руководством тренеров-преподавателей. РГ можно заниматься дома под руководством ведущей телепередачи, используя магнитофонные записи, грампластинки. РГ доступна всем, но прежде чем приступить к занятиям, необходимо посоветоваться с врачом, так как при ряде заболеваний она противопоказана. Тренировки дают эффект лишь в том случае, если занятия проводятся систематически, упражнения выполняются технически правильно, с максимальной амплитудой, когда



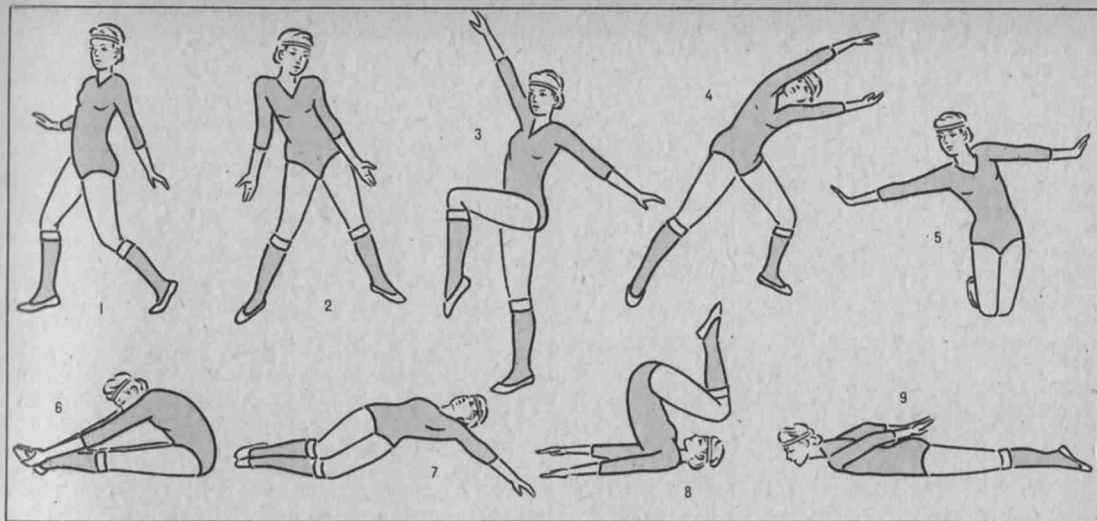


Рис. III

выдерживаются темп и ритм музыкального сопровождения. В первые дни занятий темп должен быть медленным. Соответственно этому должен быть и подбор музыки. Одежда для занятий должна быть легкой, не стеснять движений (костюм, купальник, шорты). Обувь мягкая, легкая.

Предлагаемый комплекс РГ необходимо сначала изучить без музыки, усвоив каждое упражнение в отдельности, затем приступить к выполнению отдельных упражнений с музыкой. Далее следует постепенно уменьшать паузы между упражнениями, увеличивая кол-во их повторений.

**Комплекс ритмической гимнастики с уменьшенной нагрузкой (рис. III).**

1. Начинать с ходьбы. Затем шаг левой вперед, поворачивая правое плечо, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Затем 4 шага влево, 4 шага вправо. Повторить 3—4 раза.

2. И. п. — стойка с широко расставленными врозь ногами, руки в стороны, туловище неподвижно. Последовательные движения бедрами влево и вправо, одновременно поворачивая ладони вверх и вниз. Повторить 16—20 раз.

3. И. п. — стойка на правой ноге, левая согнута в колене, поднята вперед, правая рука вверх, левая в сторону — назад. — На каждый счет менять положение ног и рук. Повторить 20—24 раза.

4. И. п. — стойка ноги врозь. 1. Сгибая левую ногу, правая рука вверх — наклон влево. 2. И. п. 3—4. То же вправо. Повторить 20—24 раза.

И. п. — стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. 1. Наклон вперед, руки между ног — «пружина». 2. И. п. Повторить 20—24 раза.

5. И. п. — стойка на коленях, руки в стороны. — Попеременные движения верхней части туловища вправо и влево. Повторить 20—24 раза.

6. И. п. — сидя прямыми ногами. 1. Захват руками ступней ног и наклон вперед. 2. И. п. Повторить 20—24 раза.

7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, ступни на пол. 1. Опустить сомкнутые колени на пол вправо. 2. И. п. 3—4. То же — влево. Повторить 20—24 раза.

8. И. п. — сидя, ноги врозь. 1. Наклон вперед.

2—3. Перекат на спину, ноги согнуты, руки на полу. 4. И. п. Повторить 20—24 раза.

9. И. п. — лежа на животе, ноги вместе. 1. Руки вверх, хлопок в ладони. 2. Руки назад, хлопок в ладони за спину. Повторить 20—24 раза.

10. Просто танцевать. Выполнить свои собственные «па», какие нравятся (1,5—2 мин).

11. Легкий бег с переходом на ходьбу на месте (2—2,5 мин).

**ДОЛГОЛЕТИЕ**, социально-биологическое явление, характеризующееся тем, что человек живет до высоких возрастных рубежей. Средним считается возраст 45—59 лет, пожилым — 60—74 года и старческим — 75 и выше. Те, кому за 90, — долгожители. СССР — страна самого высокого Д. в мире. Долгожителей в возрасте 100 лет и старше в нашей стране больше, чем в любом государстве мира. Во время Всесоюзной переписи населения 1970 г. в СССР зарегистрировано 297,1 тыс. лиц в возрасте 90 лет и старше (в т. ч. 19,3 тыс. лиц в возрасте 100 лет и старше). К числу р-нов СССР со значительным распространением Д. относятся Закавказье, Северный Кавказ, некоторые р-ны Сибири, Средней Азии и др. Большинство долгожителей довольно активны, жизнерадостны, относительно быстро восстанавливают свое настроение после психич. потрясений, не поддаются мрачным мыслям, живо интересуются событиями и явлениями окружающего мира, для них характерна хорошая память. Основным условием Д. является здоровый образ жизни, т. е. рациональный распорядок дня с правильным чередованием труда и отдыха, сна, питания и т. д. Беспорядочная деятельность, отсутствие ритмичности вызывают чрезмерное напряжение нервной системы и приводят к т. н. «эмоциональной адинамии», быстрому утомлению и потере трудоспособности, а это вредно отражается на здоровье. Питание здорового человека в среднем и пожилом возрасте, как и во всяком другом, должно быть полноценным и разнообразным. Пожилым людям рекомендуется заниматься садоводством, огородничеством, пчеловодством, работать с молодежью (наставничество, ведение кружков), заниматься в

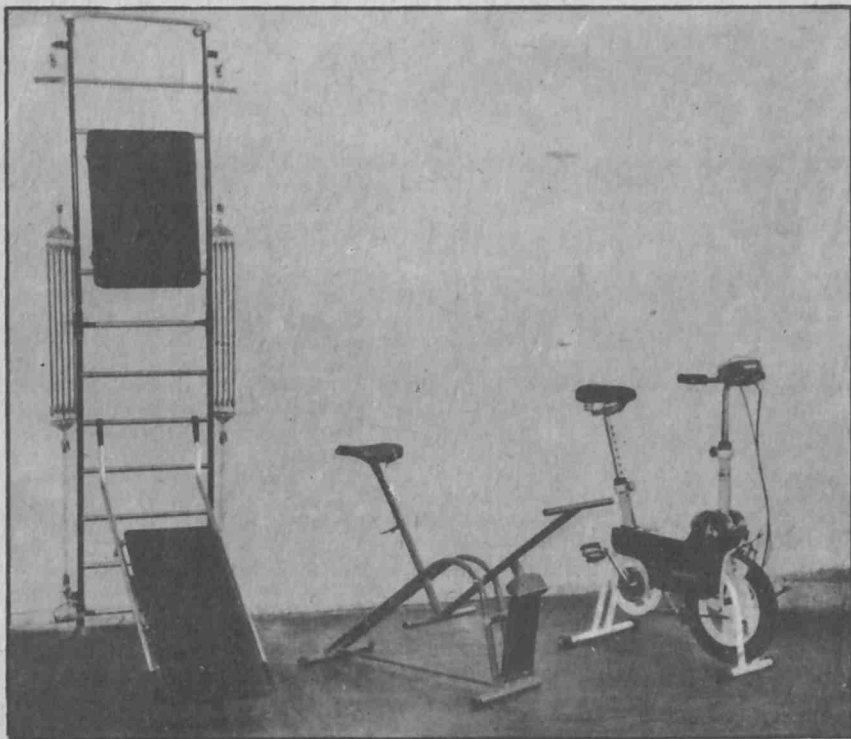
спортивных оздоровительных секциях, в группах «Здоровье», туризмом, посещать выставки, кино и театры, концерты, частично продолжать трудовую деятельность, участвовать в общественной работе. В СССР забота о престарелых гражданах закреплена Конституцией, созданы оптимальные условия для нормальной, деятельной жизни старшего поколения. В решениях XXVI и XXVII съездов КПСС подчеркивается необходимость осуществления социальных мер, направленных на обеспечение активного долголетия советских людей, на вовлечение пожилых граждан в трудовую и общественную деятельность страны. Пожилые люди окружены вниманием и заботой со стороны государства, семьи, общества в целом. С каждым годом расширяется проведение оздоровительных мероприятий, строятся новые профилактории, дома отдыха, разрабатываются новые более эффективные методы лечения. Все это призвано служить продлению жизни человека.

**ДОМАШНИЙ «СТАДИОН»**, набор спортивных тренажеров и самодельных приспособлений, подобранных соответственно составу семьи и предпочтительного направления занятий и применяемых для развития таких важных физич. качеств, как сила, выносливость, гибкость, скорость. В доме в первую очередь желательно иметь гантели (лучше со встроенными пружинами), гири, обруч, эспандер, резиновый бинт, скакалки, разные мячи, секундомер и др. Не следует забывать, что и стул, кровать, стол, подоконник и др. предметы могут быть полезны в семейных занятиях физкультурой. Из промышленных образцов можно приобрести различные тренажеры, предназначенные для занятий как взрослых, так и детей.

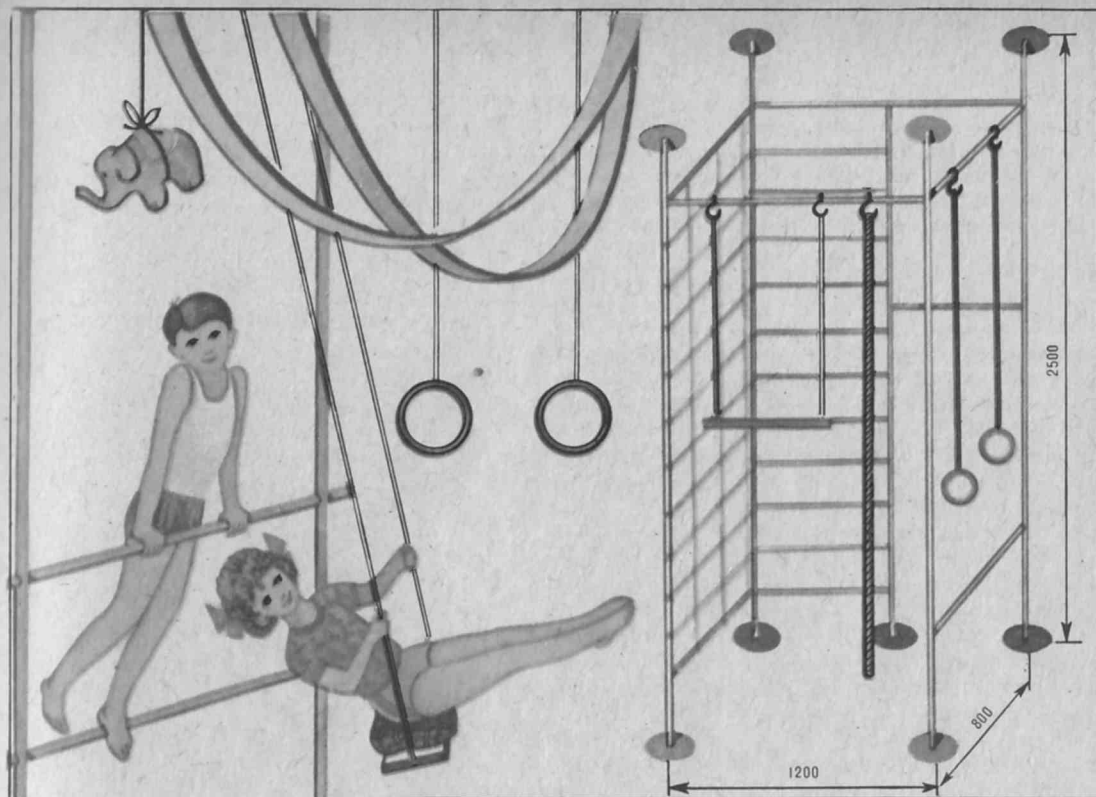
Гимнастический комплекс «Здоровье» — снаряд

для развития скоростно-силовых качеств организма с преимущественным воздействием на опорно-двигательный аппарат. Состоит из двух рам — вертикальной (на ней с двух сторон установлены ручные и ножные эспандеры) и приставной (топчан), на к-рой помещается тележка с сиденьем для имитации гребли. Комплекс «Прогресс» — устройство аналогичное предыдущему, но имеет дополнительные велосипеды с тормозным устройством. Велотренажер «ВЭ-02» помогает развитию выносливости, оказывает преимущественное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Состоит из рамы, педалей, цепной передачи, маховика, тормозного устройства. Велотренажер «Педаль» — снаряд для развития выносливости, портативное устройство из труб со встроенными педалями. Воздействует в основном на опорно-двигательный аппарат (рис. 1). Тренажер «Беговая дорожка» служит для имитации ходьбы и бега. Предназначен для общей физич. подготовки, дозированной ходьбы и бега. Тренажер «Спектр» предназначен для занятий по общей физической подготовке. Тип нагрузочного устройства — фрикционный механизм и эспандеры. Ролик гимнастический способствует укреплению мышц спины и брюшного пресса, улучшает осанку и снижает вес. Тренажер «Гребля-1» — устройство для имитации гребли. Развивает силу и выносливость, воздействует на опорно-двигательный аппарат. Состоит из труб, подвижного сиденья, упоров для ног, весел и нагрузочного устройства. Тренажер «Грация» — устройство, развивающее координацию и подвижность суставов с преимущественным воздействием на нервно-мышечный аппарат. Состоит из диска и рукоятки, проходящей через его середину. Диски вращения «Здоровье», «Молодость». В основе упражнений, выполняемых на этих тренажерах, вращение, повороты

туловища, рук, ног вокруг вертикальной оси. Предупреждают развитие остеохондроза и радикулита, формируют правильную осанку, развивают координацию, улучшают кровообращение. Тренажер «Здоровье» укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивает подвижность в суставах нижних и верхних конечностей, способствует улучшению осанки, снижает избыточный вес. Состоит из пружинного эспандера, фиксируемого стопами ног. Упражнения выполняют из положений стоя, сидя, лежа, преодолевая сопротивление пружины эспандера. Перекладина



Спортивные тренажеры



#### Детский спортивный комплекс

эспандер — устройство, предназначенное для выполнения гимнастических и силовых упражнений универсального характера. Состоит из рамы, закрепленной на стене, с компактной дуговой перекладиной и двух пружинных эспандеров, прикрепленных к раме. Конструкция снаряда съемная. Он может быть использован как перекладина и как эспандер. Устанавливается преимущественно над дверными проемами. Муфта отягощения предназначена для развития силы и укрепления опорно-двигательного аппарата. Состоит из кольцеобразно соединенных элементов отягощения, закрепляемых на различных частях конечностей. Нагрузка задается кол-вом повторений и весом отягощения. Гимнастический снаряд «Машина здоровья Миккулина» увеличивает выносливость и силу, оказывает благотворное воздействие на опорно-двигательный аппарат. Состоит из двух деревянных стенок, соединенных трубчатыми перемычками, подвижного сиденья, опоры для ног и приводного рычага, соединенного с нагрузочным фрикционным тормозом. Электромассажеры «Тонус-АМ-1», ЭВМ, ЭМП-1, ЭМП-2, ВМП-1 предназначены для массажа мышц шеи, туловища, рук и ног. Состоят из корпуса, электромагнитного вибратора, набора массажных насадок или ремней.

Детский комнатный спортивный комплекс можно изготовить самим (Рис. 1). Он может быть установлен в любом месте квартиры. Монтируется из четырех стальных или дюралюминиевых труб диаметром 30—40 мм. В верхней и в нижней части труб уста-

навливаются опоры; верхние опоры изготавливаются закручивающимися для того, чтобы создавать расширяющее усилие в направлении пол — потолок. Вверху у потолка вертикальные стойки соединяются горизонтальными трубами, служащими для монтажа спортивных снарядов. Снаряды расположены таким образом, чтобы была возможность переходить с одного снаряда на другой, не спускаясь на пол. На одной из узких стенок вертикальные стойки у пола соединяются горизонтальной трубкой, в образовавшемся прямоугольнике сплетается веревочная сеть из капроновой веревки диаметром 8—10 мм. На противоположной стороне комплекса при помощи хомутов укрепляются гимнастические кольца. Кольца монтируются таким образом, чтобы можно было регулировать их по высоте. На широких стенках с одной стороны крепятся трапеция и канат, с другой стороны — перекладина и шведская стенка. Шведская стенка и перекладина изготавливаются из стальных трубок, причем перекладина монтируется так, чтобы обеспечить возможность регулирования ее по высоте. Расстояние между ступеньками шведской стенки составляет 15—20 см. Канат можно сделать из капроновых веревок диаметром 8—10 мм. По диагонали можно расположить расширяющуюся веревочную лестницу. Комплекс такой конструкции прост в изготовлении. При желании его можно видоизменить или дополнить другими спортивными снарядами. Многолетний интересный опыт использования домашнего спорткомплекса в московской семье Никитиных обобщен в книге В. С. Скрипаева «Стадион в квартире» (М., 1981).

**ЗАГАР**, потемнение кожи, возникающее вследствие повышенного образования особо красящего вещества — пигмента меланина в ее наружном слое под влиянием ультрафиолетовых лучей. Появление З. свидетельствует о хорошей переносимости и благоприятном воздействии на организм ультрафиолетовых лучей. При этом повышается сопротивляемость организма к действию инфекционных, токсических и канцерогенных агентов; улучшаются процессы обмена веществ; усиливается рост и регенерация тканей; стимулируется действие нервной и эндокринной систем; улучшаются физич. и умственная работоспособность. Хотя солнечное облучение оказывает целительное действие, но не при всех заболеваниях можно им пользоваться. Вопрос о том, следует ли больному загорать, может решить только врач. Запрещается загорать лицам с возбужденной нервной системой, заболеваниями сердца и сосудов при склонности к кровотечениям, больным туберкулезом, эпилепсией, при истощении после длительных и тяжелых болезней, при острых заболеваниях кожи, склерозе мозговых сосудов, при повышении темп-ры тела, женщинам во время менструации и беременности, пожилым людям, детям до 2 лет. У некоторых людей З. не образуется, кожа краснеет, быстро появляется ожог. Этим людям рекомендуется пользоваться солнцезащитными кремами («Луч», «Щит», «Солнечный»), очками, держаться в тени. Чрезмерное пользование солнечными лучами приводит обычно к ряду неблагоприятных изменений в организме: развивается общая слабость, ухудшается аппетит, сон становится тревожным, а иногда возникает бессонница, появляются головные боли, раздражительность. Кожа в этих случаях сильно краснеет, появляется зуд, жжение, может повыситься темп-ра тела. Иногда появляются пузырьки, наполненные тканевой жидкостью. Затем обожженная кожа омертвевает и слущивается пластами. Не следует стремиться быстро загореть для получения бронзового оттенка кожи. Не величина З. является мерилем положительного действия солнца, а самочувствие. Красивый З. должен быть не целью, а следствием разумного и систематического пользования солнечными лучами.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА**, система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая процедуры, действие к-рых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению и перегреванию. Для З. о. используют естественные факторы — воздух, воду и солнце. Приступая к З. о., следует придерживаться следующих принципов: систематичность, постепенность, последовательность, учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья, а также комплексность в использовании закаливающих процедур. З. о. способствует повышению адаптационных возможностей по отношению к изменению температурных условий (холод, жара), состоянию воздуха (сухой, влажный, сырой), климатическим условиям (север, юг) и т. д. В основе З. о. лежит систематическое повторение влияния на организм тех или иных факторов: холода, тепла, инсоляции и т. д.

Правильно проведенное З. о. служит не только профилактическим средством против простудных, инфекционных и др. заболеваний, но и нормализует нарушенные функции организма, в первую очередь — деятельность сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. При З. о. происходит тренировка кровеносных сосудов, улучшается кровообращение наружных покровов тела и внутренних органов, осо-



бенно сердца и почек. Закаливающие процедуры способствуют уменьшению раздражительности, слабости, утомляемости; нормализуют сон, увеличивают физич. и умственную работоспособность, повышают эмоциональный тонус. К З. о. можно приступить в любом возрасте, но лучше всего начинать в детстве. Наиболее простой способ З. о. — *воздушные и солнечные ванны*. Их можно совмещать с выполнением домашних дел, сочетая с местным закаливанием.



Детям и пожилым людям вначале надо ходить по полу в тонких носках и лишь потом босиком. Большое значение в системе З. о. имеют также *водные процедуры* (обтирание, обливание, душ и др.). Контрастные обливания и душ следует завершать зимой холодной водой, а летом — горячей. Можно проводить и местные закаливающие процедуры, напр., закаливание стоп, попеременно опуская их то в горячую, то в холодную воду. Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещения и зимой. Такой метод З. о., как купание в проруби, достаточно широко распространен. Многие любители зимнего плавания объединены в клубы так называемых «моржей». Прежде чем заняться зимним купанием, надо пройти медицинский осмотр и получить соответствующее разрешение врача. Хороший закаливающий эффект дают ежедневные полоскания горла. Проводить их надо утром и вечером, начиная с воды, нагретой до 28–30°C, понижая ее темп-ру каждую неделю на 1–2° и постепенно доведя до обыкновенной водопроводной. З. о. будет эффективным, если ежедневно используется комплекс средств: водные процедуры, пребывание и активные движения на свежем воздухе (физич. упражнения, прогулки, походы, катание на коньках и ходьба на лыжах, плавание). Пожилым людям следует проводить З. о. с осторожностью и в условиях тщательного систематич. врачебного контроля. З. о. детей — основное профилактич. мероприятие, способствующее воспитанию здорового поколения. Лето — самая удобная пора для З. о. малышей. Начинать лучше с «щадящих» процедур — воздушных ванн, сперва их проводят в комнате, а затем и на открытом воздухе. В теплый безветренный день при темп-ре воздуха не ниже 22–23°C ребенка раздевают до пояса или оставляют совсем голеньким на несколько мин. Увеличивая длительность воздушной ванны каждые 3 дня на 2 мин, время процедуры доводят до 30 мин. Очень эффективны также обтирания и обмывания. Смоченной в воде и слегка отжатой махровой рукавичкой или полотенцем сначала обтирают только руки — от пальчиков до плеча, через 3 дня еще и грудь, затем спину, потом — все тело. Начальная темп-ра воды 32°C, через 7–10 дней можно постепенно снижать ее каждые 3 дня на 1°C. Зимой рекомендуется купать ребенка через день, а летом ежедневно в воде 35–36°C. Обтирание лучше делать утром, а ванну — вечером перед сном. Временными противопоказаниями к З. о. являются острые заболевания, сопровождающиеся повышением темп-ры тела. Если перерыв превысил 14 дней, З. о. надо начинать сначала.

**ЗДРАВНИЦЫ МОЛДАВИИ**, санаторно-курортные учреждения, размещенные с учетом природных лечебных факторов, детально изученных Центральным НИИ курортологии и физиотерапии, Министерством здравоохранения республики и Молдавским республиканским советом по управлению курортами профсоюзов.

Оздоровлением трудящихся занимаются здравницы профсоюзов, санатории-профилактории, созданные при крупных промышленных предприятиях и высших учебных заведениях, а также объединение «Колхоз-здравница».

Основные здравницы, расположенные на территории МССР:

**Санаторий «Советская Молдавия»** (с. Гыржавка Каларашского р-на). Расположен в живописном уголке

кодр, окружен садами и виноградниками. В непосредственной близости находится озеро, пляж и лодочная станция. Основные природные лечебные факторы: гидрокарбонатно-сульфатно-натриевая минеральная вода (см. *Минеральные воды*), привозная лечебная грязь Кузальнического лимана (Одесская обл.) и лесной воздух. Больные размещаются в палатах на 1–2 чел. со всеми бытовыми удобствами. Санаторий располагает лечебным корпусом, водогрейно-лечебницей, лечебно-плавательным бассейном, бюветом. Питание организовано по системе заказов в двухзальной столовой; имеются клуб, библиотека, спортивный комплекс. Показания для лечения: заболевания органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата и гинекологические болезни.

**Санаторий «Днестр»** (пгт Каменка) находится в старинном парке на берегу р. Днестр. Располагает лечебно-диагностическим корпусом, лечебно-плавательным бассейном. Больные размещаются в двух пятиэтажных корпусах в палатах со всеми удобствами. Ведущим методом лечения является амелотерапия (лечение виноградным соком). На территории здравницы обнаружены гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые минеральные воды типа *Ессентуки №№ 4 и 17*. Санаторий располагает своим лечебным пляжем на берегу реки. Питание организовано по заказной системе. Имеются кинозал, библиотека, бильярдная, спортивный комплекс и др. В санатории лечатся больные с заболеваниями органов кровообращения, печени, желчевыводящих путей и с нарушениями обмена веществ.

**Санаторий «Букурия»** (пгт Вадул-луй-Водэ) находится на территории Днестровского лесопарка. Больные размещаются в трех двухэтажных и пятиэтажных корпусах в палатах по 1–2 чел. В пятиэтажном корпусе расположены все лечебно-диагностические кабинеты. Широко применяется иглорефлексотерапия и психотерапия. Санаторий располагает водолечебницей, в к-рой применяются различные искусственные ванны, функционирует отделение реабилитации больных, перенесших острый инфаркт миокарда. Имеется кинотеатр, библиотека, бильярдная, спортивные площадки.

**Санаторий «Дружба»**, первая здравница самого молодого в республике курорта Кагул. Главным лечебным фактором санатория являются среднесульфидные, хлоридно-натриевые теплые рассолы с высоким содержанием йода и брома. Расположение г. Кагула на юге республики, близость Черного моря и Буджакской степи способствуют формированию особого микроклимата. Санаторий располагает хорошей лечебно-диагностической базой, включающей поликлинику, физиотерапевтические кабинеты, залы лечебной физкультуры, лечебно-плавательный бассейн, контрастные ванны, кабинеты функциональной диагностики, лаборатории. Питание организовано по заказной системе. Имеются библиотека, кинозал, бильярдная. Показания для лечения: болезни органов кровообращения, нервной системы и опорно-двигательного аппарата. В перспективе планируется открытие отделения для лечения болезней кожи.

**Дом отдыха «Кодру»** (пгт Вадул-луй-Водэ) отнесен к категории семейных здравниц. Питание организовано в трех залах столовой. К услугам отдыхающих медпункт, кинозал, детская игровая комната, библиотека, бильярдная, зал игровых автоматов, спортивные площадки.

**Дом отдыха «Лесной»** расположен в живописном уголке Иванчского леса, на берегу озера. Предназначен для семейного отдыха и функционирует толь-

ко в летнее время. Отдыхающие размещаются в деревянных корпусах со всеми бытовыми удобствами и в домиках, в комнатах по 1—2 чел. Имеются медпункт, библиотека, кинозал, детская игровая комната, детская площадка, лодочная станция.

Некоторые здравницы Молдавии размещаются на территории Украинской ССР. В Белгород-Днестровском районе Одесской обл. находятся: курорт Сергеевка, где помимо профсоюзных здравниц (санатории «Золотая нива», им. С. Лазо, «Патрия», дом отдыха «Солнечный берег») функционируют три ведомственных санатория, более 15 баз отдыха предприятий и пионерских лагерей, а также базы отдыха молдавских предприятий в Затоке и Каролина-Бугаза. В Николаевской обл. (с. Коблево) функционирует Молдавское объединение пансионатов — самое крупное в стране объединение для семейного отдыха.

Сергеевка — приморский климато-бальнео-грязевой курорт. По климатической характеристике относится к группе одесских курортов, характерными особенностями к-рых является сухой, чистый воздух, освежаемый легким морским бризом. Основные лечебные факторы: иловая грязь и рапа Шаболатского лимана, климатолечение и талассотерапия (лечение морем). На курорте обнаружены хлоридно-гидрокарбонатно-натриевые минеральные воды, пригодные для внутреннего применения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Санаторий «Золотая нива». Больные размещаются в двух пятиэтажных корпусах оригинальной постройки, в палатах на 1—2 чел. со всеми бытовыми удобствами. Вся лечебно-диагностич. база сосредоточена в лечебном корпусе. Здесь же кабинеты функциональной диагностики и рентгеновский, лабораторий. Здравница располагает современной грязелечебницей и плавательным бассейном. Питание — по заказной системе. К услугам отдыхающих кинозал, библиотека, бильярдная, спортивный комплекс. Показания для лечения: болезни нервной системы, органов дыхания нетуберкулезного происхождения, гинекологические, опорно-двигательного аппарата.

Санаторий им. Сергея Лазо располагает хорошей лечебной базой, оснащенной современной аппаратурой. Имеются грязелечебница, лечебно-плавательный бассейн, физиотерапевтическое отделение, кабинет водолечебных процедур. Больные размещаются в палатах на 1—2 чел. со всеми бытовыми удобствами. Питание организовано в двухзальной столовой по заказной системе. К услугам отдыхающих кинозал, библиотека, бильярдная. Показания для лечения: заболевания нервной системы, органов движения и гинекологические заболевания.

Санаторий «Патрия» находится в непосредственной близости от лимана и пешеходного моста к морю. Больные живут в палатах на 1—2 чел. со всеми бытовыми удобствами. Своей лечебно-диагностической базы не имеет — все процедуры больные получают в расположенных рядом санаториях «Золотая нива» (800 м) и им. С. Лазо (1000 м). Питание организовано по заказной системе. Санаторий располагает библиотекой (с читальным залом), кинозалом, бильярдной, спортивным комплексом. Показания для лечения: заболевания нервной системы, гинекологические болезни, болезни дыхательных путей нетуберкулезного характера и опорно-двигательного аппарата.

Дом отдыха «Солнечный берег» находится в непосредственной близости от санатория «Патрия», функционирует только в летнее время и предназначен для семейного отдыха. Отдыхающие размещаются в трех благоустроенных корпусах, в комнатах на 2—3 чел. Имеются медпункт, детская игровая комната, спортивный комплекс, детские аттракционы, летний кинозал.

Молдавское объединение пансионатов зоны отдыха «Коблево». В него входят восемь пансионатов («Жемчужина», «Чайка», «Колос», «Луминица», «Волна», «Нептун», «Стругураш» и «Лазурный берег»), расположенных недалеко друг от друга на берегу Черного моря. Отдыхающие размещаются в благоустроенных корпусах в комнатах на 1—2—3 и 4 чел. Питание в большинстве пансионатов организовано в одну смену. На берегу моря — благоустроенный песчаный пляж, есть лодочная станция, медпункт. Имеются два летних кинотеатра, библиотека, дискотека. Все пансионаты располагают спортивными площадками, детскими игровыми комнатами. Имеется кинозал для просмотра детских фильмов, функционирует аттракцион, организовано экскурсионное обслуживание на теплоходе по Черному морю.

**КУПАНИЕ**, гигиеническая, закаляющая и лечебно-профилактическая процедура, к-рая проводится в природных водоемах, открытых или закрытых искусственных бассейнах. Влияние К. на организм обуславливается температурным фактором, гидростатическим и массирующим действием воды на поверхности тела, составом и концентрацией растворимых в воде солей, характером плавательных движений. Наиболее эффективная водная процедура — К. в открытых водоемах, когда возможно стимулирующее действие солнечной радиации, воздуха, активных аэрозолей. Вследствие действия основного раздражителя — температурного фактора, наиболее выраженные сдвиги в организме купальщика происходят в теплообмене, а величина и характер этих изменений зависят от разницы темп-ры тела человека

\*\*\*\*\* \*  
\* Сроки пребывания больных в санаториях Молдавии — 24 дня, в учреждениях отдыха — 12 дней.  
\* Дети в учреждения отдыха принимаются только с 4 лет.

\* Рекомендуется купаться 1—2 раза в день в ранние утренние и в вечерние часы, до еды или спустя 1 ч после еды.

\* Недопустимо купаться непосредственно после солнечной ванны. Перед моржеванием необходима тщательная, постепенная (не менее 1 года) подготовка организма к холоду. Пребывание в холодной воде не должно превышать 20—30 сек.

\* Для полного смывания мыла с волос головы пользуются водой, в к-рую добавлено несколько капель нашатырного спирта или небольшое количество питьевой соды.

и воды. Ответная реакция организма на К. имеет фазовый характер. Первичная защитная реакция организма проявляется сужением сосудов и усилением притока крови к внутренним органам. При этом возникает чувство озноба, дыхание становится более частым, учащается сердцебиение, несколько повышается артериальное давление. Вслед за этим наступает вторичная или обратная реакция организма. К. повышает общую сопротивляемость и устойчивость организма к холоду и простудным заболеваниям. Очень закаленные, тренированные и практически здоровые люди могут купаться зимой (моржевание). В этих случаях в организме купальщика под действием холодной воды происходят очень глубокие изменения во всех органах, и особенно сильные в терморегуляционном аппарате. Продолжительность К. зависит от состояния здоровья, возраста, темп-ры, влажности и скорости движения воздуха, интенсивности солнечной радиации, темп-ры воды. Практически здоровые люди с целью закаливания могут купаться при темп-ре воды 20°C — до 12 мин, при 18°C — до 6 мин, при 16°C — от 2 до 4 мин. К. с лечебной целью назначают при гипертонич. болезни I—II А стадии, ревматизме в неактивной фазе, облитерирующем энтерите, ожирении, подагре и др. В этих случаях обычно рекомендуется К. до 3—4 мин при темп-ре воды 18—19°C; до 4—6 мин — при темп-ре 20—22°C; до 12—15 мин при 24—25°C. Купание противопоказано людям с недостаточностью кровообращения выше I степени, при атеросклерозе с явлениями коронарной недостаточности и расстройством мозгового кровообращения, гипертерии, при острых воспалительных заболеваниях, злокачественных новообразованиях, женщинам во второй половине беременности и др. Младшим школьникам разрешается купаться в безветренную погоду при темп-ре воды 20—22°C, а средним и старшим — при 19—20°C. Длительность пребывания в воде зависит от самочувствия купающихся детей и составляет первые дни 3—5 мин, в последующие — не более 10—15 мин. Входить в воду рекомендуется постепенно, растирая руки, ноги, живот с последующим полным погружением, а затем плыть. Запрещается прыгать в воду без предварительной адаптации к воде (особенно разогревшемуся), т. к. это вызывает судорожное сокращение мышц и может стать причиной более серьезных последствий. После К. необходимо высушить тело сухим полотенцем и отправиться в тень на отдых.

**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**, комплекс гигиенических правил и рекомендаций, выполнение к-рых способствует сохранению и укреплению здоровья, поддержанию высокого уровня работоспособности. Л. г. включает

\*\*\*\*\* \*  
 \* Форточку в спальнях надо оставлять открытой на всю ночь. Воздух должен быть чистым, свежим.

\* Непосредственно перед сном рекомендуется отвлечься от всех дневных переживаний и забот (лучше всего этому способствует легкая, неумтомительная физическая работа или прогулка перед сном); не утомлять себя напряженной работой, особенно умственной; не есть и не пить много (ощущение полноты желудка мешает вовремя заснуть, переизбыток перед сном вызывает мучительные сны); не пить возбуждающие напитки: крепкий чай, кофе, вино. Мешает спокойному сну также чувство голода.

\* Ужинать рекомендуется за 1,5—2,5 ч до сна.

\* Острыми респираторными заболеваниями в три раза реже болеют те, кто не забывает о зарядке, много ходит пешком, дружит со спортом.

поддержание чистоты тела (кожи, волос, ногтей, полости рта) и жилища, закаливание и физическую культуру, режим дня, рациональные режимы труда, отдыха, питания, создание комфортных условий в жилище, гигиену одежды и обуви, элементы психогигиены, сон и др.

**Гигиена тела.** Основой Л. г. является правильный уход за кожей, способствующий нормальной деятельности организма. Содержание кожи в чистоте достигается регулярным мытьем тела горячей водой с мылом и мочалкой. Однако повседневно применение горячей воды и мыла может вызвать излишнее обезжиривание кожи, дряблость, изнеженность, застойные явления в кожных сосудах и снизить устойчивость к охлаждению. При выборе мыла следует учитывать, что чем больше в нем свободной щелочи, тем сильнее оно обезжиривает кожу и создает угрозу ее сухости. Поэтому чем суше кожа, тем меньше следует употреблять мыло, выбирая только пережиренное или нейтральное. Наиболее нежным по действию является мыло «Детское». Купаться следует не реже одного раза в неделю дома или в бане. Умываться лучше мягкой водой, бедной солями кальция и магния. Мягкая вода хорошо растворяет и смывает вещества, скопившиеся на поверхности кожи. Пользование жесткой водой и хозяйственным мылом приводит к излишней сухости, покраснению, раздражению кожи. Большой известностью пользуется русская баня, к-рой приписывают и лечебно-профилактич. значение. Используются и финские бани (сауны), отличающиеся более высокой темп-рой воздуха в парильне и низкой влажностью, благодаря чему они лучше переносятся. Однако прежде чем париться в бане, следует посоветоваться с врачом. Рекомендуется также ежедневно мыть тело под душем. В дополнительном уходе нуждаются наиболее быстро загрязняющиеся участки тела: лицо, шея, руки, ноги.

Лицо и шею достаточно мыть утром и перед сном. При этом необходимо избегать горячей воды и частого употребления мыла из-за опасности обезжиривания кожи. Сухость ее может появиться и от частого обтирания одеколоном.

Руки наиболее часто загрязняются микроорганизмами. С грязных рук микробы попадают на пищевые продукты, посуду, предметы домашнего обихода, обстановку и др., создавая тем самым условия для распространения кишечных инфекций, глистных инвазий и др. Перед едой, после посещения туалета, по окончании работы руки нужно мыть теплой водой с мылом и насухо вытирать полотенцем. На ночь на слегка влажную кожу рук рекомендуется нанести смягчающее желе или крем. Особенно это необходимо делать после работы со строительными материалами, при загрязнении рук землей. Полезно

смазывать кожу рук составом из глицерина, спирта, нашатырного спирта и воды в равных частях. От сухости, трещин, шелушения хорошо оберегает крем «Защитный». Он рекомендуется после уборки, мытья посуды, чистки овощей, а также людям, работа к-рых связана с частым пользованием водой. Ногти на руках следует регулярно обрезать, содержать в чистоте, так как под ними всегда скапливается грязь. Из общего числа микробов, обнаруживаемых на коже рук, до 95% находятся под ногтями. Если вокруг ногтевого ложа образовались красные подушечки, то применяют теплые ванночки со слабым (розового цвета) раствором марганцовокислого калия, а затем кончики пальцев массируют, втирая 1—2%-ную бедуру ртутную мазь.

Ноги нужно каждый вечер обмывать теплой водой с мылом и насухо вытирать. Целесообразно периодически мыть их в 0,1%-ном растворе марганцовокислого калия (розового цвета). После мытья кожу ступней и между пальцами протирают ваткой, смоченной в 2%-ном растворе салицилового или резорцинового спирта — это очищает кожу и уменьшает ее потливость. Для устранения потливости также полезны лосьоны «Гигиенический», «Финип», «Гигиена» и др.

Волосы на голове следует мыть не чаще одного раза в неделю, употребляя туалетное мыло. Сохранению здоровых волос способствует забота о здоровье всего организма — соблюдение правильного режима дня, употребление витаминов (особенно А), своевременный отдых, занятия физич. культурой и спортом. Мыть волосы также лучше мягкой водой. Жесткую воду перед употреблением нужно кипятить. Хорошо очищает волосы от пыли мыльная пена. Использование шампуней более эффективно, однако при появлении зуда, сыпи и т. д. от них следует отказаться. Улучшению роста волос содействует массаж, расчесывание щеткой, т. к. небольшой нажим вызывает приток крови к корням волос и усиливает их питание. Гигиена полости рта. Недостаточный уход за полостью рта приводит к воспалительным заболеваниям десен, зубов, носоглотки и других органов. В полости рта имеются все условия для развития бактерий. Оставшаяся пища подвергается гнилоственному распаду и создает неприятный запах. Для ухода за полостью рта применяют зубные щетки, зубочистки, шелковые нити, порошки, жевательные резинки, пасты, эликсиры, растворы. Каждый член семьи должен иметь индивидуальную зубную щетку, к-рую следует хранить в стакане щетинками вверх, содержать в чистоте, перед чисткой зубов и после промывать горячей кипяченой водой или посыпать поваренной солью. Начинают чистку на одной из сторон больших коренных зубов, затем переходят на другую и заканчивают на передних. Движения нужно производить во всех направлениях, чтобы очистить все зубы от налета, а межзубные промежутки — от остатков пищи. Поверхности зубов со стороны щек и губ очищают вертикальными и горизонтальными движениями, со стороны языка — вертикальными движениями вдоль оси зубов. Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером. После еды следует полоскать рот водой. Зубной порошок стирает эмаль зубов, поэтому лучше всего пользоваться зубными пастами: гигиеническими («Мятная», «Детская», «Борноглицериновая» и др.) и лечебно-профилактическими («Жемчуг», «Экстра», «Лесная», «Арбат», «Бело-розовая», «Чебурашка», «Айра», «Ромашка», «Новая», «Мери»). Так, напр., паста «Лесная» содержит хлорофилл и каротин, уменьшающие

кровооточивость и воспаление десен. Для удаления остатков пищи рекомендуются деревянные или пластмассовые зубочистки. Не менее двух раз в год рекомендуется обращаться к стоматологу для удаления зубных камней.

Гигиена женщины. При отсутствии правильного ухода за половыми органами у девочек может развиться вульвит (воспаление наружных половых органов). После каждого мочеиспускания или дефекации следует обмывать половые органы детей теплой кипяченой водой, а кожу осушить мягкой чистой пеленкой. Если появляются признаки раздражения, опрелости, кожу смазывают тонким слоем прокипяченного растительного масла или припудривают детской присыпкой. Начиная с 5—6 лет девочек следует приучать к самостоятельному уходу за половыми органами. Девочкам нужно носить закрытые трусы и зимой и летом, к-рые необходимо менять ежедневно. К подростковому возрасту девочка должна иметь полное представление об общих правилах Л. г. Старшие (сестра, мать, учительница, медработник) обязаны в доступной форме ознакомить девочку со сведениями об анатомо-физиологических особенностях женского организма, о женском достоинстве, о девичьей чести. Половые органы становятся более восприимчивыми к инфекциям в период менструации; их следует обмывать 2 раза в день, желательно над восходящим душем. Занятия физкультурой разрешаются, однако без прыжков, тяжелых физич. упражнений, езды на велосипеде, плавания. Правила Л. г. у взрослых женщин становятся более специфичными в связи с началом половой жизни. От полового акта необходимо воздерживаться в дни менструации, в течение 2-х месяцев перед родами и 2-х месяцев после родов. Необходимо ограничить половую жизнь и в течение первых 2—3 месяцев беременности.

Гигиена мужчины. Мальчики и взрослые мужчины должны иметь навыки соблюдения Л. г., чистоты тела, волос, одежды. В детском возрасте воспитательными мерами надо научить мальчика управлять своими половыми чувствами, подготовить его к будущей половой жизни и с нравственной стороны, и с гигиенической точки зрения. Взрослые должны предупредить мальчика о так называемых поллюциях (непроизвольное семяизвержение, обычно во время сна), являющихся нормальным явлением полового созревания. Очень важно предупредить подростка от случайной половой связи, предупреждая его от возможности заражения венерическими болезнями. Мальчики и мужчины должны содержать в чистоте половые органы. Их необходимо мыть ежедневно теплой водой с мылом. После поллюции или полового акта также рекомендуется обмывать половые органы теплой водой. Половой акт в период менструации может вызвать патологические явления как у женщин, так и у мужчин.

МАССАЖ, совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела, производимых руками массажиста или специальными аппаратами; эффективное средство закаливания организма, повышения физической активности, работоспособности и выносливости, предупреждения заболеваний, укрепления защитных средств организма. Массирующие действия оказывают не только чисто локальное, механическое воздействие на кожу, ткани, тканевые жидкости (кровь, лимфа), но и рефлекторное влияние, вызывая различные изменения в др. частях тела, органах, тка-



них. М. активизирует деятельность потовых и сальных желез, расположенных на поверхности кожи, кровеносной и лимфатической систем, обмен веществ, выделительные функции. Усиление тока крови и лимфы способствует рассасыванию отеков, облегчает работу сердца. На нервную систему М., в зависимости от приемов и интенсивности массажа, действует возбуждающе (похлопывание) или успокаивающе (поглаживание). В зависимости от назначения М. разделяется на лечебный (применяется при различных заболеваниях и травмах), спортивный (используется для восстановления сил, сохранения или повышения спортивного мастерства), косметический (предназначается для предупреждения и лечения косметических дефектов, преимущественно кожи лица и рук) и гигиенический (проводится с целью предупреждения заболевания, укрепления здоровья, сохранения и повышения работоспособности).

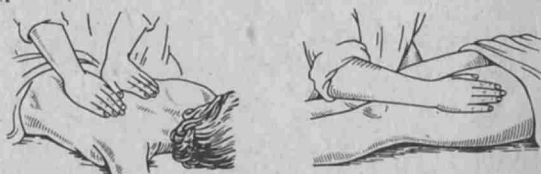
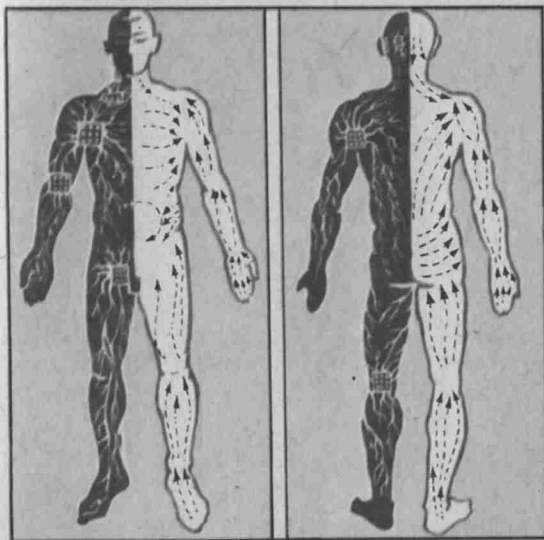
Каждый вид М. имеет свои разновидности. Так, в лечебном М. применяются традиционный, сегментарно-рефлекторный, точечный, периостальный, соединительно-тканый, так называемый индийский и др. В спортивном М. выделяют предварительный, тренировочный и восстановительный; в косметическом — лечебный и профилактический; в гигиеническом — общий и локальный. М. можно проводить также с помощью различных аппаратов (конструкции П. Л. Берсенева, ВМП-1, «Тонус») и др. устройств. При сочетании М. с другими методами он получает соответствующее название: душ-массаж (ручной массаж под дождевым душем), подводный душ-массаж (тело массируется струей воды под водой в ванне), вибрационный подводный массаж (воздействие механическими колебаниями от аппарата «Волна» с частотой 10—200 Гц, передающимися к пораженному участку через воду в ванне) и др.

В домашних условиях может быть применен самомассаж гигиенический, аппаратный (с помощью вибромассажеров «Тонус», АМ-1 и самомассажных устройств), лечебный, точечный, индийский и др. Однако отсутствие навыков правильного выполнения массажных приемов существенно ограничивает применение этого ценного и высокоэффективного метода. Гигиенический (оздоровительный) М. и его упрощенная форма — самомассаж может быть ре-

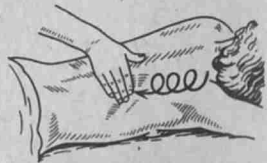
комендован каждому человеку независимо от возраста. Массирующие движения проводятся по направлению к близлежащим лимфатическим узлам по ходу тока лимфы. Конечности массируются от периферии к центру, верхняя часть спины — снизу вверх к подмышечным впадинам, нижняя часть спины — от позвоночника в стороны, грудь — от грудины к подмышечным впадинам, шея — от позвоночника вниз к ключицам, лицо — от носа в разные стороны и от висков вниз (рис. 1).

Самомассаж общий, как правило, выполняется утром перед гигиенической гимнастикой или во время принятия душа, ванной, при посещении парной бани (высокая температура повышает эффективность массажа). Для улучшения скольжения рук по сухой коже пользуются тальком, по мокрой — мылом, после водных процедур — питательными кремами. Последовательность проведения процедуры: голова — шея — руки — грудь — доступные части спины — живот — поясница — ноги.

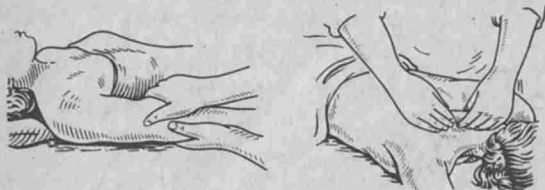
**Основные приемы М.:** поглаживание (плоскостное, обхватывающее, прерывистое и непрерывное), растирание (плоскостное, обхватывающее, прерывистое и непрерывное), разминание и вибрация (приемы могут быть прерывистыми и непрерывными). Поглаживание плоскостное выполняется ладонью, подушечками пальцев, тыльной поверхностью кисти, основанием ладони, кулаками. При этом рука массирующего плотно прилегает к коже, легко скользит, не вызывая ее смещения. При обхватывающем непрерывном поглаживании соответствующий участок тела плотно обхватывают рукой или руками, скольжение выполняют по ходу венозного кровотока и лимфотока медленно непрерывно, при прерывистом поглаживании — энергично обхватывают и отпускают ритмично, перемещаясь в нужном направлении. Вспомогательные приемы: поглаживание граблеобразное (подушечками разведенных в стороны пальцев), гребнеобразное (костными выступами пальцев, согнутых в кулак), крестообразное (проводят ладонными поверхностями кистей рук, сцепленных крест-накрест пальцами в замок), щипцеобразное (соответствующий участок тела, обычно небольшой, или мышца захватывается между большим и остальными пальцами массажиста). Поглаживанием начинаются и заканчиваются массажные процедуры (рис. 2).



Растирание характеризуется различной степенью надавливанием (в направлении движения образуется кожная складка), смещением, сдвиганием, передвижением, раздвиганием, растяжением кожи и подлежащих тканей. Движения при этом приеме поступательно-возвратные, зигзагообразные, круговые и циркулярные. Они выполняются в непрерывном или прерывистом режимах. Вспомогательные приемы: гребне- и граблеобразное растирание, пересечение, пиление, строгание, штрихование, щипцеобразное растирание (рис. 3).



Разминание заключается в захвате, оттягивании, приподнимании, «сдвигании», сжатии, сдавливании, перетирании мышц и окружающих тканей. Оно является основным средством массажного воздействия на мышечную систему и выполняется вдоль или поперек оси мышцы в прерывистом и непрерывистом режимах. Вспомогательные приемы: валиние, надавливание, подергивание, растяжение, сдвигание, сжатие и щипцеобразное разминание (рис. 4).



**Вибрация** — воздействие механическими колебаниями разной амплитуды и частоты, передающимися равномерно от рук массажиста или массажного аппарата телу непрерывисто или прерывисто.

Выполняется пальцами, ладонью, кулаком. Вспомогательные приемы: встряхивание, подталкивание, поколачивание, пунктирование, сотрясение, рубление (рис. 5).



**МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ** широко распространены в толще земной коры. Лечебными являются природные воды, содержащие в повышенных концентрациях те или иные минеральные (реже органические) компоненты, ряд газов, либо обладающие специфическими свойствами (наличие радиоактивности, микроэлементов, активной реакции среды, повышение температуры и др.), благодаря чему они оказывают на организм физиологическое воздействие. Состав М. в. многообразен. В них находится свыше 70 элементов, приведенных в периодической таблице Д. И. Менделеева. Выделено 9 основных бальнеологических групп М. в., а внутри их — различные гидрохимические типы: М. в., действие которых определяется ионным составом и минерализацией; углекислые воды; сероводородные; железистые; бромные, йодные и йодобромные; кремнистые термальные; мышьякосодежащие; радоновые (радиоактивные); борсодержащие. Химические свойства М. в. определяются содержанием в них различных минеральных веществ, главным образом в виде анионов — хлора, сульфата, гидрокарбоната и катионов — натрия, магния, кальция, а также температурой, радиоактивностью и кислотно-щелочным равновесием. Химические элементы, содержащиеся в М. в., оказывают физиологическое действие на организм человека. Катионы алюминия обладают вяжущим и противовоспалительным действием. Катионы бора участвуют в обмене веществ. Катионы ванадия стимулируют кровеносную систему. Гидрокарбонатные ионы увеличивают отделение желудочного сока, способствуют разжижению слизи и отделению мокроты, ослабляют воспалительные процессы. Катионы железа повышают содержание гемоглобина в крови и кол-во эритроцитов, стимулируют функцию нервной системы, регулируют

секрецию желез, уменьшают пропускную способность эпителия. Анионы йода входят в состав секрета щитовидной железы; недостаточное поступление йода в организм вызывает зобную болезнь, а повышенное — Базедову болезнь. Катионы кремния играют роль структурного материала и активно участвуют в обмене веществ. Катионы калия повышают тонус сосудов и мускулатуры, стимулируют удаление воды из организма. Они необходимы для синтеза гликогена и белков, оказывают отхаркивающее действие. Катионы кобальта входят в состав витамина В<sub>12</sub>, способствуют образованию витаминов А, С, Е. Недостаточность этих витаминов приводит к нарушению обмена кальция и фосфора, что вызывает нарушение роста и массы. Ионы кальция обладают противовоспалительными, антиаллергическими и противорахитическими свойствами, активно участвуют в фосфорном обмене костей, ускоряют свертывание крови. Катионы магния обладают антиспастическими и сосудорасширяющим действием, стимулируют желчеобразование. Катионы марганца активизируют систему ферментов. Катионы натрия усиливают перистальтику желудочно-кишечного тракта, задерживают воду в организме. Сульфаты увеличивают отделение кишечного сока, усиливают перистальтику, снижают уровень сахара в крови, обладают желчегонным действием. Углекислый газ стимулирует моторную функцию желудка и кишечника, стимулирует мочеотделение. Фтор участвует в образовании зубной эмали, а катионы цинка усиливают фагоцитарную активность крови, уменьшают кол-во жира в печени. Суммарное содержание в М. в. всех этих веществ (без газа) составляют минерализацию вод. В соответствии с особенностями химического состава, физических свойств и характером воздействия на организм выделяют воды для наружного и внутреннего применения. Первые обладают высокой минерализацией и обогащены специфическими компонентами, вторым свойственна небольшая минерализация. Основными критериями оценки М. в. являются: общая минерализация, ионный и газовый составы, наличие сероводорода, содержание радона, реакция и температура.

Особенно ценными в лечебном отношении являются углекислые М. в. Они используются в качестве разнообразных питьевых (столовых, лечебно-столовых, лечебных) и бальнеотерапевтических вод. Содержат широкую гамму микроэлементов и биологически активных веществ. Наиболее известны источники Поляна Квасова, Шаян — на Украине; Кавказские Минеральные Воды — в РСФСР; Джермук — в Армении. Довольно широко распространены в нашей стране сероводородные (сульфидные) М. в. (Мацеста и Горячий Ключ в Краснодарском крае, Кемери в Латвийской ССР, Усть-Качка в Пермской области). В Молдавии используется термальная сероводородная вода с большим содержанием йода и брома, получаемая в районе г. Гагула. Ценными питьевыми и лечебно-столовыми являются железистые М. в. На их базе действуют курортные комплексы Дарасун в Читинской области, Марциальные воды в Карельской АССР, Анкаван в Армянской ССР. В бальнеологическом отношении весьма ценны радоновые М. в. Радон оказывает разностороннее действие на организм через кожу и дыхательные пути. Широко популярны М. в. Пятигорска в Ставропольском крае, Цхалтубо в Грузинской ССР и др. М. в., содержащие радон, обнаружены в Молдавии, в районе г. Сороки. Хлоридно-натриевые М. в. используются для бальнеолечения на

курортах Сергеевка (Одесская обл.), Боровое (Казахская ССР) и др. в виде ванн. Они положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, улучшают обменные процессы при заболеваниях нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

В Молдавии функционирует бальнеологический санаторий «Советская Молдавия» (с. Гыржавка Каларашского р-на), в котором используется гидрокарбонатно-сульфатно-натриевая М. в. Гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые М. в., напоминаящие воды Ессентуки №№ 14 и 17, обнаружены на территории санатория «Днестр» (шт. Каменка). В Чадыр-Лунском р-не МССР имеются сульфатно-хлоридно-натриевые источники, в Унгенском — сероводородные и бромистые, в Вулканештском — сероводородные. В нашей стране разливают в бутылки более 120 видов природных лечебно-столовых и лечебных вод. В Молдавии столовые и лечебно-столовые М. в. разливают в Кишиневе («Кишиневская») и в Бендерах («Варницкая», «Варницкая-1» и «Варницкая-2»). Эти воды рекомендуются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при нарушении обмена веществ и хронических холециститах.

Методики питьевого лечения М. в. устанавливает врач. При соблюдении правил забора воды из источника, розлива и сроков хранения в бутылках состав М. в. не изменяется, а физиологическое действие ее на организм не отличается от действия воды, выпитой непосредственно у источника. Курс питьевого лечения на курорте — 24 дня. В домашних условиях продолжительность лечения при определенных показаниях может быть увеличена до 1,5 месяца. Повторные курсы лечения М. в. следует проводить не раньше, чем через 3 мес. Обычно бывает достаточно 2 курсов в течение года. Из других методов внутреннего применения М. в. широко распространены промывание желудка, введение М. в. в 12-перстную кишку, ректальное введение, очистительные клизмы, кишечные и субкавальные ванны. Наиболее распространенными методами наружного применения М. в. являются ванны, купания в бассейне. Полезно также купание в море и лимане — в морской воде содержится большое кол-во биологически активных компонентов, к-рых нет ни в одной М. в. (минерализация воды Черного моря — 17—18, Азовского — 10—12, Финского залива — 8—9 г/л, средняя соленость Мирового океана равна 35 г/л). В лечебных учреждениях, к-рые не располагают природными М. в., для наружного применения используются искусственные М. в., преимущественно углекислые, сульфидные, радоновые, йодобромные и другие.

Взаимозаменяемость некоторых минеральных вод

Минеральные воды, наиболее часто назначаемые врачом	Заменяющие минеральные воды
Боржоми	Лузанская, Набеглави, Поляна Квасова, Саирме, Свалява, Уцера
Ессентуки № 4	Арзни, Джава, Ессентуки № 17, Зваре, Семигорская
Ессентуки № 17	Арзни, Джава, Ессентуки № 4, Зваре, Семигорская
Славяновская	Джермук, Исти-Су, Московская, Скури, Смирновская
Смирновская	Славяновская, Джермук, Исти-Су, Московская, Скури
Джермук	Исти-Су, Московская, Скури, Смирновская, Славяновская
Нарзан	Аршан, Арзни, Дарасун, Дилижан, Ессентуки № 20, Московская

**ОСАНКА**, естественная поза человека, привычная манера держаться в положении стоя. О.— основа красоты человеческого тела, важная составная часть гармонически развитой, совершенной фигуры, способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека. О. считается правильной, если изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне, слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, походка легкая, красивая. Для неправильной О. характерна выдвинутая за продольную ось тела голова (опущенная или запрокинутая); сведенные вперед, напряженно поднятые плечи или их асимметричное положение, выпяченный живот, излишне увеличенный поясничный изгиб, отставленный назад таз; круглая спина и запавшая грудная клетка.

Неправильная осанка у детей формируется, если в первые месяцы жизни им под голову подкладывают высокую перьевую подушку, если длительно держат в вертикальном положении раньше 3 месяцев, в сидячем — раньше 6 месяцев, на ножках — раньше 9—10 месяцев или длительно гуляют с ними сразу после того, как дети начинают ходить. Детям вредно долго сидеть за столом, на руках у взрослых. К нарушению О. у детей могут привести различного рода заболевания, неполноценное питание, неправильный режим дня, несоответствие мебели (дома и в школе) росту и пропорциям тела, неправильно подобранная одежда, обувь, слабое освещение, приводящее к напряжению зрения и сутулости. Принятию неправильных поз способствуют мягкая постель, высокие подушки, лежание на одном боку, привычка носить тяжести в одной и той же руке и др. (рис. 1).

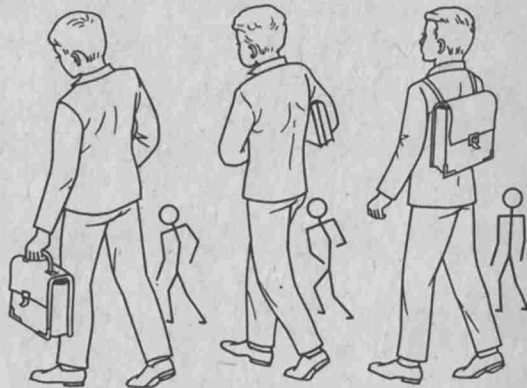


Рис. 1. Осанка школьника, несущего книги: в сумке (туловище деформируется к сумке), под мышку (туловище деформируется в обратном направлении) и в руке (правильная осанка).

Причинами нежелательных отклонений в О. могут быть патологические увеличения изгиба позвоночника: кпереди (лордоз), кзади (кифоз), боковое (сколиоз), а также плоскостопие.

Наряду с медикаментозным лечением, применением ортопедической обуви и аппаратов рекомендуются массаж, закаливание, физические упражнения, некоторые виды спорта, прежде всего плавание и гимнастика. Начатые в раннем возрасте, они способны предотвратить развитие дисгармонического телосложения. В кабинетах лечебной физкультуры поликлиник организуются специальные занятия корригиру-

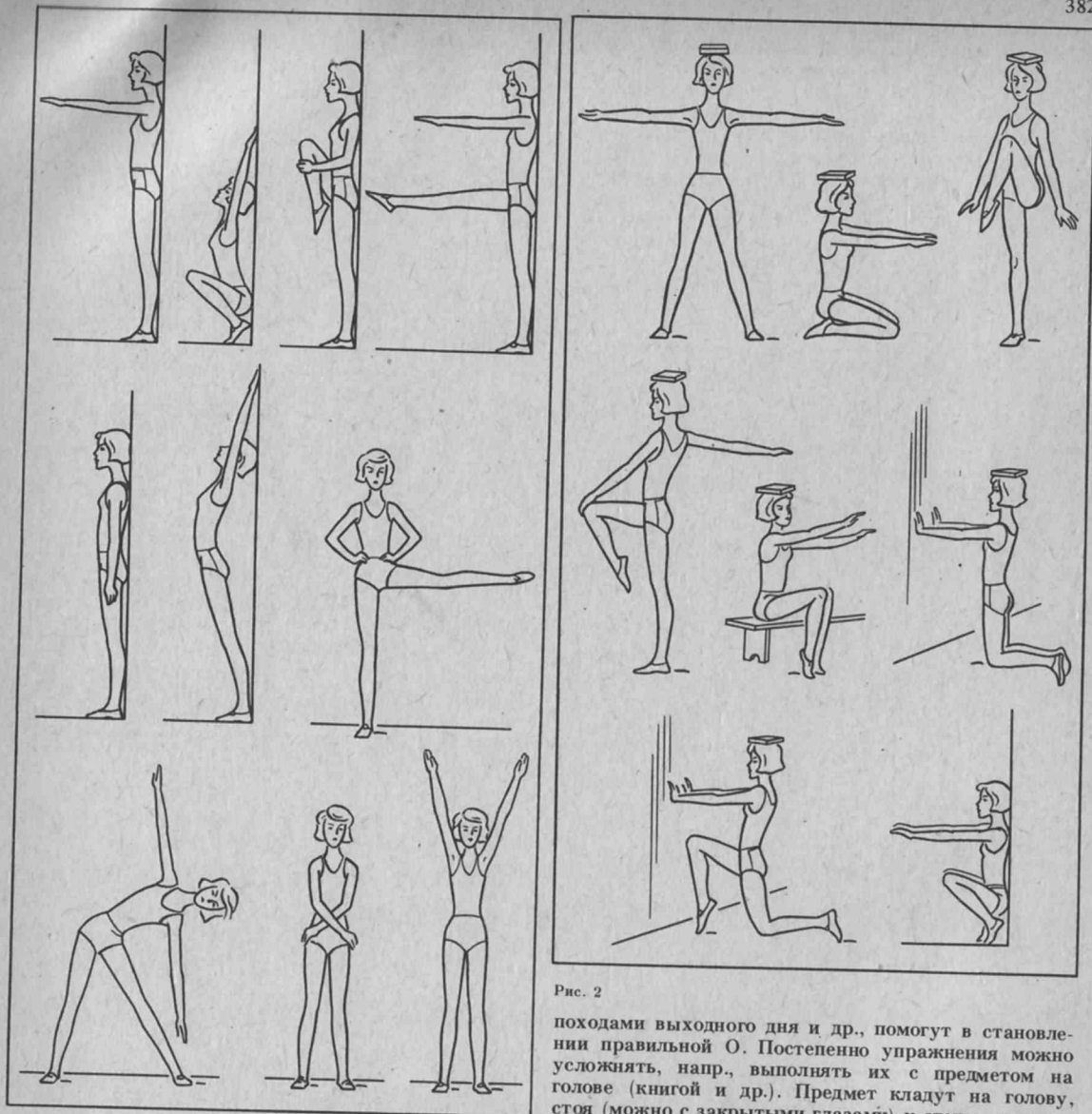


Рис. 2

походами выходного дня и др., помогут в становлении правильной О. Постепенно упражнения можно усложнять, напр., выполнять их с предметом на голове (книгой и др.). Предмет кладут на голову, стоя (можно с закрытыми глазами) у стены и приняв правильную О. То же можно выполнить с гимнастич. снарядами, мячами, гантелями, эспандерами, обручем, с дисками вращения «Молодость», «Здоровье» и др. (рис. 2). Родители, воспитатели, педагоги должны заботиться о формировании гармонического телосложения у детей, научить их следить за своей О.

**ОТДЫХ**, состояние покоя или такой деятельности, во время которой свободные от работы клетки организма восстанавливают свой состав и жизнеспособность. Умение отдыхать не менее важно, чем умение трудиться. Без хорошо организованного отдыха немалым производительным творческий труд. Людям физич. труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физич. нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физич. работа.

Известны два вида О.— пассивный и активный. Пассивный О.— это пребывание в состоянии максимального бездействия, полного покоя. Наиболее

щей гимнастикой, направленные на общее физическое развитие и устранение отдельных дефектов О. Исправить О. можно, занимаясь в группах «Здоровья». Возможны и самостоятельные занятия физич. упражнениями дома. Необходимые советы можно получить у участкового врача, преподавателя физкультуры, методиста производственной гимнастики по месту работы. В домашних условиях проверить О. можно, став спиной к вертикальной плоскости (стена, дверь и т. д.), коснуться ее затылком, спиной (лопатками и плечами), ягодицами и пятками. Запомнив это положение, надо отойти от плоскости, приподнять голову вверх. Тело при этом непроизвольно подтянется, плечи расправятся, спина выпрямится. Это и есть правильная О. Рекомендуются общеразвивающие физич. упражнения, к-рые, будучи выполненными отдельно или в комплексе утренней гимнастики, в сочетании с занятиями ходьбой, бегом,

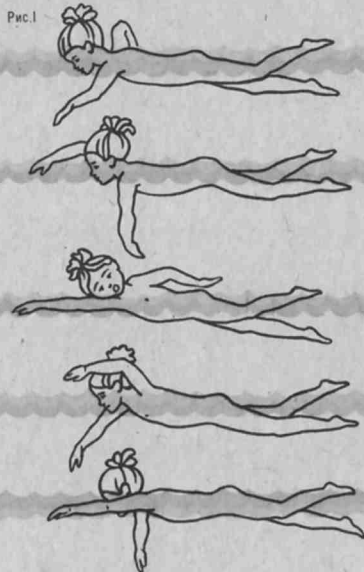


выраженная форма пассивного О.— сон. Активный й О.— это перемена вида работы, движения, гимнастич. упражнения, спортивные игры, прогулки. Гигиенисты обращают внимание на О. ежедневный, еженедельный и ежегодный. Ежедневный О. работников умственного труда складывается из ходьбы пешком на работу и с работы, из обеденного и десятиминутных перерывов на работе, восьмичасового сна. Большое значение имеет правильное проведение дня отдыха после трудовой недели или т. н. еженедельный й О. Лучше всего, конечно, провести его за городом — на лыжной прогулке, на речке, работая в саду или огороде. Уход за плодовыми деревьями и ягодными кустарниками доставляет несравненное удовольствие и является одним из лучших видов О. Вместе с тем, необходимо помнить, что нельзя откладывать на воскресенье все дела, не законченные в течение недели. Чтобы день О. не превращался в неорганизованный рабочий день, важно ежедневно соблюдать *режим дня*. Тогда не останется ничего недоделанного, и воскресенье будет днем настоящего отдыха. Одним из лучших видов еженедельного и ежегодного отдыха является туризм, к-рый правомерно называют спортом для всех возрастов. Особенно широко распространен в нашей стране пешеходный туризм. Замечательным средством укрепления здоровья являются и такие виды активного отдыха, как охота, рыбная ловля, собирание грибов, ягод, лекарственных растений. Изменение привычной обстановки, свежий воздух, физич. упражнения — все это позволяет получить заряд свежести и здоровья на всю рабочую неделю. Не нужно забывать и про отдых за интересной книгой. Целесообразно уделять время и музыке. В вечерние часы выходного дня хорошо посетить театр, цирк, играть в шахматы, читать книги, смотреть передачи по телевизору, слушать радио. Такой отдых не только прогоняет усталость, но и обогащает наши знания, создает бодрое настроение. Рабочая неделя с двумя выходными днями во многих отраслях народного хозяйства, система ежегодных, полностью оплачиваемых отпусков, продолжительность к-рых для ряда категорий трудящихся в последние годы увеличилась, создают прекрасные условия для полноценного О. и восстановления сил, для укрепления здоровья советских людей. В нашей стране имеется развитая сеть курортов, санаториев, домов и зон отдыха, профилакториев. Для организации культурного О. многое делают концертные залы, театры, кинотеатры, цирки, библиотеки, стадионы и другие спортивные и культурно-просветительные учреждения. См. и *Здравницы Молдавии*.

**ПЛАВАНИЕ.** Различают спортивное, игровое, прикладное и синхронное (художественное) П. Оно помогает человеку стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Движения в воде выполняются в горизонтальном положении. Водная среда способствует закаливанию. При П. улучшается кожное дыхание, активизируется кровообращение в сосудах кожи. Занятие П. устраняет нарушения осанки, плоскостопие. П. используется для лечения различных травм и увечий. Вода вызывает усиление деятельности различных внутренних органов легких, сердца, изменения тонуса периферических кровеносных сосудов, усиление обмена веществ. Люди, систематически занимающиеся П., имеют высокие показатели жизненной емкости легких — в пределах 7000 см<sup>3</sup>; у них возрастает величина ударного объема сердца. П. положительно влияет на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя

возбудимость и раздражительность. Занятие П. улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется как лечебное средство.

В П. применяются следующие способы: кроль на груди (рис. 1), кроль на спине, брасс и дельфин. Эти способы условно делятся



на две группы: способы с попеременными (кроль на груди и спине) и с одновременными (брасс и дельфин) движениями рук и ног. Техника любого спортивного способа П. состоит из пяти взаимосвязанных элементов: положение тела, движение ногами, движение руками, дыхание и общая координация движений.

Рис. 2

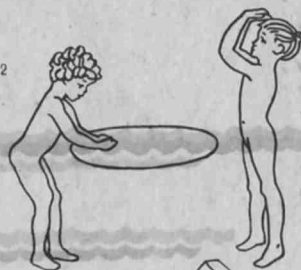
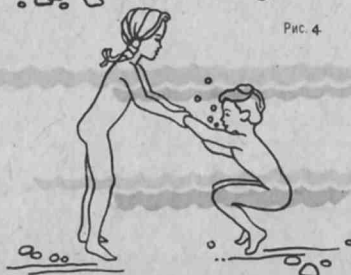


Рис. 3



Рис. 4



Обучаться П. можно на естественных или искусственных водоемах глубиной 1—1,2 м с покатым чистым дном, прозрачной и проточной водой; в домашних условиях — в ванне. Обучение П. начинается с выполнения упражнений для привыкания к воде в следующей последовательности: элементарные движения руками и ногами (рис. 2, 3), передвижение по дну, погружения (рис. 4), упражнения для дыхания, всплытия (рис. 5а), лежа-ния, (рис. 5б, в), скольжения (рис. 6). Овладение способами П. осуществляется в таком порядке: техника движений ног с произвольным дыханием и с задержкой дыхания на вдохе, техника дыхания (рис. 7а), согласование движений ног с дыханием, техника движений рук с произвольным дыханием на вдохе, согласование движений рук с дыханием (рис. 7б), согласование

Рис. 5

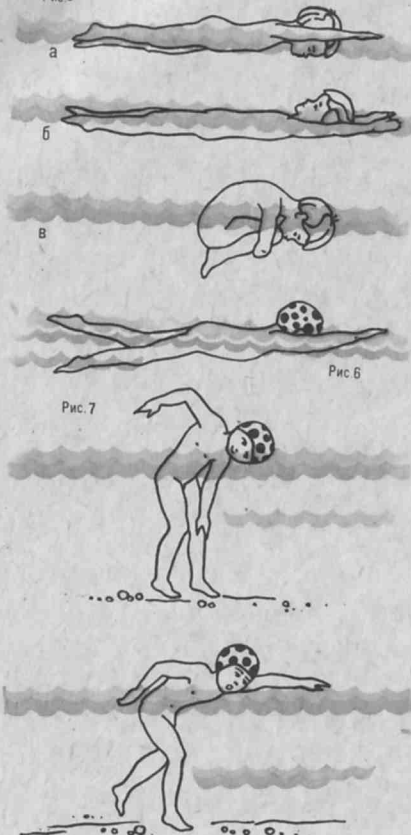


Рис. 6

Рис. 7

движений рук с задержкой дыхания на вдохе, согласование движений рук, ног и дыхания (рис. 8). На начальном этапе осво-

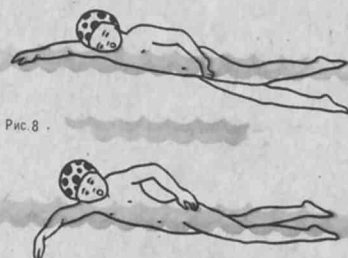


Рис. 8

ения техники спортивных способов П. плавательные движения изучаются на суше с помощью имитационных упражнений. Далее эти упражнения выполняются в воде на месте с опорой, затем — в движении.

**РЕЖИМ ДНЯ**, установленный распорядок жизни, работы, отдыха, питания, сна. Каждому человеку нужен правильный Р. д. Приучать к Р. д. необходимо с ранних лет, когда легче вырабатывается привычка к организованности и порядку, к систематич. труду. Постепенно, в результате регулярных упражнений, это становится внутренней потребностью, чертой характера. Неправильно построенный распорядок дня или частое его нарушение отрицательно влияют на здоровье и работоспособность в любом возрасте, приводят к развитию хронич. переутомления. Слабое физич. развитие, повышенная утомляемость, вялость и апатия, нервозность (а у школьников плохое поведение) — все эти отрицательные качества прямо или косвенно связаны с неправильным Р. д. Соблюдение Р. д., выполнение определенных видов деятельности в одни и те же часы обуславливают установление строгого чередования процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, известное постоянство рабочего ритма в деятельности организма. Это имеет большое значение для общей работоспособности, причает различные системы организма к работе или отдыху, приему пищи в определенные часы, экономит силы. Единого Р. д. для всех быть не может, так как многое зависит от возраста, профессии, состояния здоровья, климатогеографич. и других условий, но при всех обстоятельствах должен соблюдаться постоянный Р. д. Следует учитывать суточный ритм физиологич. функций организма и, приспосабливаясь к нему, увеличивать или уменьшать трудовые нагрузки в отдельные периоды суток. Важное место в Р. д. занимает сон, обеспечивающий полноценный отдых, в особенности центральной нервной системы, органов чувств и скелетной мускулатуры. Правильное питание является также важным элементом Р. д. Нарушения в питании оборачиваются недугами, подчас тяжелыми. Примерный Р. д.: утром — гигиенич. гимнастика с воздушной ванной и водной процедурой (обтирание или душ), затем спокойный первый завтрак (калорийный), далее — прогулка пешком на работу или в учебное заведение; во время перерыва (в школе на большой перемене) — второй завтрак или обед; после работы или по окончании учебных занятий в школе (в вузе) — полдник и ужин. Вечернее свободное время нужно использовать для прогулок, отдыха в домашней обстановке, легкого физич. труда или посещения кино, театра, лекций (см. и раздел Семья).

**САМОКОНТРОЛЬ**, регулярные наблюдения за состоянием здоровья, физического развития и их изменениями под влиянием занятий физической культурой и спортом. С. приобретает особую значимость для семей, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями, т. к. занятия должны проводиться с учетом самочувствия каждого из членов семьи, разных по возрасту, полу, физической подготовленности. С. включает простые и доступные приемы наблюдения и учета субъективных (самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок) и объективных (масса тела, частота пульса, динамометрия, спирометрия) данных. Показатели заносятся в специальный дневник. Самое важное в С. — уметь находить соответствие величины нагрузок со степенью физической подготовленности, показателем к-рого является бодрое самочувствие, прилив сил. После первых занятий могут возникнуть боли в мышцах, что является естественной реакцией на

непривычную нагрузку. В этом случае занятия можно продолжать, немного снизив интенсивность выполнения упражнений, и через несколько дней боли исчезнут. Еще быстрее они прекратятся с проведением самомассажа и тепловых процедур (душ, ванна, парная баня и др.). Если же нарушается сон, ухудшается аппетит, появляется вялость, раздражительность, значит наступило переутомление, и в последующих занятиях необходимо уменьшить время, объем и интенсивность тренировок. При появлении во время занятий боли в области сердца, одышки, головокружения, тошноты, рвоты занятие нужно прекратить и обратиться к врачу, показав ему дневник С. Нередко причинами плохого самочувствия являются нарушения режима труда и отдыха, правил личной гигиены, употребление спиртных напитков, курение, к-рые несовместимы с ведением здорового образа жизни. Особое значение приобретает С. для лиц, занимающихся в спортивных секциях, участвующих в соревнованиях. Здесь данные дневника С. могут служить исходным материалом врачу и тренеру-педагогу для предотвращения перенапряжения, а также внесения коррекций в планы тренировочных занятий. Постоянно проводимый С. поможет всем членам семьи объективно оценить свои силы и избежать перегрузок и травм.

**САМОЛЕЧЕНИЕ**, самостоятельное применение методов лечения и лекарств без рекомендации медработника. С. обычно ведет к осложнению заболевания, иногда к инвалидности и даже смерти. Как правило, С. воздействует не на источники заболевания, а на отдельные его проявления, к-рые могут быть одинаковыми для различных болезней. Вследствие этого истинная картина болезни искажается, что препятствует своевременному диагнозу и лечению. Лекарства при С. применяются без учета индивидуальных особенностей организма и их побочного действия. Антибиотики (пенициллин, тетрациклин, ампициллин и др.), сульфаниламиды, змеиный и пчелиный яды могут быть причиной развития аллергии. Злоупотребление медикаментами нередко приводит к тяжелым поражениям почек, печени, к ухудшению сердечной деятельности. С. особо опасно для пожилых людей, страдающих многими заболеваниями, для беременных женщин, т. к. плод особо чувствителен к лекарствам. При С. не всегда учитывается, что существуют несовместимые лекарства. Так, некоторые седативные и обезболивающие средства разлагают любые лекарства, принятые одновременно с ними. Вредно не только лекарственное С., но и др. его способы (диета, голодание и т. д.), применяемые для худения без медицинского контроля. Оно может привести к изменениям в сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной системах. Серьезную опасность представляет С. минеральной водой, к-рая может привести к обострению хронических заболеваний почек, желудка, язвенной болезни и др.

**СОН**, состояние организма человека, к-рое характеризуется прекращением или значительным снижением двигательной активности, понижением функции анализаторов, сокращением контакта с окружающей средой, частичным или полным отключением сознания. При этом создаются наилучшие условия для восстановления работоспособности организма и особенно центральной нервной системы. С. — жизненно важная потребность организма. Во время С. получают «отдых» не только мозг, но и все внут-

ренние органы, к-рые обеспечивают жизнедеятельность клеток и тканей. Выявлены два вида сна: спокойный — медленный ортодоксальный без сновидений и активный — быстрый парадоксальный со сновидениями. Медленный С. характеризуется уменьшением частоты дыхания и сердечных сокращений, замедлением движений глаз. Чередование быстрого и медленного сна характерно для здоровых людей, при этом человек чувствует себя выспавшимся и бодрым. Отклонения в продолжительности быстрого и медленного С., недостаточная глубина медленного С., частые пробуждения в периоды быстрого С. приводят к самым различным нарушениям функций нервной системы человека, влияют на психику, внимание, эмоциональное состояние. При лишении С. у людей уже на третьи сутки наблюдаются повышение уровня сахара в крови, нарастание кол-ва лейкоцитов, сокращение содержания в крови некоторых витаминов. По мере увеличения продолжительности лишения С. развивается эмоциональная неуравновешенность, возникает состояние угнетенности, снижается внимание, ухудшается память, а также резко возрастает кол-во ошибок при выполнении умственной работы. Продолжительность сна для разных возрастных групп разная.

Рекомендуемая длительность сна

Возраст	Количество часов сна в сутки
До 1 года	22—20
1—2 года	14—13,5
2—4 года	13,5—13
4—5 лет	13—12
6—7 лет	12
8—9 лет	11—10,5
10—11 лет	10,5—10
11—12 лет	10—9
13—14 лет	9,5—9
15—17 лет	8,5—8
Взрослые	не менее 7—8

Кратковременное лишение С. на 1—2 суток не приводит к серьезным психофизиологическим расстройствам, и человек легко компенсирует возникающие в организме изменения. Очень важен полноценный и нормальный сон для детей. Недосыпание ведет к снижению активности ребенка и нервным расстройствам. Наиболее часто встречающиеся расстройства С. делятся на 2 группы: повышенная сонливость (гиперсомния) и бессонница (инсомния). Гиперсомния возникает у некоторых людей, перенесших тяжелые формы менингита, гриппа, при функциональных нарушениях нервной системы, часто вызванных воспалительными заболеваниями головного мозга.

Бессонница встречается чаще. Она может быть результатом функционального расстройства нервной системы. При частичной инсомнии наблюдается затрудненное засыпание, пробуждение среди ночи, раннее утреннее пробуждение. Причины — невротич. и психич. нарушения. Полная бессонница встречается крайне редко, длится непродолжительно; возникает

при некоторых психич. заболеваниях. Важное значение имеет регулирование длительности медленного и быстрого С. Кроме медикаментозных средств для этого широко применяются: электросон, электромагнитные поля, звуковые, световые, тепловые и ультразвуковые высокочастотные сигналы.

**СТРЕСС ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ**, состояние общего психического напряжения, возникающее у человека в результате воздействия неожиданных, мощных и значимых по содержанию психических травм или при его попадании в необычные по характеру и сложности ситуации (оскорбление достоинства личности, катастрофа, землетрясение, неожиданно возникшее иноязычное окружение и т. п.). В этих чрезвычайных (стрессовых) ситуациях обычно возникают дезорганизация психической деятельности, срывы, невротические и психотические состояния, к-рые сопровождаются рядом изменений в организме: учащение сердцебиения и частоты дыхания, повышение кровяного давления, повышенное потоотделение, сухость во рту и др.

Более подвержены стрессовым психическим воздействиям лица со слабым типом нервной системы, тревожно-мнительные, дети. Неожиданность случившегося или его чрезмерная значимость для личности могут вызвать эмоциональный стресс, тогда как индифферентность и ожидаемость данной ситуации может и не сопровождаться подобной реакцией. Типичными в ответ на стрессовые воздействия являются реакция страха, иногда принимающего характер панического, и реакция гнева, во время к-рых человек может принять неверное решение, совершить поступки, о к-рых потом будет жалеть. Нередко в ответ на воздействие сверхличных и неожиданных (стрессовых) факторов у человека может наступить психогенная реакция в виде обездвиженности («остолбенелость») или же бесцельного метания. Как проявление реакции на стрессовые воздействия расценивают и некоторые клинические разновидности неврозов (заикание, невроз страха). Стресс обычно ослабляет психическую сферу, делая человека чувствительным к менее мощным воздействиям. Нередко он является причиной возникновения стенокардии, инфаркта миокарда, гипертонического криза, мозгового кровоизлияния.

**ТРУД**, сознательная и целенаправленная деятельность человека по преобразованию природы для удовлетворения своих жизненных потребностей. В Советской Конституции — Основном Законе нашего государства — записано, что Т. — это не только источник роста общественного богатства, народного благосостояния, но и основное мерило достоинства

каждого советского человека, его положения в социалистич. обществе. Т. — единственный источник всех благ. Он является первым и основным условием существования человека. Т. делится на физический и умственный. К физическому Т. относят все виды работ, требующие затраты мышечной энергии. К умственному Т. относится работа педагогов, врачей, инженеров, специалистов управления и др. Основой здорового образа жизни, профилактики многих заболеваний и продления жизни является трудовая деятельность, физич. активность. Т. немалым без дисциплины, порядка, ритма. Ритмичный труд формирует определенный стереотип, к-рый помогает организму работающего человека экономно расходовать энергию. Рационально организованная трудовая деятельность тренирует нервную систему, предохраняет организм от раннего увядания, является основой долголетия. Чувство удовлетворения, возникающее в процессе работы, способствует поддержанию жизненного тонуса. Благоприятные условия Т. не только повышают его эффективность, но и создают предпосылки к сохранению хорошего здоровья. В нашей стране придается огромное значение правильной организации Т., улучшению его гигиенич. условий. Основное место в суточном режиме человека занимает Т., к-рый накладывает отпечаток на весь уклад его жизни. На протяжении дня наблюдаются разные степени работоспособности: вначале она наиболее высокая, а через некоторое время под влиянием утомления снижается. Для умственного Т. обычно плодотворны утренние часы. Однако, если все же необходимо работать и вечером, следует прекращать умственную работу по крайней мере за 1,5—2 ч до сна, чтобы ослабить возбуждение нервной системы. Благоприятные условия внешней среды (удобная мебель, нераздражающая окраска стен, порядок на письменном столе, достаточное освещение) — способствуют плодотворному умственному Т. Работники умственного Т. нуждаются в активном отдыхе (см. *Отдых*) с физич. упражнениями и в переключении с одного вида работы на другой. Систематический физический Т. повышает устойчивость организма к отрицательным факторам внешней среды — недостатку кислорода, болезнетворным микроорганизмам, холоду. Человек становится более крепким и здоровым, укрепляются его физич., волевые качества.

Для того чтобы Т. был эффективным, больше внимания должно уделяться соблюдению режима дня, с тем чтобы последовательно чередовались процессы Т. и отдыха. О здоровом режиме должны заботиться не только работающие, но и пенсионеры. Потребность в Т. должна сохраняться у человека в течение всей жизни. Привычка к нему, равно как

\*\*\*\*\*

- \* Перед массажем надо тщательно осмотреть кожу, чтоб на ней не было царапин (они могут служить лазейками для инфекций), найти удобную позу (лежа или сидя), исключаящую напряжение мышц и задержку дыхания.
- \* Нельзя проводить массаж лимфатических узлов, расположенных в подмышечных, паховых, подколенных и др. областях. После массажа не должно наступать утомление, ухудшение самочувствия.
- \* Достаточная двигательная активность — надежная гарантия красивой осанки.
- \* Приучить ребенка правильно держать голову помогают упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.



и к занятиям спортом, гимнастикой, не приходит сама по себе. В детстве дома, затем в школе закладываются, прививаются и в дальнейшем становятся особенно необходимыми Т. и физич. активность (см. *Трудовое воспитание*). В Советском Союзе созданы все условия для гармоничного развития личности. Социалистич. общество обеспечивает каждому человеку право на Т., а законы, регулирующие трудовые отношения, исходят из интересов каждого работника и общества в целом. Социалистич. отношение к Т. характеризуют потребность в нем, сознание высокой ответственности и чувства долга, активное участие в социалистическом соревновании, товарищество и взаимопомощь в рабочем коллективе, стремление к совершенствованию своих знаний, повышению квалификации.

**УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА**, свойство организма противостоять воздействию различных неблагоприятных факторов.

Активная У. о. возникает в результате адаптации к повреждающим факторам (напр., устойчивость к кислородному голоданию создается усилением вентиляции легких и кровообращения, увеличением кол-ва гемоглобина и эритроцитов в крови, а при инфекциях — фагоцитозом и образованием антител). Пассивная У. о. связана с анатомо-физиологическими особенностями организма. Особое значение приобретает т. н. неспецифическая устойчивость, т. е. реакции организма, определяющие его устойчивость против любых вредных воздействий. В век научно-технического прогресса возникает особая необходимость знания вредного влияния на здоровье человека многочисленных биологических, социальных и др. факторов внешней среды и способов повышения У. о. к действию этих факторов. Общая неспецифическая У. о. складывается из нескольких более простых, последовательно протекающих во времени видов устойчивости: приспособляемость, устойчивость приспособительных механизмов и выносливость.

Приспособляемость — способность организма сохранять постоянство внутренней среды, или т. н. гомеостаза (напр., сохранение нормальной темп-ры тела —  $36,6^{\circ}\text{C}$ , оптимального артериального давления), несмотря на действие вредных факторов, обеспечивая тем самым приспособление организма (адаптацию) к изменяющимся условиям среды. Такой вид У. о., как правило, включается во время действия вредного фактора, продолжается до начала изменения показателей гомеостаза и зависит, главным образом, от качества работы его регуляторных (нервной и эндокринной) систем. Если же действие вредного фактора превышает величину приспособи-

тельных реакций, наступает нарушение гомеостаза и в конечном счете развивается болезнь. В это время приспособительные реакции организма становятся недостаточными, т. е. происходит их срыв. Устойчивость приспособительных механизмов — способность организма препятствовать срыву приспособительных реакций. Приспособляемость и устойчивость приспособительных механизмов, вместе взятые, составляют резистентность организма. После срыва жизнедеятельность организма может сохраниться еще определенный период времени. Это свойство называется выносливостью. Все три вида устойчивости (приспособляемость, устойчивость приспособительных механизмов и выносливость) объединяются понятием выживаемость или неспецифическая устойчивость организма.

Один из многочисленных путей развития будущей медицины — формирование и развитие у широких кругов населения высокого уровня санитарно-гигиенической культуры и общей экологической грамотности. Повышению У. о. способствуют профилактические прививки, правильный образ жизни, укрепляющие внешние и внутренние барьеры организма (функции кожи, печени, почек и др.).

К способам повышения неспецифической У. о. относятся тренировки физиологических систем, приводящая к полной адаптации, к-рая возможна лишь при адаптации социальной, психологической и биологической. Повышению неспецифической У. о. способствуют: систематическое закаливание организма, дыхательные упражнения, занятия физкультурой и спортом, *аутотренинг*, самовнушение, к-рые необходимо последовательно внедрять в повседневную жизнь для сохранения здоровья, работоспособности, долголетия человека.

**УТОМЛЕНИЕ**, физиологическое состояние организма, наступающее в результате выполнения интенсивной или продолжительной работы, характеризующееся понижением работоспособности. У. может возникнуть как при умственной, так и при физической работе. Умственное У. характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, нарушением внимания, замедлением мышления и др. Физическое У. проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений. Различают быстро и медленно развивающееся У. Причиной первого бывает очень интенсивная работа (труд грузчика, лесоруба, каменщика и др.). При длительном малоинтенсивном труде (напр., работа на конвейере) У. развивается медленно.

\*\*\*\*\*

- \* Прежде чем приступить к систематическому принятию массажных процедур, следует проконсультироваться с врачом, т. к. при некоторых заболеваниях массаж противопоказан.
- \* В профилактике утомления важное место занимают физич. упражнения и тренировка; одним из важнейших мероприятий по профилактике утомления является соблюдение нормальной длительности рабочего дня, рабочей смены, рациональная организация трудового процесса.
- \* Каждое упражнение на спортивных снарядах выполняйте 5—8 раз, не нарушая ритма дыхания. После каждого упражнения необходимо 1—2 мин отдохнуть, расслабить мышцы, пройтись по комнате. Рекомендуется первые 2—3 недели выполнять упражнения через день, затем можно перейти на ежедневные занятия. Перед началом занятий желательно (особенно людям немолодым) посоветоваться с врачом.

Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому У., т. е. стойкому снижению работоспособности или переутомлению. Оно может привести к неврозам, появлению и обострению сердечно-сосудистых заболеваний, язвенной, гипертонической и других болезней. У детей в связи с анатомо-физиологич. особенностями организма У. развивается быстрее, даже без особо активной деятельности (напр., при вынужденном бодрствовании у детей грудного возраста, во время сидения школьников за партой). Неправильный режим дня, однообразные занятия, излишние развlecения также приводят к У. При повышенных нагрузках (занятия в 2-х школах, в нескольких кружках и т. п.) У. легко переходит у детей в переутомление. Признаки У. у детей часто проявляются в нарушении поведения: они становятся неусидчивыми, невнимательными, на уроках разговаривают. А если дети перенесли и какое-то заболевание, то они становятся вялыми, пассивными, медлительными, чувствуют разбитость, слабость, головные боли при умственной работе. Для ликвидации переутомления необходим продолжительный отдых, а в ряде случаев и лечение.

**ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ**, являясь составной частью коммунистического воспитания, содействуют всестороннему развитию личности, способной успешно трудиться на благо общества, быть готовой к защите Родины. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения его устойчивости к нервным перегрузкам и последствиям гиподинамии. Известный советский хирург Н. М. Амосов на вопрос, в чем он видит будущее медицины, ответил: «В физических упражнениях!» Занятия Ф. и с. существенно влияют на эффективность труда и образ жизни благодаря формированию таких социально-психологических и моральных качеств, как общительность, целеустремленность, работоспособность, инициативность, самокритичность.

КПСС и Советское правительство уделяют большое внимание развитию Ф. и с. среди широких слоев населения страны. В новой редакции Программы КПСС говорится: «В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни» (Программа КПСС: Новая редакция. М., 1986, с. 40—41).

Большую роль в развитии массовой физкультурной работы играет Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Во всех дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях физическое воспитание осуществляется по государственным программам. Физкультурно-массовая работа — важная сторона деятельности советских, профсоюзных, комсомольских, пионерских и др. организаций. Все больший размах получают массовые формы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы, на спортивных сооружениях, в клубных учреждениях, парках культуры и отдыха, группах общей физической подготовки «Здоровье». В Молдавии большой популярностью пользуются массовые формы спортивно-оздоровительной работы, проводимые в культурно-спортивных комплексах, в клубах любителей бега, шахмат, шашек и соревнования под девизами «Всей семьей на старт», «Папа, мама и я — спортивная семья», «Бег на олимпийский километр», праздники улиц и др. Большое значение имеют самостоятельные занятия физкультурой в домашних условиях. Семья — коллектив единомышленников, все члены к-рого должны следовать правилам здорового образа жизни, активно проводить свой досуг. В совместных занятиях физкультурой родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Они дают радость общения, укрепляют здоровье, развивают красоту движения, силу, ловкость, выносливость. Большие умственные и нервные нагрузки, не сочетающиеся с физической нагрузкой, отрицательно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков. Очень важно создать в семье такую атмосферу, чтобы занятия физкультурой стали потребностью каждого ее члена. Начинать занятия лучше всего с утренней гимнастики (зарядки). Большой оздоровительный эффект дают занятия на свежем воздухе (бег, ходьба, плавание, туризм, походы выходного дня и др.). Большую роль в этом играет личный пример родителей. Дети нуждаются в постоянной оценке их деятельности, поэтому необходимо поощрять их старания, периодически сравнивать достигаемые результаты. Разнообразить занятия помогут простейшие спортивные снаряды, к-рые можно установить в квартире (см. Домашний стадион). Занимаясь с детьми, взрослым необходимо следить за их осанкой и дыханием — оно должно быть глубоким, спокойным, с полным выдохом. Нужно помнить, что мальчики стремятся к выполнению силовых упражнений, а девочки предпочитают упражнения, развивающие гибкость, грацию. Начинать регулярные занятия физкультурой следует с первых дней жизни ребенка, сочетая их с закаливанием. Степень своей физич. подготовленности можно прове-

- \*\*\*\*\*
- \* Во время самостоятельных занятий физич. упражнениями надо следить за тем, чтобы нагрузка падала на все группы мышц, а сами упражнения были простыми и легковыполняемыми. При выполнении упражнений с высокой нагрузкой необходимо соизмерить ее с самочувствием. Если появились боли, дискомфорт, нужно прекратить занятия и обратиться к врачу.
  - \* При регулярных занятиях физическими упражнениями снижение двигательных возможностей, обусловленное возрастом, отдалается в среднем на 10—15 лет.
  - \* Ученые установили, что под влиянием систематических физических тренировок происходит снижение содержания холестерина в крови.
  - \* Мышцы, если их не тренировать, начинают «стареть» уже с тридцатилетнего возраста.
  - \* Во время ходьбы необходимо следить за дыханием (оно должно быть свободным и ритмичным: вдох — на 2—4 шага, выдох — на 3—6 шагов) и за осанкой.

рять, приняв участие в соревнованиях спортивных семей или попробовать выполнить нормативы на аналогах ГТО.

**ХОДЬБА**, естественный способ передвижения в пространстве с циклической структурой движения. Различают ходьбу спортивную, по которой проводятся соревнования на различные дистанции и регистрируются рекорды, и ходьбу оздоровительную. Во время ходьбы согласованно работают мышцы ног, брюшного пресса, спины, рук и др., способствуя улучшению кровообращения, обмена веществ, активизации всех жизненных функций организма, усиливается вентиляция легких, сердечная мышца снабжается кровью, обогащенной кислородом, движения грудной клетки и таза массируют печень, поджелудочную железу, селезенку, активизируют работу пищеварительного тракта. Ходьбу широко используют в лечебной физкультуре. Пешеходные прогулки в утренние часы (в т. ч. до работы) и перед сном улучшают самочувствие, являясь средством переключения от напряженного рабочего дня к отдыху, восстановления сил. Ходьба, как и бег, может служить и средством тренировки, т. е. ее можно дозировать в соответствии с возрастом, полом, особенностями профессиональной деятельности, состоянием организма человека. Необходимо знать реакцию организма на нагрузку, научиться регулировать и совершенствовать длину и частоту шагов в сочетании с дыхательными движениями, замечать и исправлять недостатки в своих движениях, уметь определять степень выполняемого объема и интенсивности нагрузки и ее влияние на организм. Различают следующие виды оздоровительной ходьбы: очень медленная — 60—70 шагов в минуту (2,5—3 км/ч); медленная — 70—90 шагов в минуту (3—4 км/ч); средняя — 90—120 шагов в минуту (4—5 км/ч); быстрая — 120—140 шагов в минуту (5,5—6,5 км/ч); очень быстрая — более 140 шагов в минуту (свыше 6,5 км/ч). Первые три вида доступны для начинающих, пожилых людей с ослабленным здоровьем и большим весом. Для практически здоровых людей они малоэффективны, поскольку при медленном движении затрачивается незначительное кол-во энергии. При отсутствии патологии в сердечно-сосудистой системе можно перейти от очень медленной ходьбы к очень быстрой в течение нескольких месяцев, судя по показателям реакции организма на нагрузку. Пульс не должен превышать 100—110 ударов в минуту. Последние 2 вида ходьбы относятся к тренировочно-оздоровительной. Способ чередования нагрузки зависит от роста, массы тела, скорости, времени движения и физической подготовленности.

Ощутимые положительные изменения в организме происходят через 8—10 недель при 3—5 разовых тренировках в неделю. Здоровым людям после спе-

циальной подготовки во время ходьбы можно значительно увеличить физич. нагрузку, используя утяжелительные пояса длиной от 70 до 140 см, массой 1—2,5 кг и манжеты для рук и ног по 250—500 г или 500—750 г каждая. Прикреплять их следует на запястьях и нижних частях голени. Первые дни можно использовать утяжелительные пояса в течение 15—20 мин. Тренируясь регулярно, можно достичь стойкого эффекта, который выразится в хорошем самочувствии и возможности пройти одну и ту же дистанцию за меньшую продолжительность времени, т. е. увеличить скорость ходьбы. Ее можно определить по следующей таблице:

Длина шага, см	Кол-во шагов в минуту						
	60	83	96	110	125	138	153
60	83	96	110	125	138	153	167
70	71	83	94	107	118	131	143
80	62	72	82	94	104	115	125
90	55	64	73	83	92	102	111
Скорость км/ч	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0

С увеличением тренированности, когда занимающийся в течение 10 мин сможет пройти быстрым шагом по ровной местности не уставая, не испытывая неприятных ощущений, можно перейти к сочетанию ходьбы с бегом, постепенно увеличивая беговую подготовку. Ходьба требует строгого самоконтроля.

## НЕКОТОРЫЕ БОЛЕЗНИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА.

Жизнь и труд современного человека требуют большого физического и психологического напряжения. При пониженной двигательной активности нарушается работа внутренних органов (сердца, легких, почек и др. Это приводит к снижению функциональных возможностей внутренних органов. Увеличивающийся поток информации и современный ритм жизни нередко вызывают стрессовые ситуации, психологическую усталость, а иногда и неврозы. Нарушение регуляции кровообращения и обмена веществ, снижение приспособляемости организма к физическим и психическим нагрузкам, к изменениям внешней среды увеличивают опасность возникновения различных болезней. Новейшие достижения медицинской науки и техники способствуют улучшению ранней диагностики и широкому внедрению в практику современных методов лечения. Непрерывно усиливается процесс взаимодействия медицинской науки с биофизикой и биохимией, математикой, эко-

- \*\*\*\*\*
- Меняя темп, маршрут, длительность ходьбы, легко регулировать и нагрузку. Начинать следует с расстояния не более 2—3 км. Полезно 200—300 м пройти четким, спортивным шагом и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Этого бывает достаточно для основательной вентиляции легких. Чем продолжительнее выдох, тем глубже и полноценнее вдох.
  - Свежий воздух сам по себе хорошее лекарство. Переутомление, истощение нервной системы, неврозы сердца, нарушение обмена веществ — вот далеко не полный перечень недугов, при которых ходьба, свежий воздух — основное лечебное средство. Смена ритма — эффективный тренирующий фактор.
  - Совершая прогулку, необходимо менять скорость движения сообразно физическим возможностям.
  - Больше ходить особо рекомендуется тем, кто перешагнул 40-летний рубеж. Ходьба пешком на работу и с работы, вечерние прогулки перед сном — необходимый минимум мышечной деятельности, который позволяет сохранить хорошее самочувствие на долгие годы.

номикой, социологией, психологией и др. науками. Рождаются новые методы диагностики и лечения, эффективные методы профилактики и реабилитации. При поликлиниках организуются методико-генетические консультации, отделения профилактической медицины. В новой редакции Программы КПСС, принятой XXVII съездом КПСС, говорится: «Партия ставит задачу добиться повсеместного и полного удовлетворения потребностей жителей города и села во всех видах высококвалифицированного медицинского обслуживания, кардинального повышения его качества. В этих целях намечается ввести систему всеобщей диспансеризации населения; осуществить дальнейшее развитие сети учреждений по охране здоровья матери и ребенка, поликлиник, больниц, санаториев и оснащение их современной медицинской аппаратурой и оборудованием; полное обеспечение лекарствами, лечебными и санитарно-гигиеническими средствами» (Программа КПСС: Новая редакция. М., 1986, с. 40).

## БОЛЕЗНИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

**ВНУТРЕННИЕ БОЛЕЗНИ**, (болезни внутренних органов), как правило, возникают в результате нарушения функций основных систем и органов человеческого организма, как ответная реакция на действие разнообразных внутренних и внешних факторов. Одной из главных причин болезни является нарушение взаимодействия больного организма с окружающим миром, снижение его способности приспосабливаться к внешней среде. При этом критерии отклонения приспособляемости зависят от общего состояния организма, возраста, пола, перенесенных в прошлом заболеваний и др. В течении большинства заболеваний внутренних органов условно различают периоды более или менее очерченные: скрытый или латентный, продромальный период, период разгара, за ними следует выздоровление или значительное улучшение состояния здоровья и период отдаленных последствий. Наиболее существенное значение имеет скрыто протекающий, т. е. отрезок времени между действием того или иного фактора и началом проявления первых признаков болезни. Главное при этом — своевременное обращение за медицинской помощью, что дает возможность распознать болезнь в самом ее начале, приступить к соответствующим лечебно-профилактическим мероприятиям, к-рые, как правило, оказывают наиболее выраженный положительный эффект. При возникновении болезней внутренних органов человек испытывает разнообразные болевые ощущения различной локализации и длительности. Иногда отмечается повышение температуры тела, ухудшение аппетита, похудание, снижение или даже потеря трудоспособности, кашель и др.

В большинстве случаев человек в состоянии определить наступившее изменение в состоянии своего здоровья и незамедлительно обратиться к врачу. Каждый случай заболевания имеет свои специфические черты, обусловленные многими причинами. Существует неисчислимое множество вариантов развития и течения заболеваний, поэтому только изучение врачом и тщательное сопоставление данных, получаемых при исследовании самого больного, с учетом условий, в к-рых он живет и работает, позволяет своевременно и правильно поставить диагноз заболевания и осуществить комплекс мероприятий по его лечению и профилактике.

Болезни сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, ревматизм, миокардит и др.) занимают в структуре заболеваний терапевтического профиля ведущее место.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — собирательное понятие, включающее в себя стенокардию, атеросклероз коронарных сосудов сердца и инфаркт миокарда. При стенокардии нарушается ток крови по коронарным сосудам, что приводит к возникновению болевых ощущений различного характера и интенсивности в области сердца, за грудиной. Заболевание чаще всего возникает у лиц, страдающих атеросклерозом коронарных сосудов, холестеринемией, желчно-каменной болезнью, сахарным диабетом и др. К возникновению болезни могут привести различные отрицательные эмоции, интенсивная физическая работа, нервная перегрузка, курение, употребление спиртных напитков, резкие изменения метеорологических условий. Больные испытывают ощущение внезапно возникшего удущья, чувство страха, резкую слабость, однако ведущий признак болезни — боли в области сердца, иногда весьма интенсивные, продолжительностью от нескольких секунд до нескольких часов, отдающие в левое плечо, лопатку, нижнюю челюсть. Во всех случаях возникновения подобных ощущений прежде всего следует немедленно обратиться к врачу. Некоторые больные, зная о наличии у них такого заболевания, самостоятельно принимают 1—2 таблетки нитроглицерина либо другого препарата в соответствии с рекомендациями лечащего врача. Для предупреждения заболевания важен регулярный режим труда и отдыха, следует правильно использовать свободное время, выходные дни, отпуск. Лица умственного труда, ведущие малоподвижный образ жизни, должны систематически заниматься физкультурой и спортом. Следует избегать перенапряжения, конфликтных и стрессовых ситуаций, добиться потери лишнего веса тела, прекратить курение, не употреблять спиртные напитки. Атеросклероз коронарных сосудов сердца. Среди причин, способствующих развитию этого заболевания — различные нарушения обмена веществ (ожирение, сахарный диабет, нарушение холестеринового обмена, питания и иннервации сосудов, различные функциональные расстройства центральной нервной системы). Атеросклероз часто развивается у лиц, страдающих артериальной гипертонией, гипертонической болезнью. Развитию болезни могут способствовать длительные отрицательные эмоции, затянувшиеся конфликтные ситуации, нарушения гигиенических правил и чередования умственного и физического труда, злоупотребление алкоголем, курением, сидячий образ жизни, гиподинамия и многие др. причины.

Болезнь развивается чаще у мужчин после 40 лет. Ранние признаки — снижение трудоспособности, повышение артериального давления. Больные выглядят старше своих лет, часто отмечается раннее поседение, облысение, нередко они испытывают тягостные ощущения — онемение, покалывания, болезненные судороги мышц, одышку при работе, кашель, сердцебиение, головокружение, бессонницу, отеки нижних конечностей, болевые ощущения в области правого подреберья.

Важно своевременно обратиться к врачу, при этом следует помнить, что значительно легче предупредить болезнь, чем ее лечить.

\*\*\*\*\*

- \* Частота пульса людей, ведущих малоподвижный образ жизни, в среднем на 20 процентов выше, чем у тех, кто активно занимается физкультурой. Совершая за сутки около 14 тысяч «лишних» сокращений, сердце нетренированного человека быстрее изнашивается.
- \* Если заболели уши, начался насморк можно вложить в уши два кусочка репчатого лука завернутые в ватку или марлечку. Боль скоро утихнет, а потом очистится и носоглотка. Это средство хорошо помогает и детям.
- \* Для введения в нос эмульсий лучше пользоваться продезинфицированной чайной ложечкой. Порошок в нос легче всего ввести порошокдувателем, к-рый можно купить в аптеке. Если же его нет, надо взять небольшой чистый лист бумаги и насыпать на него немножко порошка. Затем бумагу с порошком плотно приложить к одной ноздре, другую зажать и сделать вдох.



Потому каждый человек, начиная с молодых лет, должен выработать для себя такой режим труда, отдыха и питания, к-рый предотвратил бы возможность заболевания.

Острый инфаркт миокарда чаще всего развивается у лиц, страдающих атеросклерозом коронарных сосудов сердца, стенокардией, артериальной гипертензией, сахарным диабетом и др. заболеваниями. Чаще встречается у мужчин старше 40 лет, однако болезнь может возникнуть и в более молодом возрасте. Признаки инфаркта миокарда: внезапно возникшие боли в области сердца или за грудиной, к-рые отдают в левое плечо, лопатку, руку, нижнюю челюсть, а иногда и в правую сторону груди; однако болезнь может начинаться и без болей. Некоторые больные отмечают удушье, одышку, боли в животе, тошноту, рвоту, резкую общую слабость, головные боли, чувство страха, сердцебиение, повышение темп-ры тела. Болезнь чаще развивается на фоне интенсивной умственной или физической работы, недосыпания, отрицательных эмоций, конфликтных жизненных ситуаций, переживания, тревог и др. расстройств, но может возникнуть и в состоянии покоя, даже во время сна. Как бы не началась болезнь, она таит в себе серьезную опасность для жизни, и только немедленное обращение за медицинской помощью и срочные принятые неотложные меры, включая лечение в больнице, могут обеспечить благоприятное течение ее и выздоровление. До прихода врача больному необходим полный покой; для снятия болей в самом начале приступа следует принимать наиболее надежный сосудорасширяющий препарат — нитроглицерин; если боли не проходят в течение 2—3 мин, прием нитроглицерина можно повторить.

Современные методы лечения позволяют вернуть к трудовой деятельности более 80% больных, перенесших острый инфаркт миокарда. В дальнейшем восстановлении трудоспособности важную роль играет проведение различных реабилитационных мероприятий: лечение в специализированных кардиологических санаториях, систематические дозированные прогулки на свежем воздухе, решительное устранение причин, приведших к болезни.

Артериальная гипертензия (гипертензивная болезнь) представляет, наряду с атеросклерозом, широко распространенное заболевание сосудов, одна из основных причин тяжелых заболеваний сердца, приводящая также к поражению других важнейших органов, особенно головного мозга и почек. К развитию болезни приводят: длительное нервно-психическое перенапряжение, острые психо-эмоциональные конфликты, отрицательные эмоции, нарушение обмена веществ, ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, сдвиги образа жизни (гиподинамия), злоупотребление алкоголем, курение. Заболевание встречается у мужчин и у женщин преимущественно после 40 лет, однако может встречаться и у лиц более молодого возраста и даже у подростков. Больные отмечают снижение трудоспособности, общую слабость, невозможность сосредоточиться на работе, раздражительность, бессонницу, головные боли, головокружение, шум в ушах, иногда боли в области сердца, сердцебиение, ощущение замирания сердца. Особенно часты и тягостны жалобы на головокружение, шум в ушах, головные боли (тугие боли в затылке и темени по утрам, к-рые лишь частично ослабевают в течение дня). Сосудистые кризы могут проявляться также внезапным головокружением, иногда с потерей сознания, психозами, нарушениями слуха и зрения. Больные иногда видят блестящие звездочки и летающие мушки, предметы им кажутся окутанными туманом. В дальнейшем может присоединиться одышка при физической нагрузке, боли за грудиной, ощущение перебоев в работе сердца. Однако такие больные способны годы, иногда десятилетия выполнять даже тяжелую физическую работу. Больные, к-рые пренебрегают советами врача, т. е. не принимают систематического лечения, рискуют ухудшить состояние своего здоровья, что может привести к возникновению различных осложнений, в частности, со стороны сердечно-сосудистой системы (инфаркт миокарда), сосудов мозга (кровоизлияние в мозг), сосудов почек (нефросклероз с почечной недостаточностью, отеками, нарушениями сердечного ритма и сердечно-сосудистой недостаточностью). При соблюдении советов врача, систематическом лечении люди длительное время сохраняют трудоспособность. Профилактика заключается в соблюдении обычного нормального образа жизни, с исключением тех причин, о к-рых шла речь выше. Следует систематически заниматься физкультурой, спортом, соблюдать режим труда и отдыха.

Ревматизм — инфекционно-аллергическое аутоиммунное заболевание, характеризующееся поражением соединительной ткани, с преимущественной локализацией процесса в сердечно-сосудистой системе. Занимает ведущее место среди болезней ревматологического профиля (ревматоидный артрит, системная красная волчанка, системная склеродермия, дерматомиозит и др.). Чаще болеют дети, юноши, подростки. Причины — различные стрептококковые инфекции, очаги хронической инфекции, ангина, тонзиллит на фоне простудных заболеваний, переохлаждений, переутомлений. Лица, заболевшие ревматизмом, жалуются на боли в суставах, преимущественно крупных (коленных, лучезапястных, голеностопных). Боли часто переходят с одного сустава на другой. Отмечают также боли в области сердца, повышение темп-ры тела, недомогание, снижение трудоспособности. При ревматизме в патологический процесс часто вовлекаются сердце, сосудистая, дыхательная, нервная системы, печень, почки и др. Заболевание имеет тенденцию к хроническому течению, в результате чего нередко формируются различные пороки сердца. Своевременное обращение за медицинской помощью, лечение, как правило, обрывают течение болезни и предупреждают наступление необратимых изменений, в частности — порока сердца. Больные, перенесшие ревматизм, в т. ч. с пороком сердца, обычно состоят на диспансерном учете в поликлиниках по месту жительства. Ежегодно они принимают профилактическое, противорецидивное лечение, к-рое предупреждает прогрессирование болезни. Профилактика: проведение широких оздоровительных мероприятий, изменение условий труда, особенно для лиц, работающих в условиях влажного холода, в сырых помещениях. Определенное значение имеет правильное чередование труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом.

Миокардиты (острые и хронические) — воспалительные поражения сердечной мышцы, очагового или диффузного характера. Кроме ревматизма и болезней ревматологического профиля причиной миокардита могут быть различные инфекционные заболевания (дифтерия, скарлатина, тиф и др.). Различают также лекарственный, токсический, алкогольный, инфекционно-аллергический и др. миокардиты. Больные жалуются на сердцебиение, одышку, усиливающиеся при малейшей физич. нагрузке, повышение темп-ры тела. Вышеуказанные симптомы, а также тщательное рентгенологическое, лабораторно-биохимическое, иммунологическое и др. исследование позволяют своевременно установить диагноз и проводить соответствующее лечение.

Профилактика: предупреждение инфекций, закаливание организма, занятия физкультурой, соблюдение правильного режима труда и отдыха, а также своевременное обращение к врачу.

Болезни дыхательной системы. К ним относятся: бронхиты, пневмонии, пневмосклероз и эмфизема, бронхиальная астма, хронические неспецифические заболевания и хронические нагноительные заболевания легких, плевриты, паразитарные (актиномикоз, эхинококкоз) и профессиональные заболевания.

Бронхиты (острые и хронические) — заболевания бронхиального дерева или воздухоносных путей легких, возникающие как следствие переохлаждения, простуды, гриппа и др. В последние десятилетия отмечается значительное увеличение заболеваемости острым и особенно хроническим бронхитом, что связывают с растущим загрязнением атмосферы вредными газами и пылевыми частицами, привычкой к курению табака, что особенно вредно в подростковом и юношеском возрасте. Отрицательным фактором является аллергия и снижение в связи с этим защитных сил организма учащение массовых эпидемий гриппа. Бронхит представляет собой важнейшую социально-медицинскую проблему и по праву считается «болезнью века» наряду с ишемической болезнью сердца. Чаще всего острым бронхитом предшествуют повторные, плохо излеченные воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, в т. ч. трахеиты. Больные жалуются на кашель (сначала сухой, мокрота скудная, вязкая, слизистая, позже она становится обильной, нередко слизисто-гнойной, желтоватой, обычно легко откашливается). Иногда отмечается субфебрилитет (темп-ра тела 37,3—38°С) в течение 3—4 дней, слабость, мышечные боли, охриплый голос, одышка. Для скорейшего и полного выздоровления следует своевременно обратиться к врачу, соблюдать назначенные врачом режим и лечение. Хороший эффект обычно дают ингаляции, горчичники, обильное горячее питье (напр., горячее молоко с содой или бор-

\*\*\*\*\*

\* Ингалятор для домашнего пользования легко сделать из фена, дающего горячий воздух, и аптечной бутылочки, через пробку к-рой пропущены 2 стеклянные трубки. Воздух продувается через раствор для ингаляции (назначенный врачом), после чего пары раствора поступают в воронку. Воронка, к-рая служит для вдыхания паров, изготавливается из жести и плотно облегает рот и нос.

\* Людям, страдающим эпилепсией, необходимо ограничить себя в приеме соли и жидкости, полностью отказаться от алкоголя. Следует избегать перегрева на солнце, ритмичных зрительных, громких слуховых раздражителей. Быстрое мелькание кинокадров, пейзажа за окном в транспорте, джазовая музыка могут вызвать припадок.

\* Если у беременной женщины появляется бессонница, не следует спешить с приемом снотворных. Прежде всего она должна четко выполнять режим труда и отдыха, хорошо проветривать комнату, в которой спит, побольше находиться на свежем воздухе.

жми). Острый бронхит — излечимое заболевание, однако в дальнейшем рекомендуются закаливание организма, занятия спортом, лечебной физкультурой, отказ от курения. Несоблюдение этих рекомендаций приводит к хроническому бронхиту. В ряде случаев, при отсутствии целенаправленного лечения, заболевание может осложняться дыхательной недостаточностью, вторичной легочной гипертензией. Больные должны помнить, что только длительное лечение может приостановить дальнейшее прогрессирование процесса! Важное значение имеет диспансеризация с проведением курсов противорецидивной терапии.

Профилактика сводится к устранению вредных влияний, способствующих раздражению бронхов, предотвращению простудных заболеваний. Следует одеваться по сезону, систематически заниматься дыхательной гимнастикой, прогулками на свежем воздухе. Рекомендуется санаторно-курортное лечение.

Воспаление легких (пневмония) может быть крупозным или очаговым. При крупозной пневмонии обычно поражаются одна, две доли, иногда целое легкое и даже оба легких. При очаговой — воспалительный процесс в легком захватывает ограниченный участок. Пневмония развивается остро в результате переохлаждения, снижения защитных сил организма и инфекций, чему способствуют переутомления и др. Появляется кашель — вначале сухой, затем с мокротой ржавого цвета, озноб с повышением температуры тела до 40°C, одышка, боли в боку, резкая общая слабость, снижение, а иногда полное отсутствие аппетита, потеря трудоспособности. В случае появления этих признаков больного следует срочно уложить в постель и вызвать врача, к-рый назначит лечение. При своевременном обращении к врачу и лечении это заболевание излечимо: в случае самолечения и позднего обращения за медицинской помощью, оно прогрессирует, могут возникнуть опасные для жизни осложнения (пневмосклероз, эмфизема легких и др.). К профилактическим мероприятиям относятся закаливание организма, рациональная физич. культура. Следует остерегаться переохлаждений, соблюдать режим труда и отдыха.

Бронхиальная астма — инфекционно-аллергическое заболевание, в основе к-рого лежит спазм мускулатуры мелких бронхов. Характеризуется приступами удушья с последующим кашлем и отхождением вязкой мокроты, к-рые обычно наступают внезапно, нарушая работоспособность. Чаще они возникают ночью, но при прогрессировании болезни могут появляться и днем. Причинами заболевания обычно являются перенесенные в прошлом пневмонии, бронхиты и др., переохлаждение, повышенная чувствительность к различным химическим веществам, пыли и др. бытовым аллергенам (краски, стиральные порошки, меха, перья подушки и др.). Люди, длительное время страдающие этим заболеванием, сами могут предупредить приближение приступа удушья, применяя специальные лекарства в виде аэрозолей. Так как заболевание протекает хронически, с периодами затихания и обострения, больные должны постоянно находиться под диспансерным наблюдением и принимать профилактическое лечение. В профилактике обострений большое значение имеет закаливание организма, занятия физкультурой, дыхательной гимнастикой, а также правильное чередование труда и отдыха.

Плеврит, как правило, — вторичное заболевание, обычно развивается на фоне туберкулезной инфекции, при ревматических заболеваниях, раке легкого, а также вследствие травмы. Плеврит делится на сухой и экссудативный. Заболевание нередко развивается при переохлаждении, снижении защитных сил организма. Больные жалуются на острую боль в той или иной половине грудной клетки, озноб, одышку, сухой кашель, повышение температуры тела, недомогание, снижение аппетита, потерю трудоспособности. Своевременное обращение к врачу позволяет рано установить диагноз, проводить необходимое лечение, к-рое в подавляющем большинстве случаев приводит к выздоровлению и восстановлению трудоспособности. В дальнейшем больные должны находиться на диспансерном учете и принимать профилактическое лечение под наблюдением участкового врача.

В профилактике существенное значение имеют мероприятия по общему укреплению здоровья: соблюдение режима труда и отдыха, занятия спортом, физкультурой, закаливание организма, отказ от курения и употребления спиртных напитков.

Паразитарные заболевания легких (актиномикоз, эхинококкоз и др.) встречаются редко. Болезнь иногда протекает

под маской различных заболеваний дыхательной системы. Своевременное обращение к врачу позволяет рано установить диагноз, проводить лечение, в т. ч. — хирургическое.

Профессиональные заболевания наблюдаются у работников различных профессий (химическая, мыловаренная, мукомольная и др.) в случаях несоблюдения правил гигиены труда и техники безопасности. Протекают чаще всего в виде тяжелых бронхитов, пневмоний. Своевременная диагностика и лечение, а также устранение причин заболевания, делают прогноз благоприятным.

Болезни органов желудочно-кишечного тракта (гастриты — острые и хронические, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, энтериты и колиты, функциональные заболевания кишечника) составляют более 1/3 всех случаев терапевтических заболеваний. В их развитии определенное значение имеют нерациональное питание, нерегулярность в приеме пищи, психоэмоциональные стрессы, физическая малоподвижность, различные вредные привычки и др.

Гастриты (острые и хронические) чаще встречаются в молодом возрасте. Острый гастрит обычно развивается в результате приема слишком горячей пищи, острых приправ, нерегулярности питания, при самолечении, у курльщиков и у людей, употребляющих спиртные напитки, а также имеющих невылеченные зубы. Несвоевременное устранение этих причин может способствовать развитию хронического гастрита. Больные гастритом обычно жалуются на неприятные ощущения в животе, жжение и тяжесть в подложечной области, потерю аппетита, тошноту, рвоту, отрыжку, плохой вкус во рту, неустойчивый стул, вздутие живота. Своевременное обращение к врачу, лечение, а также устранение причин болезни обычно приводит к полному выздоровлению при остром гастрите или значительному улучшению состояния здоровья при хроническом. Как в возникновении самой болезни, так и в предупреждении обострений и осложнений принципиальное значение имеет диспансерное наблюдение, соблюдение режима, при необходимости — диета, санаторно-курортное лечение, отказ от курения и спиртных напитков.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки — заболевание преимущественно мужчин в молодом возрасте. Причина — нерегулярное питание, курение, злоупотребление спиртными напитками, нервно-психические расстройства, переживания, нервная обстановка на работе или в семье, эмоциональное перенапряжение. Больные испытывают боли, к-рые могут возникать сразу после приема пищи, через 2—3 ч после него или поздно вечером, ночью (т. н. голодные боли), а также тошноту, рвоту. Нередко отмечается потеря в весе. Больные в период обострения заболевания нетрудоспособны. Своевременное обращение к врачу и лечение — стационарное и амбулаторное — в большинстве случаев приводит к выздоровлению и восстановлению трудоспособности. Вместе с тем больные склонны к рецидивам, обострениям, к-рые чаще всего наступают весной и осенью. Поэтому больные должны находиться на учете в поликлинике по месту жительства, принимать профилактическое лечение. Частые обострения заболевания приводят к осложнениям, нередко требующим оперативного вмешательства.

Профилактика включает в себя своевременное лечение, строгое соблюдение режима труда и отдыха, питания, отказ от вредных привычек, санаторно-курортное лечение.

Энтериты и колиты — воспалительные заболевания тонкого кишечника (энтериты) и толстого (колиты) связаны с нарушениями кишечного пищеварения и значительными нервнорефлекторными нарушениями. Кишечная диспепсия — основной клинический синдром при этих заболеваниях, возникающих на фоне различных кишечных инфекций (дизентерия, тифы), глистной инвазии, под воздействием токсических веществ, неполноценного питания, курения, употребления спиртных напитков. По течению болезни различают острые и хронические энтериты и колиты. При остром энтерите наблюдается частый жидкий стул, боли в нижней части живота, вздутие, урчание, повышение температуры тела, плохой аппетит, исхудание. Причиной развития колитов является инфекция (дизентерия), паразитарные заболевания (лямблиоз, гельминты), воспалительные процессы в др. органах брюшной полости: хронические холециститы, гастриты, энтериты, а также:

- \*\*\*\*\*
- \* У детей младшего школьного возраста вывих предплечья может возникнуть при резком рывке за руку, при неосторожном одевании и раздевании, когда сильно тянут за руку.
  - \* Для предупреждения попадания инородных тел в гортань, трахею или бронхи необходимо следить за детьми до 3-х лет, играющими мелкими предметами, запрещать брать в рот, при кормлении фруктами удалять все косточки.
  - \* Если кашель способствует удалению из бронхов отделяемого, его не подавляют — такой кашель полезен.
  - \* При сильном кашле помогает жожовый сахар, разведенный в воде. В ложку положить немного сахарного песка, добавить 2—3 капли воды и подержать ее над пламенем до тех пор, пока сахар не станет коричневым. Взрослые могут затвердевший кусочек сахара сосать, а детям лучше развести его в небольшом количестве воды.

аллергия. Хронические энтериты и колиты чаще всего развиваются как следствие болезней, перенесенных в прошлом, несвоевременно и недостаточно полно излеченных, а также нарушений предписанного режима питания. Страдающие этими заболеваниями в период затихания трудоспособны, однако они должны находиться под диспансерным наблюдением, принимать профилактическое лечение, строго соблюдать режим питания, диету. Рекомендуется санаторно-курортное лечение в Ессентуках, Моршине, Боржоме и др.

**Заболевания печени:** гепатиты, циррозы печени, болезни желчного пузыря (холециститы, желчнокаменная болезнь) во всем мире занимают существенное место среди причин нетрудоспособности. Гепатиты (острые и хронические). Больные хроническим гепатитом жалуются на тупые боли в области правого подреберья, неустойчивый стул, вздутие живота, зуд кожных покровов, снижение аппетита и др. Своевременное обращение к врачу позволяет рано установить диагноз и причину заболевания и проводить необходимое лечение. В профилактике обострений, наряду с лечением острых явлений, большое значение имеет соблюдение режима питания, диета, отказ от острых блюд, спиртных напитков.

**Циррозы печени** — чаще всего следствие перенесенного в прошлом хронического гепатита, хотя может развиваться и первично. Определенное значение имеют различные интоксикации, в частности, алкоголем, ядовитыми грибами, отравления промышленными ядами. Больные жалуются на боли в правом подреберье, вздутие живота, поносы, неустойчивый стул, зуд, кишечные кровотечения, одышку, отеки нижних конечностей. Заболевание постепенно прогрессирует и в конечном итоге приводит к печеночной недостаточности. Вместе с тем, систематическое лечение, строгое соблюдение режима питания, диета позволяют длительное время сохранять относительную трудоспособность.

**Болезни желчного пузыря** (холециститы, желчнокаменная болезнь). В основе холецистита (острого и хронического) лежат воспалительные заболевания желчного пузыря. Причины — нарушения функционального состояния желчного пузыря, различные дискинезии, инфекции, аллергии, ожирение, запоры, хронические гастриты, преимущественно с пониженной кислотностью, дивертикулы кишечника и др. Больные жалуются на горечь во рту, боли в области правого подреберья, иногда приступообразного характера, вздутие живота, неустойчивый стул, повышение температуры тела, рвоту, желтизну кожных покровов, потерю трудоспособности. Своевременное обращение к врачу, лечение, в том числе оперативное, санаторно-курортное, соблюдение режима питания, диета приводит к выздоровлению и восстановлению трудоспособности.

**Болезни почек** — пиелонефрит, нефриты острые и хронические, мочекаменная болезнь и др. Почки поражаются и при других заболеваниях, прежде всего системных (васкулиты, метаболические и эндокринные нарушения и др.). Своевременное обращение к врачу, дообследование, наблюдение за больным в большинстве случаев позволяют своевременно определить диагноз и начать полноценное лечение.

**Пиелонефриты** (острый и хронический) могут возникать вследствие так называемой восходящей инфекции (с мочеиспускательного канала, мочевого пузыря) и нисходящей в результате проникновения инфекции по кровеносным и лимфатическим сосудам. Аллергия — предрасполагающий фактор. Больные острым пиелонефритом отмечают повышение температуры тела, слабость, боль в поясничной области, учащенное мочеиспускание. Лечение проводится чаще в стационаре путем применения различных антибиотиков и др. препаратов. Профилактика пиелонефрита — это прежде всего профилактика воспалительных заболеваний мочеиспускательного канала, мочевого пузыря, а также лечение хронических заболеваний органов брюшной полости и, в частности, кишечника. Необходимо остерегаться переохлаждений, соблюдать режим труда и отдыха, а также диетический режим.

**Нефриты** (острые и хронические) инфекционно-аллергические заболевания. Острый нефрит, как правило, начинается с общего недомогания, головной боли, общей слабости, повышения температуры тела, болей в поясничной области. Иногда по утрам отмечаются отеки под глазами, изменение цвета мочи. Своевременное лечение

приводит к полному выздоровлению и восстановлению трудоспособности. В целях профилактики обострения заболевания следует избегать простуд, переохлаждений, соблюдать режим труда и диету, укреплять защитные силы организма. При необходимости рекомендуется санаторно-курортное лечение.

**Хронический гломерулонефрит** чаще всего является следствием перенесенного в прошлом острого нефрита, однако может развиваться в виде первичного хронического. У больных наблюдаются отеки под глазами по утрам, они жалуются на головные боли, боли в пояснице, одышку, рвоту, отсутствие аппетита, понижение остроты зрения. Лечение болезни проводится по тем же принципам, что и острого нефрита, однако эффективность его значительно ниже, больные обычно теряют трудоспособность. Вместе с тем систематическое лечение удлиняет ремиссии. Необходимо избегать переохлаждения, рекомендуется санаторно-курортное лечение.

**Мочекаменная болезнь** возникает в результате нарушения солевого минерального обмена, а также нарушения витаминного баланса в организме (эндокринных заболеваний и др.). Камни бывают разного состава (оксалаты, фосфаты, ураты), различных размеров (величиной от песчинки до куриного яйца) и количества, т. е. единичные и множественные (до 1000 и более). Камни могут длительное время, иногда и всю жизнь, не давать о себе знать, т. е. больной не испытывает никаких неприятных ощущений, является трудоспособным. Ведущим симптомом заболевания является приступ почечной колики, характеризующийся сильными болями в поясничной области, отдающими в низ живота, в бедро. Иногда боли настолько сильны, что приводят к потере сознания, сопровождаются рвотой, кровью в моче. Почечная колика может быстро проходить или продолжаться длительное время. В случае возникновения вышеописанных признаков следует немедленно вызвать скорую помощь. Лечение может быть консервативным и оперативным. Существенную роль играет санаторно-курортное лечение в Трускавце, Боржоме, Ессентуках и др.

## ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

**Аборт.** Прерывание беременности в первые 28 недель, когда плод еще нежизнеспособен. Различают самопроизвольный и искусственный аборт. Самопроизвольный аборт наступает в результате гормональных нарушений функций яичников, в связи с заболеваниями др. органов. Искусственный аборт — операция с механическим удалением плода из полости матки. Производится при сроке до 12 недель в больнице при отсутствии медицинских противопоказаний. Аборт, выполненный вне лечебного учреждения, является криминальным, и, как правило, сопровождается осложнениями: прорывания стенки матки, разрывы шейки матки, кровотечения, воспаления половых органов, нарушения менструального цикла и др.; часты случаи общего заражения крови (сепсис). Хронические воспалительные процессы матки и ее придатков нередко приводят к нарушению течения последующих беременностей и родов, а также к рождению ослабленных детей, способствуют наступлению внематочной беременности и бесплодия. Предупредить беременность можно, используя противозачаточные средства, контрацепции (внутриматочный и внутривлагалищный), мужские презервативы, химические и гормональные препараты, календарный метод и др.

**Бесплодие,** отсутствие зачатия при регулярной половой жизни без применения противозачаточных средств в течение двух лет. Бесплодный брак встречается в 10—15% случаев. Различают абсолютное бесплодие, когда в организме женщины или мужчины имеются необратимые патологические изменения, препятствующие зачатию, и относительные, к-рые могут быть устранены. В 60% случаев причиной бесплодного брака являются нарушения в организме женщины. Причиной бесплодия женщины чаще всего являются непроходимость маточных труб и функциональные нарушения менструации, связанные с поражением яичников, надпочечников, щитовидной железой, гипофиза и др. Этому способствуют гонорея, туберкулез, а также опухоли матки, яичников, травматические повреждения промежности, влагалища и шейки матки. При бесплодии необходимо обратиться к врачу.

**Внематочная беременность,** патологическое состояние, при котором беременность развивается за пределами матки (в маточной трубе,

\*\*\*\*\*

\* При отсутствии резинового жгута, применяемого для временной остановки кровотечения, можно использовать подручные материалы — поясной ремень, галстук, носовой платок и др.

\* При небольших ожогах краснота кожи и боль быстро проходят, если обожженное место смазать тонким слоем мятной зубной пасты. На нем не образуются волдыри.

\* Ожоги, вызванные поражением электрическим током, можно смазать крепким (темно-красным) раствором марганца и лечить как обычный термический ожог.

\* Обожженное место нельзя смазывать подсолнечным маслом или другим жиром (это может привести к нагноению раны), а также прикладывать сырые овощи, глину, землю (это может вызвать заражение столбняком).

яичнике, зачаточном роге матки и даже в брюшной полости). Присоединение оплодотворенной яйцеклетки за пределами матки происходит вследствие нарушения транспортной функции труб, что чаще всего наблюдается в результате перенесенных воспалительных заболеваний придатков матки. Такая беременность не может развиваться до 40 недель, т. к. стенка необычного плодотворения не выдерживает растяжения при росте плода, и оно разрывается в ранние сроки. Прерывание беременности сопровождается неизбежным попаданием крови в свободную брюшную полость, что вызывает реакцию, нередко «кижальную» или схваткообразную боль в нижних отделах живота; появляются головные боли и даже обморочное состояние, шум в ушах, после незначительной задержки месячных появляются скудные кровянистые выделения, отмечается вздутие живота, тошнота, рвота. У больных наблюдается выраженная бледность кожных покровов, прогрессирующее падение артериального давления, значительное учащение пульса. При внематочной беременности необходима срочная операция.

Климакс, угасание функции половой системы, в среднем в 47 и более лет. Возникает на фоне общих возрастных изменений организма. Основным проявлением у женщин является прекращение менструации. В большинстве случаев климакс проходит у женщин без особых проявлений. Однако в ряде случаев появляются тягостные состояния возбудимости или угнетения, ухудшение сна, ослабление памяти и др. Нередко наблюдается сердцебиение, боли в области сердца, чувства прилива крови к голове, внезапное покраснение кожи лица и др. Менструации становятся редкими, менее продолжительными, в отдельных случаях могут появляться маточные кровотечения. Такие симптомы наблюдаются и при др. гинекологических заболеваниях (фибромиома матки, полипы полости матки, злокачественные процессы в шейке и теле матки и др.). В этих случаях необходимо обратиться к врачу для установления причин вышеуказанных расстройств. Прекращение менструаций и климакс, как правило, не влияют на трудоспособность женщины.

Маточные кровотечения являются симптомом разнообразных заболеваний, в т. ч. гинекологических. Они могут совпадать с менструальным циклом. При этом месячные становятся длительными (более 7 дней) и обильными. Кропотеря во время месячных превышает 150 мл и часто приводит к возникновению малокровия. Такие явления характерны для доброкачественных опухолей матки (фибромиома), эндометриоза, некоторых заболеваний крови, печени, щитовидной железы и др. Дисфункциональные маточные кровотечения чаще всего наблюдаются у женщин старше 45 лет и в юном возрасте, иногда у больных детородного возраста и связаны с нарушением функции яичников или др. эндокринных желез. Ациклические (не связанные с месячными) маточные кровотечения наблюдаются при патологическом течении беременности (внематочная беременность, самопроизвольный выкидыш, пузырный занос, хориоэпителиома), вывороте шейки матки как следствия ее разрывов, полипах цервикального канала и полости матки, рождающихся подслизистых миомы матки, эндометриозе шейки матки. При появлении маточных кровотечений необходимо обратиться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением, т. к. это может нанести непоправимый вред здоровью.

#### Нарушения менструального цикла.

Менструация — циклическое выделение крови из матки в результате сложных процессов, имеющих место в центральной нервной, эндокринной системах и матке. Начинается в среднем в 11—12 лет и завершается в 47—50 лет. При менструации происходит отторжение слизистой оболочки матки в связи с нарушением целостности мельчайших сосудов, отмечается выделение крови. Обычно она повторяется через 28—30 или 20—23 дня с продолжительностью 3—4 дня. Кропотеря составляет 50 мл. Это физиологический процесс, реагирующий на любые изменения в организме: отрицательные эмоции, неполноценное питание, перемещение места жительства, инфекции, заболевания сердечно-сосудистой системы и желез внутренней секреции, воспалительные процессы половых органов и пр. Эти и ряд др. факторов могут привести к прекращению менструации, к нарушению их циклическости, к увеличению кол-ва теряемой крови. В нормальных условиях менструации не наблюдаются в детском и старческом

возрастах, при беременности, а у многих женщин и во время кормления ребенка грудью. Отсутствие их у молодых женщин является одним из первых симптомов наступившей беременности, а нарушение менструального цикла — симптомом целого ряда гинекологических, онкологических, эндокринных, неврологических заболеваний, заболеваний крови, сердечно-сосудистой системы и др. Поэтому появление таких расстройств требует обследования с целью выявления их причин и для назначения правильного лечения.

**Предменструальный синдром**, совокупность патологических психо-нейроэндокринных симптомов, появляющихся во второй фазе менструального цикла, исчезающих или уменьшающихся с началом менструации и приводящих к нарушению трудоспособности. Наблюдается у многих женщин. Характеризуется раздражительностью или, наоборот, депрессией, плаксивостью, неадекватными реакциями. Изменяется не только общее состояние организма но и поведение женщины. Вегетативно-сосудистые расстройства проявляются головной болью, головокружением, болью в области сердца, тахикардией, повышением или снижением артериального давления. Эндокринные и обменные нарушения характеризуются отеками, уменьшением кол-ва выделяемой мочи, чрезмерным нагрубением молочных желез. У некоторых женщин встречаются аллергические реакции в виде сыпи и кожного зуда. Лечение следует проводить комплексно и обязательно под наблюдением специалиста.

**ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ**, обширная группа заболеваний инфекционного и неинфекционного характера, отличительным признаком к-рых является поражение организма преимущественно в детском возрасте.

Ветряная оспа, острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом и характеризующееся повышением температуры тела, нарушением сна, раздражительностью, слабостью, иногда рвотой, а также поражением кожи и слизистых оболочек, с возникновением ветряночных узелков, к-рые быстро превращаются в пузырьки. Через 1—2 дня последние вскрываются и подсыхают с образованием корочек. В течение недели могут возникать новые пузырьки, хотя на коже уже имеются корочки и различные промежуточные формы сыпи. Больной страдает от сильного зуда и расчесывает кожу до царапин, внося инфекцию. С ликвидацией сыпи состояние ребенка постепенно нормализуется. Чтобы предупредить распространение ветряной оспы, больного изолируют дома до полного отпадения корочек (выздоровления). В период высыпания больной находится на постельном режиме. Кожу в это время нужно содержать в чистоте, рекомендуются ежедневные гигиенич. ванны (в период высыпания в воду добавляют раствор марганцовокислого калия до слабо-розового окрашивания), с температурой воды 35—36°С. Ванны ослабляют зуд, успокаивают нервную систему, уменьшают опасность инфицирования кожи. После ванны ребенка не вытирают полотенцем, а осторожно заворачивают в теплую простыню и обсушивают. Натальное и постельное белье меняют часто. Ногти коротко стригут, руки тщательно моют, кончики пальцев протирают спиртом или одеколоном. В целях профилактики гнойных кожных осложнений пятна сыпи смазывают 1—2%-ным спиртовым раствором метиленового сини, 2—3%-ным раствором йода или насыщенным раствором марганцовокислого калия (марганцовка). Применять эти растворы рекомендуется сразу после гигиенич. ванны. Возникшие на слизистой оболочке рта язвочки смазывают 0,5%-ным раствором лизина. Контактировавших с больным детей в возрасте до 3 лет и не болевших ветряной оспой ранее изолируют от коллектива с 11-го до 21-го дня с момента контакта.

**Гипотрофия** (дистрофия), заболевание детей грудного возраста, возникающее вследствие нарушения кормления и ухода, желудочно-кишечных расстройств, врожденной патологии и др. У детей, страдающих гипотрофией, отмечается бледность и сухость кожи, истончение или полное исчезновение подкожножирового слоя, малокровие; характерны также неустойчивый стул, увеличенный дряблый живот. Дети не прибавляют в массе или теряют ее, они отстают в росте (на 2—5 см) и нервно-психич. развитии. Различают три степени гипотрофии. При гипотрофии I-й степени дети отстают в массе на 15%, при II-й степени —

\*\*\*\*\*

\* Нельзя растирать отмороженное место на холоде или снегом. Для восполнения тепла в организме и улучшения кровообращения пострадавшего следует напоить горячим чаем и наложить на пораженные участки сухие повязки (ватно-марлевые, шерстяные и др.).

\* Иногда работа с пятновыводителями («Тип-топ», «Минутка» и др.) может вызвать отравление с развитием тех же осложнений, что и при приеме яда внутрь. Для лиц, находящихся в состоянии алкогольного опьянения, токсичность этого яда значительно возрастает.

\* В случае открытого перелома необходимо прежде всего смазать кожу вокруг раны спиртовым раствором йода и наложить стерильную повязку.

\* По возможности измерять температуру тела нужно одним и тем же термометром. Если нет специального указания врача, измерять температуру тела следует 2 раза в день: в 7—8 и 17—18 ч, до еды.



от 15% до 30%, при III-й степени свыше 30%. Если при гипотрофии I степени дети проявляют беспокойство, раздражительность, вялость, у них повышается аппетит, то для II-III степени более типичны апатия, вялость, сонливость, утрата ранее приобретенных двигательных навыков и умений, отсутствие аппетита. Значительно понижены защитные силы организма, поэтому дети восприимчивы к различным заболеваниям. Первейшая роль в лечении принадлежит правильной организации питания, к-рое назначает и контролирует педиатр. Придерживаются принципа постепенного увеличения кал-ва и калорийности однократного и суточного рациона, следя за весом ребенка. Одновременно назначают ферменты, витамины и др. лекарства. Ценным методом является массаж и лечебная гимнастика, к-рые должны проводиться ежедневно и длительно, с увеличением нагрузки. Учитывая повышенную восприимчивость детей с гипотрофией к инфекциям, надо всячески оберегать их от контакта с инфекционными больными.

Дифтерия, острая инфекционная болезнь, вызываемая дифтерийной палочкой и распространяемая воздушно-капельным и контактными путями. Источником заражения является только больной человек. Дифтерия поражает первую, сердечную, дыхательную системы и протекает с выраженной интоксикацией, глубокими нарушениями обмена веществ. На месте внедрения дифтерийной палочки возникает некроз тканей и образуется характерная при дифтерии пленка. В зависимости от первичного поражения того или иного органа различают дифтерию зева и гортани (чаще), носа, глаз, кожи, половых органов. Распространенность налетов в зеве может быть незначительной (в виде островков на миндалинах) или обширной, достигающей гортани, вызывающей удушье (круп). Появляется боль при глотании, общая слабость, головная боль, наблюдается отек подкожной основы на шее и ниже (с распространением иногда на грудь). С начала болезни нередко развивается поражение сердца (миокардит) с явлениями сердечной недостаточности (отеки, резкое учащение пульса, увеличение размеров печени, падение артериального давления и др.). При тяжелом течении болезни могут возникнуть и паралич мышц гортани (голос и кашель становятся беззвучными), глотки, из-за чего ребенок теряет способность глотать пищу и слюну, паралич диафрагмы с нарушениями дыхания, а также параличи мышц конечностей, мышечная слабость, расстройство движений, судороги, глубокое угнетение функции мозга, поражение почек, воспаление легких и др. Лечение основано на своевременном введении достаточной дозы противодифтерийной сыворотки и немедленной госпитализации больного. Эффективным средством профилактики дифтерии является вакцинация адсорбированной коклюшно-дифтерийно-столбнячной вакциной. Прекращение контакта здорового ребенка с больным предупреждает развитие новых случаев заболевания. Коклюш, острая инфекционная болезнь, вызываемая коклюшной палочкой. Источником заражения является больной человек, выделяющий возбудителя в течение 1—1,5 месяца болезни. Болеют преимущественно дети в возрасте до 10 лет. Заражение происходит воздушно-капельным путем (во время кашля, разговора и др.) при общении здорового ребенка с больным. После контакта с больным через 2—15 дней (чаще 5—9 дней) развивается коклюш, в к-ром можно выделить три периода: катаральный, приступообразного кашля и разрешения. Катаральный период длится от 3 до 14 дней, характеризуется нормальной или слегка повышенной темп-рой тела, сухим кашлем с постепенным нарастанием его частоты и выраженности. Выделений из носа нет, слизистая горла не изменена. Самочувствие ребенка почти не меняется. С началом второго периода появляются приступы судорожного кашля. Число приступов в течение суток колеблется от 5 до 25 и более. Во время затяжного приступа могут возникать свистящие вдохи, лицо краснеет, иногда синее, становится одутловатым, шейные вены набухают, глаза наливаются кровью, текут слезы. После приступа каша выделяется вязкая прозрачная мокрота, может быть рвота. Период судорожного кашля продолжается от 1 до 5 недель и сменяется периодом разрешения, когда кашель постепенно слабее, а затем исчезает вместе с др. проявлениями болезни. Этот период продолжается 1—3 недели, после чего ребенок считается здоровым. Коклюш может сопровождаться осложнениями. Во время судорожного кашля маленьких детей необходимо брать на руки, а старших нельзя оставлять одних, возможна потеря сознания (обморок). Одежда не должна стеснять грудную клетку

больного. Следует обеспечить ребенку постоянный доступ свежего (желательно прохладного) воздуха. Кормить ребенка в разгар болезни следует небольшими порциями, исключая острые, соленые и очень сладкие блюда, к-рые могут вызывать раздражение слизистой горла и спровоцировать кашель и рвоту. Нельзя давать вишни и др. ягоды с косточками, сухари, т. к. больной может их вдохнуть во время сильного кашля. Вокруг больного надо создавать спокойную обстановку. Мягкое и ровное обращение, спокойные игры, чтение интересных книг и др. занятия отвлекают ребенка от болезни, успокаивают его и этим способствуют выздоровлению. Прогноз при своевременно начатом лечении благоприятный. Больного изолируют в течение 30 дней от начала болезни. Дети до 7 лет, имевшие контакт с больными и ранее не бывшие коклюшем, разобщаются на 14 дней с момента последнего контакта с больным, а старше 7 лет не изолируются, над ними устанавливается медицинское наблюдение в течение 14 дней. Активная иммунизация здоровых детей против коклюша начинается с 3—4 месяцев адсорбированной коклюшно-дифтерийно-столбнячной вакциной.

Корь, острая инфекционная болезнь, вызываемая вирусом. Распространяется воздушно-капельным путем: выделяемый во время кашля и чихания вирус может потоком воздуха переноситься в соседние комнаты, а также через коридор в др. квартиру. Чаще болеют корью дети старше 1 года (до 5 лет). Заболевание имеет вначале скрытый (инкубационный) период (6—7, чаще 10 дней). У привитых против кори детей инкубационный период может удлиниться до 21 дня. Болезнь начинается с катаральных явлений (4—5 дней) — повышается темп-ра тела до 38—39°C, появляются осиплость голоса, сильный мучительный кашель, слезистые выделения из носа, светобоязнь, покраснение конъюнктивы глаз, отек век. У некоторых больных возникает обусловленное отеком гортани удушье, рвота, боли в животе, понос. В третьем периоде появляется характерная пятнистая сыпь в первые сутки на лице и шее (частично на груди и спине), на 2-ые сутки — на всей поверхности туловища, на 3-ий день она распространяется на руки и ноги. Лицо становится одутловатым, нос и веки отекают, глаза красные. В первый день высыпания поднимается темп-ра тела до 39—40°C. При неосложненном течении наступает четвертый период болезни — «отцветания» сыпи (пигментация). Сыпь гаснет в той же последовательности, как она появлялась. На ее месте в течение 1—1,5 недель сохраняется пигментация: сыпь приобретает коричневый оттенок, слабеет и постепенно исчезает. В этот период состояние больного улучшается, темп-ра тела нормализуется, катаральные явления исчезают, улучшаются сон и аппетит. При тяжелом течении кори возможны осложнения. Заболевшего ребенка изолируют на срок не менее 5 дней от начала высыпания (при осложнении пневмонией — не менее 10 дней). В разгар болезни ребенка ограждают от действия яркого света, сильных звуков, запахов и др. раздражителей, обеспечивают постоянный доступ свежего воздуха в помещение, регулярно проводят влажную уборку. В рацион больного вводят жидкую и легко перевариваемую пищу (супы, бульоны, пюре, паровые котлеты, молочные продукты). Кормят больного небольшими порциями 5—6 раз в день. Нельзя давать сухое печенье и сухари, т. к. во время сильного приступа кашля ребенок может вдохнуть твердые частицы пищи. Полезным является обильное питье, способствующее ускоренному выведению из организма токсинов. Если губы ребенка сохнут, их смазывают борным вазелином. При сильном потении необходимо чаще менять белье. Срок разобщения детей, бывших в контакте с больным корью, составляет 17 дней (если ребенок получил гаммаглобулин, этот срок удлиняется до 21 дня). Бывшие в контакте дети на этот период не допускаются в детские сады и в первые два класса школы. Контактным детям от 3 месяцев до 4 лет, не болевшим корью и не привитым коревой вакциной, вводят с профилактической целью человеческий иммуноглобулин (3 мл). Более старшим такую прививку делают по медицинским показаниям. Для активной иммунизации применяется живая противокоревая вакцина. Прививают детей с 8 до 15—18 месяцев, если они не болели корью и не имеют противопоказаний. Ракит, заболевание детей раннего возраста, связанное с нарушением обмена веществ (особенно фосфорно-кальциевого), обусловленное дефицитом в организме витамина Д, др. витаминов, незаменимых аминокислот (белков), микроэлементов. Недостаточ-

- \*\*\*\*\*
- \* Маленьким детям удобнее измерять темп-ру в паховом сгибе. Ребенка поворачивают на бок, термометр кладут в паховую складку и прижимают ноги к животу.
  - \* Обычно темп-ра тела вечером на несколько десятых градуса выше, чем утром. Это объясняется суточными колебаниями темп-ры тела.
  - \* Любое поражение электрическим током, каким бы оно ни казалось на первый взгляд незначительным, может быть опасным, т. к. действие тока может проявиться не тотчас же, а несколько позже. Поэтому во всех случаях поражения электрическим током или молнией, после оказания первой помощи пострадавшего нужно как можно скорее доставить в лечебное учреждение.
  - \* Ни в коем случае не следует в первые часы после растяжения мягких тканей применять грелки и согревающий компресс, т. к. тепло усиливает боли и затягивает процесс выздоровления.
  - \* Люди, укушенные собакой, кошкой или другим животным, должны сразу же обратиться к врачу, даже если рана незначительна.

ность витамина Д, связана обычно с дефицитом его в пище, плохой усвояемостью организмом, бедностью ультрафиолетового облучения. Рахит проявляется потливостью, раздражительностью, нарушением сна, обильным затылком, размягчением костей, понижением тонуса и силы мышц, увеличением размеров живота, склонностью к запорам. При тяжелом течении болезни дети становятся вялыми, апатичными, отстают в психик и физич. развитии, у них могут быть искривления ног, деформации черепа, грудной клетки и др.; резко ослабевают защитные силы организма. В случае пневмонии и др. заболеваний они протекают более тяжело. Основу профилактики рахита составляют рациональное полноценное питание, назначение витамина Д. Полезно максимальное пребывание детей на свежем воздухе, дозированное облучение солнцем или искусственными ультрафиолетовыми лучами. Под влиянием таких процедур в коже вырабатывается витамин Д из провитамина, тоизируется нервная система. Важно сохранить для грудного ребенка естественное вскармливание, ибо при этом происходит более полноценное усвоение минеральных веществ, солей кальция и фосфора, чем при смешанном и искусственном вскармливании. Больные дети обычно усиленно потеют, поэтому целесообразно ежедневно делать гигиенич. ванну, чаще менять белье. Лечебное значение имеют массаж, гимнастика, ультрафиолетовое облучение, лечебные ванны (их назначает врач). Больным, находящимся на смешанном и искусственном вскармливании, нет нужды дополнительно назначать препараты кальция, т. к. коровье молоко содержит его в значительном кол-ве. Для детей с рахитом надо вводить прикорм на 1—1,5 месяца раньше, чем обычно, с назначением в 4—4,5 месяца овощных пюре и каш на овощном отваре, с 5 месяцев — печени, с 6 — пюре из куриного мяса, почек, мозгов. Профилактические дозы витамина Д рекомендуются вводить в течение всего первого года жизни (начиная со второго месяца жизни). Для недоношенных, а также грудных детей, живущих в неблагоприятных климатич. условиях или находящихся на искусственном и смешанном вскармливании, суточная профилактическая доза витамина Д увеличиваются. Назначают при этом препарат со второй недели жизни ребенка.

Скарлатина, вызывается стрептококком. Заражение происходит воздушно-капельным путем или через предметы ухода, игрушки, вещи, одежду и т. д. После скрытого (инкубационного) периода болезни (1—12 дней) у ребенка внезапно повышается темп-ра тела, болит горло, появляется ангина, головная боль, рвота. На первый или второй день болезни возникает мелкоточечная красная сыпь, быстро распространяющаяся по всему телу; свободным остается только носогубный треугольник. В течение последующих 5—7 дней постепенно понижается темп-ра тела, гаснет сыпь, проходит ангина. На 4—5 день язык приобретает своеобразный «малиновый» вид, несколько позже отмечается шелушение кожи на руках и ногах (начинаясь оно с кончиков пальцев). В дальнейшем наступает выздоровление. Возможны осложнения. В разгар болезни ребенка кормят малыми порциями, жидкой или полужидкой пищей в подогретом виде. Недопустимы острые и соленые блюда, шоколад. Помещение регулярно и тщательно проветривается, подвергается ежедневной влажной уборке. Металлическая и деревянная мебель ежедневно протирается 1%-ным раствором хлорамина. Мягкие игрушки и книжки, к-рыми пользовался больной, после его выздоровления сжигают. Контакт со здоровыми детьми разрешается после выздоровления, но не ранее 10-го дня болезни. В квартире больного проводится регулярная текущая дезинфекция. Дети, к-рые перенесли скарлатину, могут посещать дошкольные учреждения и первые два класса школы через 12 дней после окончания срока изоляции. Для контактных детей устанавливается карантин на 7 дней с момента изоляции больного.

Экссудативный диатез, заболевание, к-рое сопровождается резко повышенной чувствительностью кожи и слизистых оболочек к различным раздражителям: некоторые продукты питания (молоко, яичный белок, мясные бульоны) и др. Часто бывает у детей, матери к-рых во время беременности перенесли различные заболевания, токсикозы, получали много лекарств, в избыточном кол-ве употребляли углеводы, яйца, соленую пищу, пряности. Признаки диатеза — появление на волосистой части и над бровями

чешуек, на ягодицах, в паху, подмышках, за ушными раковинами — опрелости. На коже возникает множество мелких узелков и пузырьков, на месте к-рых могут образовываться корочки, расчесы, а если в них попадает инфекция, то и гнойные поражения кожи. Все это сопровождается сильным зудом. Такие дети капризны, раздражительны, крикливы, плохо спят, раздражены, они обычно часто болеют, особенно восприимчивы к воспалению легких и катарам верхних дыхательных путей, протекающих у них значительно тяжелее, длительнее, чем у других, и иногда переходящих в хронические формы. Диета подбирается индивидуально, с учетом переносимости пищевых продуктов. Обычно дети с диатезом плохо переносят мясные супы и бульоны, яйца, мед, чрезвычайно чувствительны к коровьему молоку. Все эти продукты или ограничивают в диете или полностью исключают. Возможна непереносимость и др. продуктов. По назначению врача применяются лечебные ванны, лекарства, физиотерапевтические процедуры.

Эпидемический паротит (свинка), острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом и протекающее с преимущественным поражением околушных слюнных желез. Попадая в организм, вирусы накапливаются в слюнных железах и во время кашля, чихания, разговора рассеиваются в воздухе вместе с капельками слюны и слизи, т. е. заражение происходит воздушно-капельным путем, а также через ослабленные игрушки, посуду и др. предметы. Проявляется припуханием околушных, а нередко подязычных и подчелюстных желез, болями в области этих желез (боль усиливается при разговоре и жевании), повышением темп-ры тела до 38—39°C, слабостью, недомоганием, головной болью. Могут поражаться и др. железы (подовые, поджелудочная). Через 3—4 дня припухлость слюнных желез уменьшается, темп-ра тела понижается и к 10—15-му дню наступает выздоровление. Могут быть осложнения (менингит, энцефалит), для предупреждения к-рых ребенок должен соблюдать постельный режим в течение первых 8—10 дней болезни. Рекомендуется сухое тепло на область пораженных слюнных желез (грелка, согревающая повязка, соллюкс). Необходимы тщательный уход за полостью рта (полоскание рта после еды, маленьким детям протирают полость рта 10%-ным раствором буры в глицерине). Полезно обильное питье. В разгар болезни кормят жидкой или полужидкой и размельченной пищей с высоким содержанием витаминов, дают твердые овощи и фрукты, яйца всмятку, картофельные пюре, дрожжевые каши, кефир, сметану. Дети, находившиеся в контакте с больным, изолируются на 21 день. Профилактику паротита при помощи ослабленной вакцины проводят в возрасте 15—18 месяцев.

**ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ** многочисленны и разнообразны — воспалительные, атрофические, аномалии развития, расстройства циркуляции, опухоли, поражения нейромюшечного аппарата и др. Наиболее опасны травматические повреждения глаз. Ниже приводится описание наиболее распространенных болезней, в предотвращении к-рых большую роль играет раннее обращение за медицинской помощью, а также своевременное оказание первой помощи.

Аномалии рефракции имеют место в случаях, когда соотношения между преломляющей силой оптических сред глаза (роговица, хрусталик) и передне-задним размером (длиной) глаза бывают различными. В этих случаях лучи света от предметов не всегда фокусируются на самой светочувствительной части сетчатки — желтом пятне.

Дальнозоркость (гиперметропия) или слабая рефракция характеризуется тем, что лучи света фокусируются как бы за сетчаткой. Возможно понижение зрения. Отдаленные и особенно близкие предметы могут быть расплывчатыми, не контрастными.

Близорукость (миопия) или сильная рефракция характеризуется тем, что лучи света фокусируются перед сетчаткой. Хорошая острота зрения отмечается только вблизи, отдаленные же предметы видны как бы в тумане.

\*\*\*\*\*  
\* Лицам, склонным к судорогам, нельзя предпринимать дальние заплывы.

- \* К укушенному месту ни в коем случае нельзя прикладывать землю, паутину, т. к. это ведет к заражению.
- \* Если ядовитой змеей укушена кормящая мать, она не должна кормить ребенка, т. к. яд попадает и в молоко.
- \* При любом состоянии пострадавшего проводятся меры по согреванию тела путем растирания, массажа рук и ног.
- \* Попытка оживить утонувшего путем качания на простыне, одеяле и т. п. бессмысленна и не должна иметь место.
- \* Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы пострадавший от сильного ушиба вставал и ходил. Его следует переносить на руках или носилках.

Астигматизм характеризуется сочетанием 3 или 2 вариантов рефракции. Напр., по меридианам свет преломляется, как у близорукого, а по параллелям — как у дальнозоркого. При таком сочетании понижено зрение и вблизи и вдаль. Контуры предметов могут быть видны расплывчатыми и искаженными. При понижении зрения в связи с дальнозоркостью или близорукостью необходимо обратиться к главному врачу. При необходимости он назначит очки для постоянного ношения при дальнозоркости и астигматизме и для временного пользования при близорукости. Очки обязательно начинают при близорукости любой степени, а при дальнозоркости и астигматизме — лишь в тех случаях, когда они улучшают зрение или когда дальнозоркость превышает ее возрастную норму. Если, несмотря на рекомендацию главного врача, ребенок не носит очки, у него может понизиться зрение, появиться косоглазие, головная боль и боль в глазах, быстрая утомляемость при зрительной нагрузке.

Глаукома, хроническое заболевание глаз, основным проявлением которого является повышение внутриглазного давления. Различают 3 формы глаукомы — первичную, вторичную и врожденную. При первичной глаукоме повышение внутриглазного давления наступает в глазу, раньше не болевшем. Встречается у лиц старше 40 лет; снижение зрения связано с гибелью зрительного нерва и элементов сетчатки. Проявляется болью в глазу и головными болями, затуманиванием зрения, появлением радужных кругов при взгляде на свет. При вторичной глаукоме повышение внутриглазного давления или сопутствует какому-либо ранее возникшему заболеванию глаза или является результатом перенесенного им заболевания (воспалительные процессы, опухоли, последствия травм и др.). Проявляется разнообразными симптомами. При врожденной глаукоме повышение внутриглазного давления возникает в основном из-за нарушения оттока внутриглазной жидкости. У новорожденного на обоих глазах отмечается помутнение перепончатого отдела глазного яблока, т. е. роговицы. Нередко отмечается и выраженное увеличение одного или обоих глаз («буйчий» глаз или «водянка» глаза). При отсутствии помутнения роговицы можно видеть, что зрачок не изменил своей величины при ярком освещении. Врожденная глаукома не прогрессирует с возрастом. При выявлении хотя бы одного из перечисленных признаков необходимо обратиться к врачу. Причину развития глаукомы может установить только главный врач. Он же назначит и правильное лечение. Самолечение может способствовать прогрессированию заболевания и ухудшению зрения.

Катаракта, помутнение хрусталика глаза сопровождающееся понижением зрения от незначительного ослабления до светоощущения. Может возникнуть при некоторых общих заболеваниях глаза (глаукома, близорукость, иридоциклит и др.), а также быть следствием вредных условий труда (рентгеновская катаракта, катаракта стеклодувов и т. п.). Иногда катаракта развивается в результате тупого удара глаза (контузии) или ранения хрусталика инородным телом, проникшим внутрь глаза. Различают врожденные и приобретенные катаракты. Большую роль в возникновении врожденных катаракт играют токсоплазмоз, вирусные инфекции, нарушения обмена веществ во время беременности. Определенные с раннего детства и чаще всего не прогрессируют. Сопровождаются различными осложнениями — подергиванием глаза (нистагм), косоглазием и др. нарушениями зрения вследствие зрительной бездеятельности глаз. При прогрессировании катаракт, низком зрении помутневший хрусталик удаляют. Среди приобретенных катаракт чаще встречается старческая форма. Наблюдается у лиц старше 55—60 лет. Различают 4 стадии старческой катаракты. При начальной катаракте отмечается «мушки», пелена перед глазами; незрелая катаракта характеризуется резким понижением остроты зрения; при зрелой стадии отмечается полное помутнение хрусталика; при перезрелой катаракте может отмечаться повышение внутриглазного давления. Лечение приобретенной катаракты зависит от причины ее развития. В начальные стадии применяются консервативные методы лечения, при ослаблении функции зрения обоих глаз с учетом зрелости катаракты удаляется мутный хрусталик. Профилактика катаракты предусматривает своевременное лечение эндокринных нарушений, питание богатое витаминами В, С, Р.

Конъюнктивит, воспаление слизистой оболочки век и глазного яблока (конъюнктивы). Острый конъюнктивит вызывают раз-

личные возбудители (стафилококки, пневмококки, стрептококки, вирусы, палочка Коха-Уинка и др.). Его возникновению способствуют охлаждение, ослабление организма, микротравмы глаза. Проявляется покраснением и образованием желтоватых корочек на веках, зудом в области глаза, светобоязнью, слезоотечением, покраснением и отечностью слизистой оболочки век и глазного яблока. Отмечается склеивание век по утрам, чувство жжения в глазу, боль. Конъюнктивиты обычно ведут к нарушению сна и аппетита, дети становятся капризными. Большой он может поднять веки. В детских коллективах в некоторых случаях возможна передача возбудителя конъюнктивита воздушно-капельным путем или через загрязненные руки и предметы. Для предупреждения распространения конъюнктивита больного изолируют и обрабатывают за медицинской помощью. Окружающие и больной должны тщательно соблюдать правила личной гигиены. Необходимо чаще мыть руки, нельзя пользоваться чужими предметами личного обихода, книгами и т. д. Салфетки и тампоны, которыми пользовались больные, сжигают. Во избежание накопления микробов нельзя перевязывать глаза. Через каждые 2 ч следует делать туалет глаз: удалять корочки с век ватным тампоном, смоченным слабым раствором перманганата калия, 2%-ым раствором борной кислоты, а если нет этих средств — подогретой кипяченой водой; промывать глаза из шприца или пипетки перечисленными средствами или крепким чаем. Тампоны должны быть отдельными для каждого глаза. При поражении одного глаза нужно предупредить заболевание другого глаза. Лечение назначает врач. Самолечение может привести к различным осложнениям в виде воспаления роговицы и слезного мешка.

Хронический конъюнктивит развивается постепенно в результате длительного раздражающего воздействия пыли, дыма, химических веществ и пр., при авитаминозах, нарушениях обмена веществ, хронических заболеваниях носа. Проявляется ощущением «песка» за веками, зудом, жжением, светобоязнью, быстрым утомлением глаз, гиперемией и отеком конъюнктивы, небольшими выделениями из глаз. Лечение назначает врач. Профилактика основана на устранении причин заболевания.

Косоглазие, расстройство зрения, характеризующееся отклонением одной из зрительных осей от совместной точки фиксации. Причиной развития являются детские инфекции, заболевания нервной системы, психические травмы, понижение зрения или слепота на один глаз. Косоглазие может быть периодическим или постоянным, односторонним (моноклидным) или перемежающимся (альтернирующим). Чаще встречается содружественное косоглазие в виде расходящегося (когда один или оба глаза косят к виску) или сходящегося (когда оба или один глаз отклонен к носу). Содружественное косоглазие отличается от параличического отсутствием двоения, развитием в раннем возрасте и одинаковым углом отклонения обоих глаз при любом их направлении. Острота зрения постоянно косящего глаза снижена. Косоглазие следует считать проявлением, внешним признаком какого-либо скрытого или малозаметного заболевания. Поэтому при обнаружении косоглазия надо немедленно обратиться к врачу. Только после выяснения причины косоглазия можно решить, когда и как его лечить. Лечение косоглазия более эффективно при раннем обращении за медицинской помощью. Профилактика основывается на периодическом контроле зрения, запрещении зрительной работы на слишком близких расстояниях, чтения при плохом освещении и т. д. Решающая роль в раннем выявлении косоглазия у детей принадлежит родителям, воспитателям детских яслей и садов, учителям.

Травма органа зрения встречается довольно часто, составляя 5—10% болезней глаз. По причине, вызывающей травму, различают механические, химические, термические и лучевые повреждения глаза.

Наиболее опасны проникающие ранения глаз. Особой тяжестью отличаются ранения с попаданием внутрь глаза инородных тел, особенно немагнитных. Магнитные тела удаляются с помощью специальных магнитов, удаление немагнитных требует сложных операций. Нередко через месяцы и годы раненый глаз может вновь воспалиться одновременно с этим начинает раздражаться здоровый. Он краснеет, появляется боль, быстро падает

\*\*\*\*\*

\* Стерильность материала, приобретенного в аптеке, сохраняется долго, если оболочка пакета не повреждена и не подмочена. Хранить пакеты: нужно в отдельном ящике или шкафчике так, чтобы обертка не повреждалась и не загрязнялась. Прежде чем вскрыть пакет и взять салфетку, необходимо тщательно, с мылом, вымыть руки и обмыть спиртом или одеколоном. Желательно иметь пинцет, к-рый перед использованием нужно опустить в кипящую воду на 10 мин. Брать салфетку следует за угол или край, не касаясь той ее части, к-рая ляжет на рану.

\* Стирать бандаж нужно в теплой воде, не кипятить; гладить — теплым утюгом.

\* Ставят горчичники только на здоровые участки кожи, где нет прыщей, ссадин, сыпи.

\* При насморке можно пользоваться сухой горчицей: ее насыпают в носки и надевают их, ложась спать.

\* Грелку нельзя прикладывать непосредственно к голому телу. Особенно осторожно надо ставить грелки грудным детям, больным, находящимся в бессознательном состоянии или утратившим кожную чувствительность. У них грелку периодически снимают и осматривают кожу.

арение. Первая помощь при любых ранениях глаз состоит в срочном наложении повязки на глаз (стерильный бинт, чистая безвельная ткань). Показан холод на область глаза (примочка, лед). Пострадавшего необходимо в лежачем положении (на руках, носилках, транспорте) как можно скорее доставить в больницу. Опасны и тугие повязки (контузии) глаз, поскольку вследствие удара по глазу тупым предметом веки краснеют, отекают и глазная щель закрывается. Нередко пострадавшие 2—3 дня ждут уменьшения отека век, что приводит к западыванию медицинской помощи. При ударах по глазу отек кровоизлияния, а часто и повреждения тканей происходят не только со стороны век, но и в других отделах глаза. Эти изменения не видны и определить их может только медицинский работник. В этом случае нужно срочно обратиться к главному врачу. При отсутствии такой возможности пострадавшего укладывают в постель и на 2—3 ч кладут в области глаза часто сменяемую влажную салфетку или лед. Ему нельзя давать горячую пищу.

Ожоги глаз возникают при неосторожном обращении с химическими веществами (кислотами, щелочами), горящими или раскаленными предметами, кипятком, канцерическим клеем и др. Наиболее тяжелые ожоги возникают при попадании в глаз щелочей. Первые признаки малозаметны. Спустя несколько часов наступают резкие боли и светобоязнь, обильное слезотечение, затем покраснение, образование пузырей и их распад. При сильных ожогах сразу обнаруживается помутнение, омертвление и разрушение оболочек глаза. Снижается острота зрения. Первая помощь при химических ожогах заключается в раскрытии глазной щели путем оттягивания век вверх и вниз, обильным и длительным промыванием ожоговой поверхности и конъюнктивальной полости проточной водой (под краном, из спринцовки). При ожогах щелочами лучше всего промывать глаза 2%-ным раствором борной кислоты, а при ожогах кислотами — 2%-ным раствором пищевой соды (натрия гидрокарбоната). При попадании в глаз негашеной извести, цемента необходимо быстро их удалить, а затем промыть глаза. Если поражение произведено химическим карандашом, после удаления его частиц надо закапывать в глаз 3%-ный раствор танина. Если его нет, необходимо промывать глаза крепким чаем. Термические ожоги почти не отличаются от химических по своим проявлениям. В этих случаях не надо промывать поврежденный глаз. Целесообразно закапать в него свежие дезинфицирующие глазные капли (раствор пенициллина, левомицетина, альбуцида и т. п.), свежий медицинский рыбий жир или вазелиновое масло, наложить чистую, не давящую повязку. Затем пострадавшего следует срочно доставить в больницу. Повреждения глаз ярким светом вызывают боль, судорожное сжатие век, а в тяжелых случаях — изменения в роговице. В этих случаях пострадавшего нужно сразу же поместить в затемненное помещение и прикладывать к глазам марлевые примочки с чистой водой или 2%-ным раствором соды. Можно также закапывать стерильное вазелиновое масло или рыбий жир. Как правило, поражение проходит довольно быстро. Для защиты глаз от попадания ультрафиолетовых лучей рекомендуется пользоваться солнцезащитными очками, особенно зимой и весной. Важнейшим средством предупреждения повреждений (ранений, ожогов) глаз у детей является контроль за правильной организацией их занятий и досуга. Необходима популяризовать безопасные игры, вытесняя ими рогатки, палки, самопалы и т. п. В профилактике повреждений глаз у школьников большую роль играет правильная организация трудового обучения, занятий физ. культурой. Профилактика глазного травматизма на производстве, в сельском хозяйстве основывается на строгом соблюдении правил техники безопасности, правильном освещении рабочих мест, использовании коллективных и индивидуальных средств защиты.

Ячмень, острое гнойное воспаление сальной железы края век, расположенной у корня ресницы. Причиной развития чаще всего является стафилококковое инфицирование. На крае века появляются ограниченные, резко болезненные припухлости, сопровождающиеся отеком и гиперемией кожи века и конъюнктивы. Через 3—4 дня на ее верхушке образуется желтоватая головка, при вскрытии к-рой выделяется гной и частицы омертвевшей ткани. Возможно образование сразу нескольких ячменей. Запрещается выдавливать гной из ячменя — это ведет к развитию раз-

личных осложнений (флегмона, менингит и др.). Необходимо смазывать кожу века в месте отека 1%-ным спиртовым р-ром бриллиантовой зелени или 70%-ным спиртом. Кроме того 3—4 раза в день в глаз закапывают 20—30%-ный раствор альбуцида или 1%-ный раствор пенициллина, либо 1%-ный раствор эритромицина. Рекомендуется сухое тепло, УВЧ.

**ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПОЛОСТИ РТА, БОЛЕЗНИ ЗУБОВ, ОКОЛОЗУБНЫХ ТКАНЕЙ, СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПОЛОСТИ РТА, ЯЗЫКА, ЧЕЛЮСТЕЙ.** Наиболее распространены заболевания зубов и околозубных тканей, к-рые часто приводят к потере зубов. Изменения на слизистой оболочке полости рта и зубов могут возникать при многих заболеваниях организма. Кариес встречается у 80—90% людей. Начинается незаметно и приводит к образованию полостей в твердых тканях зубов. Он может осложниться воспалением «нерва» зубов (пульпит), околокорневой оболочки (пародонтит), кости челюсти (остеомиелит), мягких тканей (флегмона). Пульпит и пародонтит сопровождаются сильными острыми болями, усиливающимися при приеме пищи. Нарушается общее состояние человека, снижается его трудоспособность. Остеомиелит и флегмоны требуют лечения в условиях больницы. Развитие кариеса зависит от структуры и твердости эмали зуба, употребления сладостей, молочных и др. продуктов, содержащих минеральные соли, гигиены полости рта. Состояние и степень сопротивления эмали временных (молочных) зубов у ребенка зависит от здоровья матери во время беременности, а постоянных — от здоровья самого ребенка. Заболевания матери в период беременности и ребенка в раннем возрасте, злоупотребление лекарствами способствуют неполноценной структуре и слабой минерализации твердых тканей зуба. Особенно вреден в этом периоде тетрациклин. Он откладывается в эмаль зуба, и развиваются «тетрациклиновые зубы», к-рые имеют интенсивный желтый цвет. Искусственное и неправильное вскармливание ребенка также неблагоприятно влияет на созревание эмали зуба. У ослабленных детей чаще развивается кариес, наблюдается недоразвитие тканей и др. стоматологические заболевания. Особенно вредно влияет длительный контакт сладостей (сосание карамели, липких конфет) с зубом. Поэтому рекомендуется употреблять их в виде чая или соков, после чего желательно почистить зубы или хорошо прополоскать рот водой, или закончить еду яблоком, морковью; они хорошо очищают поверхности зубов от налета. Установлено, что через 2 ч после чистки зубов на них начинает откладываться зубной налет, к-рый спустя 12—24 ч способен вредно влиять на эмаль зуба и слизистую десен. К заболеваниям околозубных тканей (пародонтоз) относятся воспаление десны (гингивит), воспаление десен и костной ткани вокруг зубов (пародонтит), уменьшение в объеме тканей, окружающих зубы (пародонтоз), и др.

- \*\*\*\*\*
- \* Если больной не выдерживает тяжести грелки, между спинками кровати протягивают веревку и подвешивают грелку так, чтобы она слегка касалась тела.
  - \* Пульс обычно подсчитывают на ладонной поверхности предплечья, у основания большого пальца, в желобке, по к-рому проходит лучевая артерия. На правой руке пульс исследуют левой рукой, на левой руке — правой. Рука должна лежать спокойно, без напряжения.
  - \* Между пульсом и дыханием существует зависимость. Один вдох и выдох приходится примерно на 4 удара пульса. Дыхание можно считать, не прикасаясь к больному, наблюдая за движениями грудной клетки или брюшной стенки.
  - \* Некоторые люди не могут проглотить таблетку или порошок, т. к. иные лекарства вызывают неприятные вкусовые ощущения и даже рвоту. Как этого избежать? Кусочек хлеба, печенья, мармелада надо тщательно размельчить и в эту массу положить таблетку или всыпать порошок. Так «спрятанное» лекарство легче проглотить.



Гингивит чаще наблюдается в возрасте до 25—30 лет. Он может быть катаральным, язвенным, гипертрофическим. При катаральном гингивите кровоточат и болят десны, имеется неприятный запах изо рта. Язвенный гингивит характеризуется воспалением десен с разрушением зубных сосочков. Десны болезненны, кровоточат при приеме пищи, изо рта — резкий гнилостный запах. В зависимости от тяжести процесса возможно повышение темп-ры тела до 38,5°C. Гипертрофический гингивит сопровождается увеличением объема десны, иногда она покрывает наполовину коронки зубов и может разрастаться до режущего края или жевательной поверхности. При этом у больного появляются кровоточивость из десен, боли мешают откусывать и разжевывать пищу. Причинами гингивитов могут быть: плохой гигиенический уход за полостью рта, зубной камень, пломбы, искусственные зубные коронки, скученность зубов, а также заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, крови, центральной нервной системы, прием лекарств и др.

**Пародонтит**, воспалительное заболевание, при котором десны в процесс вовлекаются и околозубные ткани (кость, зубная связка), сопровождающееся прогрессирующим разрушением. Заболевание встречается преимущественно в возрасте после 30 лет, хотя может наблюдаться и в более раннем возрасте. Пародонтит характерен кровоточивостью десен во время приема пищи, при чистке зубов, болью и тяжестью в области десен, образованием зубных отложений (налет, камень), различной степенью расшатанности зубов, гноетечением из десен, образованием свищей и абсцессов, оголением шеек зубов, болью в зубах от химических и тепловых раздражителей, наличием промежутков между зубами. При пародонтите тяжелой степени нарушается и общее состояние организма вследствие интоксикации его продуктами распада тканей пародонта.

**Пародонтоз**, редкое заболевание, характеризующееся неприятными ощущениями, болями и зудом в деснах, болями от тепловых, химических раздражителей и при чистке в области шеек зубов, обнажением корней зубов, бледностью слизистых и отсутствием кровоточивости из десен. Зубы устойчивы даже при значительном оголении корней. Пародонтоз развивается только под влиянием общих нарушений в организме. Несвоевременное лечение зубов приводит к их потере. Профилактика гингивитов, пародонтозов, кариеса и др. заболеваний органов полости рта теснейшим образом связана с гигиеной полости рта. Детям, начиная с двухлетнего возраста, должны прививаться навыки чистки зубов, сначала без пасты. Ребенок должен привыкнуть чистить зубы два раза в день (перед сном и после завтрака) зубной пастой

и полоскать рот после каждого приема пищи. Каждому члену семьи необходимо иметь свою зубную щетку и после чистки зубов ее надо мыть теплой водой и ставить щетиной вверх в стакане. Срок годности зубной щетки из искусственной щетины 1—2 месяца, натуральной — 3—4 мес. Зубные порошки применяются редко и рекомендуются при выраженном зубном налете и образовании зубного камня. Для предупреждения кариеса используются зубные пасты «Фтородент», «Чебурашка», «Ремодент», «Арбат», «Жемчуг», «Бело-розовая». При воспалении десен и слизистой назначаются зубные пасты «Лесная», «Биодонт», «Щелкунчик», «Хлорофилловая», «Бальзам», «Бороглицериновая», «Поморин», «Ягодка», «Прополисовая» и др. Съемные протезы после еды вынимают изо рта, очищают щеткой от остатков пищи, прополаскивают рот.

Дети и взрослые должны помнить, что чистить зубы так же обязательно, как мыть руки перед едой. Чрезмерное употребление сладостей вредно для здоровья. При острой зубной боли можно принять таблетку анальгина или амидопирин и нужно обратиться к врачу.

**ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА И НОСА** являются довольно распространенными и встречаются среди лиц всех возрастов. Наиболее часто встречаются острый насморк, ангина, отит, аденоиды и др.

**Аденоиды**, патологическое увеличение носоглоточной миндалины. Наблюдается гл. обр. у детей в возрасте 3—10 лет. Причинами развития аденоидов являются инфекционные заболевания (корь, коклюш, скарлатина, дифтерия, грипп и др.), вызывающие воспаление слизистой оболочки носа и носоглотки. Болезнь проявляется нарушением носового дыхания, густыми, вязкими выделениями из носа, вялым и безразличным выражением лица (аденоидное лицо), упорными головными болями, гнусавым голосом, потерей его звучности. Рот постоянно открыт, особенно во время сна. Сон беспокойный, сопровождается громким храпом, изменяется форма грудной клетки (куриная грудь), наблюдается повторная рвота, запор или понос, у заболевшего ребенка пропадает аппетит, развивается малокровие. Лечение аденоидов, как правило, хирургическое. Пища после операции должна быть теплой, полужидкой и не содержать раздражителей.

**Ангина**, инфекционное заболевание с преимущественным поражением небных миндалин. Возбудителями ангины являются различные микробы, гл. обр. гемолитический стрептококк, стафилококк, пневмококк, вирусы. Способствуют возникновению ангины местное и общее переохлаждение организма, снижение общей его реактивности. Встречается у детей и взрос-

\*\*\*\*\*

- \* Удобно пить больного из маленького фарфорового чайника или специального поильника, к-рый можно купить в аптеке. Если больному пить нельзя, а его мучает жажда, надо чаще давать ему полоскать рот водой.
- \* Лекарственные растения следует применять по назначению врача и в строгом соответствии с указанной им дозой.
- \* Настои и отвары лучше всего готовить ежедневно или хранить в темном, прохладном месте, но не более 3 суток.
- \* Не нужно делать большие запасы сухих трав, у них, как и у лекарств, есть свой срок годности.
- \* Приучайтесь с юных лет к правильному уходу за лицом, шеей, руками.
- \* Применение декоративной косметики в раннем возрасте лишает естественной красоты, свойственной молодости.

лых до 40 лет чаще всего осенью и весной. Проявляется болями при глотании, першением и сухостью в горле, повышением темп-ры, головной болью, ощущением разбитости. Заболевшего необходимо уложить в постель и вызвать врача; больного ангиной изолируют в отдельной комнате или отгораживают ширмой, выделяют отдельную посуду и предметы ухода. Дают обильное питье (соки, чай с лимоном, молоко, щелочная минеральная вода и др.). Для полоскания применяют слабые растворы перманганата калия, фурацилина, борной кислоты, теплые растворы питьевой соды, поваренной соли (1 чайная ложка на стакан воды). Детям, не умеющим полоскать, дают через 30—60 мин теплый чай, соки. На ночь на шею можно накладывать согревающие компрессы (спиртовые 1/3 спирта и 2/3 воды, теплую соль, кукурузную муку и др.), а днем носить теплую повязку. Смазывать глотку не рекомендуется. Пища больного должна быть преимущественно растительно-молочной, богатой витаминами.

**Кровотечение носовое** может быть проявлением гипертонической болезни, острых инфекционных заболеваний, болезней крови, перегревания организма, травм носа и др. Кровотечение носовое может начаться внезапно, без видимой причины. Часто самопроизвольно останавливается, но иногда является причиной тяжелого состояния. Больного следует посадить на стул с наклоненным вперед туловищем и несколько опущенной головой, успокоить. При слабости, головокружении его нужно уложить с высокоприподнятой головой. Крылья носа необходимо прижать пальцем к носовой перегородке, на область переносицы приложить пузырь со льдом. При отсутствии эффекта вводят в нос длинный кусок стерильной марли, смоченной вазелиновым маслом или перекисью водорода, и обращаются за медицинской помощью.

**Ларингит**, воспаление слизистой оболочки гортани. Различают острый и хронический ларингит. Острый чаще является одним из признаков острого катар верхних дыхательных путей, инфекционных заболеваний (корь, гриппа, коклюша, скарлатины и др.). Способствуют возникновению ларингита переохлаждение, перенапряжение голоса, курение, злоупотребление спиртными напитками, вдыхание раздражающих паров и газов, запыленного воздуха. При хронических ларингитах перечисленные вредные факторы действуют часто и длительно. Проявляется ларингит хрипотой, ощущением першения, саднения, царапания в горле, кашлем (сухой, а затем влажный), болью при глотании, головной болью, иногда значительным повышением темп-ры. В этих случаях больному не рекомендуется разговаривать в течение 5—7 дней. Нельзя курить, употреблять алкоголь, перенапрягать голос. Хороший эффект оказывают теплые питье (боржоми, молоко), полоскание горла отваром ромашки или шалфея, тепло на шею (повязка или согревающий компресс), горячие ножные ванны (42°C — 30 мин). Полезны ингаляции щелочными, масляными растворами. При отсутствии ингалятора в домашних условиях можно сделать бумажный распылитель и через него дышать над чашкой с кипятком по 2—3 мин несколько раз в день.

**Насморк**, воспаление слизистой оболочки носа. Различают острый, хронический и аллергический насморк. Острый может быть самостоятельным или признаком другого заболевания; способствуют возникновению насморка переохлаждение, раздражение слизистой оболочки различными веществами. Про-

является сухостью и зудом в носоглотке, чиханием, слезотечением, обильными жидкими, иногда гнойными, кровянистыми выделениями из носа, познанием, тяжестью и болью в голове, повышением темп-ры. У детей раннего возраста нос заложен, что затрудняет носовое дыхание, ребенок не может сосать. Возможны понос, рвота. Аллергический насморк характеризуется внезапными приступами заложенности носа, водянисто-слизистыми выделениями, чиханием при охлаждении, под воздействием резких запахов и др. раздражителей (пыльца злаков, деревьев, косметические средства, домашняя пыль, волосы и перхоть домашних животных и пр.). Хронический насморк развивается в результате часто повторяющихся острых насморков, длительного воздействия пыли, газов и др. неблагоприятных факторов. В случае повышения темп-ры больного укладывают в постель, дают возрастную дозу жаропонижающего лекарства (аспирин, анальгин и др.). В нос закапывают 3—4 раза в день по 4—5 капель нафтизина, эфедрина, санорина или галазолина. При сморкании ноздри нужно закрывать поочередно и не очень сильно выдувать содержимое из незакрытой половины носа. Хороший эффект дают горячие, горчичные ножные ванны, обильное теплое питье. Применяют также щелочно-масляные ингаляции. При аллергическом насморке необходимо обращаться к врачу для установления причинного аллергена и назначения правильного лечения. Для профилактики насморка основное значение имеет закаливание организма, занятия физкультурой и спортом.

**Отит**, воспаление уха; бывает наружным, средним и внутренним. Наружный отит чаще проявляется фурункулом наружного слухового прохода и является результатом внедрения инфекции при травме (чистка ушей спичками, шпильками и др.). Возникает боль при надавливании на козелок, при открывании рта, появляется зуд, бывают гнойные выделения. В таких случаях вводят в слуховой проход полоску (турунду) марли, смоченной 70° спиртом, и обращаются к врачу. При среднем отите наблюдается высокая темп-ра, сильная боль в ухе, отдающая в соответствующую половину головы, зубы, ощущением полноты и заложенности в ухе, понижением слуха, шумом в ухе. Боль усиливается при сморкании, чихании, глотании, кашле. Если из уха появляются гнойные выделения, боль, как правило, стихает или полностью исчезает, нормализуется темп-ра, самочувствие улучшается. Однако это не выздоровление и необходимо обратиться к врачу. Болеутоляющим и лечебным действием обладают подогретый борный спирт, карболовый глицерин (несколько капель в больное ухо). Для предупреждения обострения отита необходимо перед купанием, мытьем головы, в сырую ветреную погоду больное ухо закрыть комочком промасленной ваты (прокипяченное и остуженное подсолнечное или др. масло).

**ИНФЕКЦИОННЫЕ, ПАЗИТАРНЫЕ БОЛЕЗНИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА.** Эти болезни вызывают многие микроорганизмы (бактерии, риккетсии, спирохеты, грибки, вирусы) и паразиты (простейшие, гельминты), передающиеся различными путями от больных животных или людей здоровым; характеризуются различными клиническими проявлениями и способностью, в большинстве случаев, к образованию эпидемических очагов. Каждое инфекционное и паразитарное заболевание имеет свой

специфический возбудитель, эпидемиологические и клинические особенности. Подразделяются на 3 группы: антропонозы (заражение человека от человека), зооантропонозы (заражение человека от животных) и зоонозы (заражение животных от животных). К возбудителям последней группы человек является невосприимчивым. Источником инфекции или инвазии могут быть люди или животные, больные явными (манифестными) клиническими формами, с маловыраженными (стертыми) признаками или же носители микробов и многоклеточных паразитов, у которых нет клинических симптомов. Последние представляют большую опасность в связи с трудностью их выявления и способностью вызвать вспышки заболевания. От заболевших заразное начало может выделяться со слюной, носоглоточной слизью, мокротой, гноем, слезами, материнским грудным молоком, рвотными массами, испражнениями, мочой и выделениями из половых путей. При некоторых заболеваниях возбудители содержатся в спинномозговой жидкости, крови, различных вытоках и желчи больных, откуда могут попадать во внешнюю среду при проведении им разнообразных медицинских манипуляций и процедур. Во внешних условиях отдельные возбудители могут не только длительно (годы, десятилетия) сохраняться, но даже размножаться. Возбудители инфекционных и паразитарных заболеваний передаются от больных к здоровым через воду, воздух, пищевые продукты, в результате прямого контакта (через поцелуй, грязные руки) или при непрямом контакте (через различные предметы обихода), через загрязненные предметы, посредством мух, комаров, слепней, клещей, вшей, блох, клопов. В зависимости от первичной локализации заразного начала и способа передачи инфекционные и инвазионные заболевания классифицируются на 4 большие группы: 1) группа кишечных инфекций и инвазий (бактериальная и амебная дизентерия, брюшной тиф, паратифы, холера, вирусный гепатит А, полиомиелит, сальмонеллез, эшерихиоз, пищевые токсикоинфекции, бруцеллез, токсоплазмоз, лямблиоз, балантидиаз, аскаридоз, трихоцефалез, энтеробиоз, гименолепидоз, тениоз, тениаринхоз, дифиллоботриоз, трихинеллез, описторхоз и др.). Возбудители этих болезней передаются пищевым, водным путем, через грязные руки, предметы обихода (постельные принадлежности, полотенце, посуда и др.), посредством мух. При этих заболеваниях возбудители через рот попадают в кишечник. 2) Группа воздушно-капельных инфекций, к которой относятся грипп, острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), корь, скарлатина, дифтерия, эпидемический паротит, краснуха, ветряная, натуральная оспа, коклюш, менингококковая инфекция, орнитоз, инфекционный мононуклеоз и др. Возбудители этой группы распространяются через воздух с мелкими каплями слюны или слизи верхних дыхательных путей больного во время кашля, чихания, разговора. После оседания возбудителей во внешней среде они снова могут подняться в воздух с частицами пыли и вдыхаться здоровыми людьми. Для данной группы заболеваний является характерным воздушно-капельный (воздушно-пылевой) механизм заражения с первичным внедрением и размножением патогенного агента в клетках дыхательных путей. 3) Группа трансмиссивных (кровяных) инфекций, к которой относятся сыпной и возвратный тифы, различные риккетсиозы, малярия, желтая лихорадка, чума, геморрагические лихорадки, вирусный гепатит В (ВГВ), москитная лихорадка, различные природ-

но-очаговые энцефалиты и др. Чаще всего возбудители этой группы передаются посредством укуса блох, вшей, комаров, слепней, москитов, клещей, в организме которых заразное начало способно размножаться, а иногда и очень долго сохраняться. Возможно заражение при втирании фекалий вшей, содержащих возбудителей, или же при их раздавливании с попаданием жидкости их тела в ранку укуса. Иногда возбудители попадают от больных к здоровым лицам при переливании крови или ее компонентов, посредством различных недостаточно обработанных медицинских инструментов, при попадании инфицированной крови на мелкие повреждения кожных покровов или слизистых здорового человека. Это может иметь место во время пользования общей зубной щеткой, общим бритвенным или маникюрным прибором в парикмахерских, косметических кабинетах. Основным механизмом распространения этой группы заболеваний является попадание и размножение патогенного агента в крови. 4) К группе инфекций наружных покровов относится бешенство, столбняк, рожа, сибирская язва, венерические заболевания, чесотка, болезнь кошачьей царапины, укусы крыс и др. Болезнетворные агенты при этом чаще всего попадают в здоровый организм через поврежденные кожные покровы или слизистые; возможно их внедрение вследствие укуса или ослонения больным животным. Большинство инфекционных заболеваний, некоторые паразитарные протекают остро и могут принять затяжное или хроническое течение. В развитии инфекционных болезней различают инкубационный или немой период (с момента попадания возбудителя в организм и до появления первых признаков заболевания), продромальный или начальный период (время появления первых симптомов болезни — температура, головная боль, общая слабость и др.), период разгара (характеризуется появлением специфической клинической симптоматики), период спада (постепенное исчезновение признаков заболевания) и период выздоровления (восстановление нормальных функций организма). После перенесенного инфекционного заболевания во многих случаях образуется стойкий иммунитет (невосприимчивость), обеспечивающий освобождение организма от микробов. После брюшного тифа, дизентерии, ВГВ и др. может образоваться длительное носительство. Столбняк, ботулизм, лихорадка паппатачи, вирусный насморк и др. после себя не оставляют иммунитета, поэтому возможны повторные заболевания. Гельминтозы подразделяются на заболевания, вызываемые круглыми червями (аскаридоз, трихоцефалез, энтеробиоз, стронгилоидоз, трихинеллез, анкилостомидоз и др.); ленточными червями (дифиллоботриоз, тениоз, тениаринхоз, гименолепидоз, цистецеркоз и др.); сосальщиками (описторхоз, фасциолез, шистозомозы и др.). Из всех кишечных инфекций чаще встречаются вирусный гепатит А (ВГА), дизентерия, сальмонеллез, пищевые токсикоинфекции, энтеробиоз, аскаридоз, гименолепидоз, трихоцефалез, ботулизм. Реже регистрируются брюшной тиф, паратифы. Вирусный гепатит А вызывается вирусом, который поражает желудочно-кишечный тракт и печень. Встречается чаще у детей старше 2-х лет, подростков и лиц молодого возраста. Болезнь может протекать в желтушной форме, но часто встречаются стертые, безжелтушные разновидности. Начинается заболевание, как правило, через 2—3 недели после контакта с больным — повышается температура (2—3 дня), появляются слабость, недомогание; снижается аппе-

тит, возможны тошнота, рвота, тяжесть в подложечке, головная боль, головокружение, бессонница, кашель, насморк, иногда боли в горле. Через 2—3 дня появляются темная моча и светлый стул, а через 4—5 дней — желтушность склер, слизистых и кожных покровов, интенсивность окраски к-рых в последующем иногда усиливается. До периода желтухи больные выделяют в большом количестве вирус испражнениями и представляют опасность для окружающих. Если больные ВГА не обращаются своевременно к врачу и не госпитализируются, заболевание может принимать затяжное или хроническое течение и труднее поддается лечению.

**Острая дизентерия** вызывается многими бактериями, но чаще Флекснера и Зонне, к-рые поражают в основном толстый кишечник. Начинается остро, чаще после 2—5 дней инкубационного периода — с головными болями, высокой температурой, нарушением аппетита, схваткообразными болями в животе, сопровождаемыми частым (5—10 раз в сутки) жидким стулом, вначале обильным, а потом скудным со слизью и прожилками крови. Для более тяжелых форм характерны тенезмы (схваткообразные боли в низу живота, перед и во время дефекации) и ложные позывы (акт дефекации без стула), при появлении к-рых необходимо обратиться к врачу. **Брюшной тиф** и **паратифы** вызываются бактериями брюшного тифа и паратифов А и В, поражают в основном тонкий кишечник. Заболевание начинается остро или постепенно спустя 7—25 дней после заражения. Появляются слабость, недомогание, головная боль, снижается аппетит, постепенно повышается темп-ра в течение недели, достигая 40—41°C. Во время болезни лихорадка продолжает оставаться высокой на протяжении 3—4 недель и больные прикованы к постели. У них отмечаются вздутие живота, понос или запоры, бледность кожных покровов с необильной сыпью, пульс становится реже, появляются головная боль, головокружение; в тяжелых случаях нарушается сознание, возникают галлюцинации и бред. Если больные своевременно не обращаются к врачу и не госпитализируются, у них могут развиваться тяжелые осложнения (прободение кишечника в местах образования язв, кровотечение и др.), приводящие иногда к смертельному исходу.

Для **сальмонеллеза**, **ботулизма** и др. пищевых токсикоинфекций характерно острое начало через 6—12 часов (до 2-х суток) после употребления в пищу инфицированного продукта. При указанных заболеваниях отмечаются сильная слабость, недомогание, головокружение, головная боль, иногда озноб и высокая темп-ра, боли в животе, тошнота и повторная рвота. При сальмонеллезе может быть многократный, обильный, водянистый, зеленоватого цвета со зловонным запахом стул, к-рый в сочетании со рвотой приводит к обезвоживанию, обессоливанию и к нарушению функции различных органов. При ботулизме после кратковременной дисфункции кишечника появляются запоры и вздутие живота, к-рым присоединяются глазные признаки. Больные жалуются на ухудшение зрения, на появление «мурашек» или «сетки» перед глазами, на двоение в глазах и невозможность читать. Затрудняется глотание, пища выливается через нос, может быть поперхивание, изменяется тембр голоса вплоть до его потери. В тяжелых случаях быстро нарушается дыхательная и сердечно-сосудистая деятельность и, если больному не обращаются срочно за медицинской помощью, может наступить смерть. Ботулизм чаще

развивается после употребления в пищу различных продуктов, приготовленных и консервированных в домашних условиях (колбаса, окорок, копченая, соленая, вяленая рыба и др.) с нарушением технологии. У больных гельминтозами может наблюдаться общая слабость, раздражительность, быстрая утомляемость, пониженная трудоспособность, нарушение аппетита, различные дисфункции кишечника, боли в животе, головокружение, обмороки; у некоторых появляются высыпания на коже и слизистых, больные становятся бледными; беспокоит зуд в заднем проходе и иногда с испражнениями выделяются целые паразиты или их части. Пораженные этой болезнью дети отстают в физическом развитии.

**Профилактика** кишечных инфекций заключается в изоляции или госпитализации заболевших лиц с дезинфекцией их выделений. Инвазированные или носители инфекции (лица широкого контакта) временно отстраняются от работы и подвергаются лечению. При уходе за больными следует обязательно мыть руки водой с мылом и прополаскивать их 0,2%-ным раствором хлорамина. Все предметы, находившиеся в пользовании больных, должны также дезинфицироваться. Перед едой обязательно мыть руки с мылом. Фрукты и овощи следует употреблять в пищу после тщательного мытья водой и ошпаривания кипятком; воду из открытых водоемов можно пить только после ее кипячения. Пищевые продукты должны быть защищены от мух (см. *Дезинсекцию*). В целях профилактики ботулизма не рекомендуется в домашних условиях делать баночные консервы (в герметически закрытых банках) из мяса, рыбы, грибов, некоторых видов зелени и овощей (свекла, морковь, портулак и др.), ибо их трудно полностью отмыть от частичек земли, а кипячение в течение 30—60 мин не убивает споры ботулизма. Последние при хранении прорастают и образуют ботулинический токсин (яд), поражающий человека вскоре после употребления в пищу зараженного продукта. Нельзя покупать на рынке и употреблять в пищу рыбу, колбасу, окорок, приготовленные частными лицами в домашних условиях. Хорошая термическая обработка пищевых продуктов и любых консервов перед едой — основная мера профилактики кишечных инфекций и инвазий. Важное значение имеет соблюдение условий и сроков хранения и реализации сырья, готовых блюд и изделий. Для предупреждения отдельных кишечных инфекций применяются и специфические прививки.

Из группы воздушно-капельных инфекций чаще встречаются грипп, ОРВИ, корь, скарлатина, эпидемический паротит, ветряная оспа и менингококковая инфекция. Если грипп поражает людей в любом возрасте, то остальные инфекции чаще встречаются у детей и молодых лиц. Грипп обычно начинается внезапно, через 1—2 дня после заражения. Появляются головная боль, головокружение, озноб, разбитость, потливость, боль в глазах, слезотечение, кашель, чихание, насморк. Темп-ра быстро достигает 39—40° и держится 2—3 дня, максимум до 6 дней. Грипп опасен своими осложнениями — фронтит, гайморит, этмоидит, трахеит, бронхит, пневмония, менингоэнцефалит и др.

Для менингококковой инфекции, к-рая развивается через 2—10 дней после заражения, характерно острое или внезапное начало с сильных головных болей, бессонницы, рвоты, резкого подъема темп-ры до 40—41°, озноба и быстрого нарастания интенсивности менингеальных знаков (признаки менингита), появления обильной геморрагической сыпи на коже.



Катаральные явления выражены умеренно. В тяжелых случаях очень быстро исчезает сознание и больные нуждаются в срочной врачебной помощи в больничных условиях. Любая задержка может привести к трагическому исходу. С целью профилактики распространения капельных инфекций больные изолируются дома или в больнице. Во время кашля, чихания больные должны закрывать рот и нос платком, пользоваться отдельной посудой, отдельным полотенцем и др. принадлежностями, к-рые подвергаются дезинфекции. Помещение, где находится больной, регулярно проветривается и ежедневно (2 раза) необходима влажная уборка. Лица, ухаживающие за больными, обязаны надевать ватно-марлевые маски и менять их через 4 часа. Используемые маски подлежат кипячению или проглаживанию горячим утюгом. При появлении капельных инфекций в детских яслях, садах и домах ребенка накладываются карантин. Для профилактики гриппа, кори, дифтерии, эпидемического паротита, коклюша с успехом применяется вакцинация.

Из групп кровяных инфекций следует отметить риккетсиозы, малярию, ВГВ и др. Для риккетсиозов характерно острое начало заболевания с высокой температурой, головными болями, бессонницей, кошмарными сновидениями и появлением через 3—5 дней высыпаний на коже. Температура держится высокой от 7 до 21 дня. В тяжелых случаях отмечается тифозное состояние с бредом, зрительными и слуховыми галлюцинациями. При клещевых риккетсиозах на месте укуса клеща образуется пятно с умеренным увеличением регионарных лимфатических узлов. Легкие формы лечатся амбулаторно, тяжелые требуют лечения в больнице.

Малярия (трехдневная, четырехдневная, тропическая) может быть завезена в нашу страну. Заболевание начинается остро и сопровождается приступами. Отмечаются озноб, внезапное повышение температуры до 40—41°, выраженная потливость с резкой слабостью и последующим быстрым падением температуры ниже нормы. Кроме того, могут быть сильные головные боли, боли в пояснице, иногда — тошнота, рвота. Малярийный приступ длится от 6—8 ч при трехдневной малярии до 36—48 ч — при тропической. При последней может развиваться состояние бессмысленности со смертельным исходом. У больных малярией отмечается увеличение печени и селезенки до больших размеров, иногда появляется желтуха. Правильный диагноз может установить врач, к-рый назначит соответствующее лечение.

**Вирусный гепатит.** В начинается через 50—180 дней после заражения постепенно с субфебрильной или даже нормальной температурой. Чаще встречается у детей до 2-х лет и у лиц старше 35 лет и чаще протекает с желтухой. В преджелтушном периоде (1—3 недели) больных беспокоят общая слабость, недомогание, головная боль, головокружение, нарушение сна, тяжесть или тупая боль в подложечной области, нарушение аппетита, тошнота, рвота, боли в суставах, иногда зуд кожи. Затем темнеет моча, стул приобретает светлую окраску. В дальнейшем появляется желтушность на склерах, слизистых покровах и коже, интенсивность ее нарастает, а перечисленная симптоматика усиливается. С самого начала болезни поражается печень, к-рая увеличивается в размерах. Если больные поздно обращаются к врачу и занимаются самолечением, болезнь может протекать очень тяжело или же принимать хроническое течение, иногда с исходом в цирроз печени. Особенно опасны спиртные напитки. Алкоголь усиливает по-

ражение печени и может привести к массивному некрозу (омертвению) печеночных клеток с наступлением смерти больного. В профилактике кровяных инфекций важное значение имеет раннее выявление больных и их лечение в больнице. Любое повышение температуры у лиц, прибывших из стран, неблагополучных по малярии, должно стать поводом для обращения к врачу; с помощью лабораторных исследований можно исключить или подтвердить диагноз малярии. Борьба с комарами, клещами, вшами, слепнями, блохами и грызунами (дезинсекция, дератизация) прерывает пути распространения кровяных инфекций. В предупреждении малярии имеет значение осушение болот, очищение водосточников, наблюдение за ирригационными системами, где могут создаваться благоприятные условия для размножения комаров. Во время работы в лесу, где имеются клещи, следует носить специальные маски, защищающие лицо от укусов, и специальную одежду, пропитанную отпугивающими средствами. Для профилактики ВГВ медицинские, маникюрные и парикмахерские инструменты подлежат обработке. Не рекомендуется пользоваться чужими маникюрными ножницами, бритвами, пилочками для ногтей, зубными щетками. В семье, где есть переболевший ВГВ, никто не должен пользоваться предметами его личного обихода. Против чумы, желтой, мозговой лихорадки и различных энцефалитов применяются специфические вакцины.

Из группы инфекций наружных покровов могут регистрироваться среди людей случаи столбняка, сибирской язвы и бешенства с высоким процентом смертельных исходов. Источниками названных инфекций часто являются домашние животные, при бешенстве главным источником стали лисицы. Заражение столбняком происходит при колотых или разможенных ранах, в к-рые попадают возбудители, и создаются благоприятные анаэробные (без кислорода) условия. Заболевание начинается постепенно через 3—30 дней после заражения. Появляются судорожные подергивания в области раны или рубца, неприятные ощущения во время разговора; в последующем чувствуется боль и трудность при жевании пищи («тризм» жевательных мышц), ощущается скованность при движении рук и ног, приступообразные, болезненные судорожные сокращения различных групп мышц. На лице возникает сардоническая улыбка и температура резко повышается. Больные прикованы к постели, принимая вынужденную позу (опистотонус). Чем тяжелее заболевание, тем чаще беспокоят судороги, вызываемые любыми раздражениями, к-рые могут привести к асфиксии с остановкой дыхания и смерти.

Случаи сибирской язвы среди людей за последнее время редки. Человек обычно заражается тогда, когда не соблюдает меры предосторожности, ухаживая за больным животным, при убое, снятии шкур, разделке туш, закапывании павших животных. Заразиться можно и через шерсть больной овцы, мясо больной коровы или свиньи. Скрытый период болезни от 2 до 8 дней, после чего на коже появляется мелкое красное пятнышко, к-рое превращается в пузырь с кровянистой жидкостью; в последующем пузырь лопается и образуется язвочка, покрытая коркой черного цвета — струпом (сибирязвенный карбункул). По краям центрального струпа появляется венчик из мелких пузырьков, а окружающие ткани сильно отекают. Образование карбункула сопровождается повышением температуры, общим недомоганием, слабостью. Однако сам карбункул почти безболезнен,

кожа вокруг него отекает, но не воспалена. Главная опасность сибирской язвы заключается в том, что может осложниться общим заражением крови (сепсисом) и наступить смерть. Чтобы избежать осложнений, больной ни в коем случае не должен лечиться сам, а при появлении подозрительных признаков срочно обратиться к врачу.

Бешенство у человека возникает в среднем через 2—3 месяца (иногда через 1 год) после заражения. Весьма опасными являются укусы или ослонения, нанесенные бешеными животными в область головы, лица, шей и пальцев рук. Болезнь имеет три периода: предвестников, возбуждения и паралитический. Главными признаками в периоде возбуждения являются водо- и возбудобоязнь. В результате судорожного и болезненного сокращения мышц гортани и глотки больные не могут пить, любые потоки воздуха вызывают сокращение глотательных мышц. В этом периоде расширяются зрачки, появляется обильное слюноотечение, возникают зрительные и слуховые галлюцинации, нарушается сознание. Больные становятся агрессивными, могут нападать на окружающих, даже на родственников, и их укусы или ослонения представляют опасность. Необходимо отметить, что нет никаких специфических средств лечения бешенства. Вот почему важно незамедлительно обратиться после укуса животных к врачу, строго соблюдать курс вакцинации и правила поведения при нем. На его протяжении и в 6 месяцев после его проведения категорически запрещается прием даже минимальных доз алкоголя. Рану от укуса необходимо хорошо промыть кипяченой остуженной водой с мылом или срочно обработать настойкой йода. Важное значение в предупреждении бешенства имеет уничтожение бешеных животных, бродячих собак и кошек, плановая вакцинация собак и организация отстрела лис, число которых выросло за последние годы. Основная мера борьбы с сибирской язвой у людей — это ликвидация ее среди домашних животных. Ветеринарная служба располагает надежным средством защиты животных от этого заболевания — сибиреязвенной вакциной, что способствовало почти полной ликвидации болезни среди колхозного и совхозного скота. Однако случаи сибирской язвы еще регистрируются среди животных частного сектора, не охваченных плановой вакцинацией. Во всех случаях убой животных должен проводиться только с разрешения работников ветеринарной службы. Нельзя покупать у частных лиц мясо без ветеринарного осмотра. Опасно также покупать с рук шерсть, кожу, мех. Важное значение в профилактике сибирской язвы имеет плановая вакцинация людей, имеющих постоянную связь с животными.

Для профилактики столбняка необходима срочная обработка раны с тщательным удалением из нее остатков земли и иссечением карманов, где создаются анаэробные условия. Потерпевший подвергается специфической вакцинации в зависимости от конкретного обстоятельства (привит или не привит ранее против столбняка). Наибольшее значение в предупреждении столбняка и в его ликвидации имеет планомерная, периодическая вакцинация, начиная с детского возраста и до старости. Необходимо отметить, что отказ от специфической вакцинации чреват опасностью возникновения заболеваний с опасными осложнениями. Прививки предохранительные предназначены для создания искусственной невосприимчивости (иммунитета) к инфекционным болезням. Для этого используются различные виды вакцин, сыворотки и гамма-глобулины. Вакцины обеспечивают невоспри-

имчивость на срок от нескольких месяцев до нескольких лет, тогда как сыворотки и гамма-глобулины — всего лишь до 1 месяца. Живые (ослабленные вакцины) используются для создания иммунитета против туберкулеза, полиомиелита, кори, эпидемического паротита (свинки), бруцеллеза, бешенства, сибирской язвы и др. Убитые и химические вакцины применяются для создания невосприимчивости к коклюшу, холере, брюшному тифу, паратифам А и В, лептоспирозам и др. Анатоксины (обезвреженные яды микроорганизмов) эффективны для создания длительного иммунитета против дифтерии, столбняка, ботулизма, газовой гангрены, стафилококковых инфекций. Доза вакцины определяется возрастом и состоянием здоровья прививаемого. В Советском Союзе обязательными являются прививки против туберкулеза, полиомиелита, дифтерии, коклюша, столбняка, кори, эпидемического паротита. По специальным показаниям предохранительные прививки проводят также против других инфекционных болезней отдельным группам людей. Со временем искусственный иммунитет может ослабеть и для его «подстегивания» повторно вводят вакцины (ревакцинация). Для создания иммунитета у детей, ослабленных, страдающих аллергией и др., имеются вакцины с уменьшенным количеством препарата. Предупреждение инфекционных болезней у этой категории детей очень важно: если они заболевают, то болезнь протекает, как правило, более тяжело и часто с различными осложнениями. После прививок может повышаться температура, появиться общее недомогание, слабость, головная боль, насморк, покраснение, болезненность на месте введения вакцины и др. Эти проявления проходят быстро (часы-сутки) и не представляют опасности. По плану на первом году жизни ребенка вакцинируют против туберкулеза (4—7 день жизни), полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка (3—4, 5—6 мес.), кори (12 мес.); на втором году — против эпидпаротита (15—18 мес.); полиомиелита; на третьем году — против полиомиелита, дифтерии, коклюша, столбняка; в 6 лет — против дифтерии и столбняка; в 7 лет — против туберкулеза; в 7—8 лет — против полиомиелита; 11 лет — против дифтерии и столбняка; 11—12 лет — против туберкулеза; 15—16 лет — против полиомиелита; в 16—17 — против туберкулеза и столбняка; в 22—23 и 27—30 лет — против туберкулеза. По специальным показаниям вакцинация против гриппа проводится с 1 года, чумы — с 2 лет, клещевого энцефалита — с 4 лет, брюшного тифа, туляремии, холеры, лептоспироза — с 7 лет, сибирской язвы — с 14 лет, бруцеллеза — с 18 лет. Гамма-глобулин содержит антитела против вирусов, бактерий, токسينов (кори, коклюша, полиомиелита, вирусного гепатита, дифтерии, стафилококков). Он способствует повышению устойчивости организма к возбудителям инфекционных болезней и создает кратковременный (до 4 недель) иммунитет против некоторых из них. Является эффективным профилактическим и лечебным средством, однако может вызвать ряд нежелательных побочных явлений и поэтому его следует применять только по назначению врача.

**КОЖНЫЕ И ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.** Кожа выполняет чрезвычайно важные функции в организме (связь с внешней средой, защита от вредных воздействий, терморегуляция, резорбция, выделение продуктов обмена, газообмен). В ней вырабатывается пигмент меланин, защищающий организм от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей солнца, синте-

вируются витамины А и Д. Каждый внутренний орган имеет своего нервного «представителя» в коже — «активные точки», поэтому она легко реагирует на различные внешние и внутренние раздражители. Через кожу вводятся медикаменты. Через нее на организм воздействуют электрическая, электромагнитная, лучистая и тепловая энергии. Вот почему так важно оберегать кожу от воздействия различных неблагоприятных факторов, к-рые могут вызвать ее заболевания.

**Бородавки** — вирусное заболевание кожи. Различают: обыкновенные, юношеские (плоские), подошвенные и старческие. Обыкновенные бородавки — узелки цвета нормальной кожи, величиной от просыяного зерна до горошины и больше. Располагаются на руках, реже на ногах; могут быть болезненны. Плоские бородавки появляются у детей различного возраста в виде мелких плоских узелков цвета нормальной кожи или буроватые, величиной до горошины; располагаются в основном на лице, губах, кистях. Обыкновенные и плоские бородавки могут спонтанно исчезать. Подошвенные бородавки напоминают мозоли и самостоятельно никогда не исчезают. Вызываются бородавки вирусом, заражение происходит при контакте с носителем бородавок или предметами его обихода. Для их предупреждения необходимо соблюдать правила личной гигиены, пользоваться индивидуальным полотенцем, не носить чужих перчаток, чулок, обуви и т. д. Самостоятельное прижигание не рекомендуется, метод лечения определяет врач. Старческие бородавки появляются у пожилых людей в виде плоских шероховатых узелков, покрытых коричневатыми или буроватыми чешуйками. Располагаются в основном на лице, груди и спине; чаще наблюдаются у лиц, к-рые подвергаются длительным воздействиям солнца. Для удаления бородавок необходимо обратиться к врачу.

**Витилиго**, заболевание кожи, характеризующееся появлением белых, лишенных пигмента пятен различной величины и формы. При их локализации на волосистой части головы и лице отмечается поседение волос. Причинами заболевания являются наследственные факторы, интоксикации, дефицит микроэлементов.

**Импетиго** чаще всего болеют дети и женщины с нежной кожей осенью и весной. На лице вокруг рта, за ушными раковинами появляются гнойнички, к-рые вскоре покрываются желто-грязными корками. Отдельные очаги могут соединяться и образовывать (у детей) более обширные поражения, распространяясь по коже; увеличиваются регионарные лимфоузлы. Болезнь заразная, в детских коллективах легко передается.

**Мозоль**, ограниченное разрастание рогового слоя кожи округлой или полусферической формы, величиной с 1—2 копейчную монету желтоватого цвета. Причиной появления является ношение узкой обуви, трение и сдавливание кожи. Чаще появляются на пальцах ног, стопах, подошвах. Иногда болезненны. Удалять мозоли лучше всего в специализированных кабинетах жидким азотом или электрическим током. В домашних условиях по назначению врача их удаляют с помощью мазолиной жидкости или пластыря. **Опрелость**, воспаление складок кожи пахово-бедренных областей, под грудными железами, между ягодицами и пальцами ног. Чаще бывает в жаркое время года у лиц со склонностью к повышенной потливости, у тучных людей, грудных детей при плохом уходе за кожей. Наблюдается покраснение, жжение и зуд, раздражение кожи.

Профилактика основывается на соблюдении правил личной гигиены: ежедневные обмывания теплой водой с мылом, протирание кожных складок раствором борной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды), раствором марганцовокислого калия розового цвета. После обсушивания тщательно припудривают любой пудрой или детской присыпкой. Грудным детям складки рекомендуются протирать несколько раз в день прокипяченным растительным маслом.

**Потливость**. Повышенное выделение пота может быть связано с физической нагрузкой, расстройствами нервной системы, функцией эндокринных желез, различными болезнями. В период полового созревания наблюдается усиление потливости, а в климактерическом — снижение потоотделения. Чрезмерная потливость предрасполагает к простуде, возникновению кожных болезней. Она может быть общей или локальной (потливость ладоней, ног, подмышечных впадин и др.). При повышенной общей потливости надо обратиться к врачу, а при местной — соблюдать правила личной гигиены. Ежедневно, после работы, потеющие места надо мыть горячей водой с мылом, после чего припудривать. Для этого могут быть использованы детская присыпка и пудра. Ноги после мытья вытирают и припудривают смесью уротропина поровну с тальком; раз в неделю хорошо протирать кожу стоп формидроном. Рекомендуется носить хлопчатобумажные чулки и ежедневно их менять.

**Стригущий лишай** вызывается грибом, паразитирующим на человеке и животных. Наиболее распространена микроспория. Болеют дети, чаще младшего возраста. Источниками заражения служат больные кошки, собаки, реже — больной человек. На волосистой части головы появляются плешинки размером с монету. В очаге волосы обломлены, как будто обстрижены, наблюдается асбестоподобное шелушение. На коже появляются красные пятна 1—3 см в диаметре. Поверхность их покрывается чешуйками, а по краям образуются мелкоочечные пузырьки. Высыпание не сопровождается особыми ощущениями, но без лечения не проходит. Одновременно с лечением проводится комплекс противоэпидемических мероприятий; детям запрещается посещение коллектива до полного излечения.

**Фурункул и фурункулез**. Условиями возникновения служат снижение защитных сил организма, нарушение обмена веществ (диабет), переохлаждение, загрязнение кожи. Внедряются микробы через мелкие травмы, расчесы, царапины и др. Проникая в волосистой мешочек, вызывает воспаление. Для лечения необходимо обратиться к врачу.

**Чесотка**, заразное хроническое заболевание, вызываемое чесоточным клещом. Источником заражения являются больные люди, домашние животные, иногда птицы. Передается также через инфицированные предметы домашнего обихода, игрушки и др. На теле появляются зудящие попарные мелкие узелки с пузырьком на верхушке, в к-рых находится клещ. Паразит, закладывая яички, выходит из своей «галереи» и вместе с новыми особями вновь внедряется в кожу; зуд усиливается по ночам. У чистоплотных людей болезнь может протекать стерто, а у детей атипично, особенно, если осложняется гнойничковой инфекцией. Кроме лечебных мероприятий проводится дезинсекция.

**Угри**, заболевание с появлением на коже лица, груди, спины воспалительных узелков величиной с рисовое зерно. Чаще встречаются так называемые

юношеские угри, к-рые появляются у юношей и девушек в период полового созревания. Возникают у лиц с жирной кожей на фоне эндокринных расстройств и нарушения функции кишечника. Заболевание протекает хронически с нарастанием клинических явлений. Узелки постепенно увеличиваются в кол-ве, часть нагнаивается, особенно если до этого их выдавливали. Воспалительный процесс, распространяясь в глубь кожи, образует болезненные узлы синюшно-красного цвета, величиной с фасоль. Часто такие образования нагнаиваются, оставляя после себя рубцы. Такая форма угрей приобретает хроническое течение, трудно поддается лечению. Кроме того, в области поражения определяются черные и белые угри в виде мелких точек в результате закупорки протоков сальных желез загустевшим салом. Пораженная кожа приобретает косметический дефект. Необходимо на ранних этапах болезни обратиться к врачу. Имеют значение диета, санация очагов хронической инфекции, регулирование функции эндокринной системы и желудочно-кишечного тракта и др. Местно применяются обезжиривающие и дезинфицирующие спиртовые растворы (борный, салициловый, левомицетиновый, камфорный спирт), маски лица, чистка лица у косметолога, соблюдение правил личной гигиены кожи. Рекомендуется пребывание на море, ультрафиолетовое облучение.

#### Профилактика венерических болезней.

С и ф и л и с, хроническое заболевание с циклическим течением: фазы активных проявлений сменяются скрытыми периодами, больной может болеть десятилетиями. Ранние формы являются более заразными, чем поздние. При первичном и вторичном периодах имеются высыпания в виде небольших эрозий или язвочек, пятен розового цвета, узелковой сыпи на коже и слизистых оболочках; просуществовав некоторое время, элементы исчезают даже без лечения, но рецидивируют; могут выпадать волосы. Все проявления протекают безболезненно. Третичный же период заканчивается глубокими поражениями органов и тканей; бугорки и гуммы, распадаясь, оставляют рубцы и если локализуются в жизненно важных органах, может наступить смерть. Сифилис передается потомству — рождаются умственно и физически неполноценные дети. Г о н о р р е я, инфекционное заболевание, при к-ром вначале поражаются слизистые оболочки половых органов. Воспалительный процесс сопровождается гнойными выделениями из половых путей; может протекать остро и хронически, с осложнениями; приводит к стерилизации мужчин и женщин, предрасполагает к раковым заболеваниям мочеполовой системы. Профилактика венерических болезней основана на строгом соблюдении личной гигиены в семье, на воздержании от половых контактов с неизвестными и малознакомыми лицами.

#### НЕРВНЫЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Алкоголизм (хронический алкоголизм, хроническая алкогольная интоксикация, алкогольная болезнь), многосистемное поражение организма вследствие потребления алкоголя. Порождается пьянством, а клинически проявляется признаками хронической интоксикации алкоголем, продуктами его распада, нарушенного обмена веществ и расстройствами психических функций, среди к-рых доминирует патологическое влечение к алкоголю. Алкоголь отрицательно действует на психику человека. Под его воздействием теряется осторожность, самоконтроль, человек переоценивает свои силы. Его органы чувств не реагируют на слабые раздражители, сужается поле зрения, теряется возмож-

ность различать цвета, затрудняется правильная оценка скорости, расстояния и т. п. Развивается исподволь. К ранним признакам алкоголизма относятся угасание рвотного рефлекса как защитного акта организма при отравлениях, повышение толерантности к алкоголю, т. е. способности организма усваивать большое кол-во спиртных напитков, утрата чувства контроля над кол-вом выпитого алкоголя; изменение клинической картины алкогольного опьянения, когда появляются провалы в памяти на отдельные детали, факты, события из периода опьянения; заострение отдельных, присущих пьющему человеку черт характера (раздражительность, вспыльчивость, мнительность, настороженность, подозрительность, тревожность, ревнивость, позерство, рисовка, пренебрежение к другим, обидчивость) или же появление новых не свойственных ранее личности черт, когда мягкий, нежный, добродушный глава семьи становится мрачным и злобным, конфликтным, жестоким; переход к системе пьянства в одиночку; развитие своеобразного астенического синдрома, характеризующегося слабостью и утомленностью, особенно в первую половину дня, рассеянностью, потерей интересов, эмоциональной лабильностью, раздражительностью, бессонницей, ранним пробуждением. Описанная картина укладывается расстройствами др. психических функций. Так, мысль о необходимости выпить приобретает навязчивый характер, что вызывает у больного суетливость, отвлекает от работы, порождает ощущение незавершенности, тревогу. Даже если человек еще и не принял алкоголь, у него появляются признаки нарушения психики. У него ослаблена воля. Он отличается болтливостью, назойливостью, теряет чувство меры, неестественно оживлен.

Эти признаки в целом составляют начальную стадию заболевания. Каждый же из признаков, отдельно взятый у лица, склонного к употреблению алкоголя, должен вызывать тревогу у окружающих, при наличии двух-трех из них больного следует направлять на профилактическое лечение в наркологическое учреждение. Вторая стадия алкоголизма характеризуется усилением признаков начального периода и усложнением их похмельным синдромом, когда больной оказывается в полной психической и физической зависимости от алкоголя, с трудно преодолимым влечением, тягой к спиртному. Третьей стадии алкоголизма, наряду с утяжелением признаков предыдущих периодов, присуще потребление небольших доз алкоголя с выраженным опьянением.

Пьянство приобретает злокачественный патологический характер. Возникают алкогольные психозы, развивается социальная и психическая деградация личности. Больные теряют профессиональные навыки и способности, понижаются по должности вплоть до потери работы, лишаются способности критически оценивать свое положение в окружающей обстановке, становятся патологически лживыми, грубыми. Им присущи признаки своеобразного слабоумия. Такие больные, как правило, госпитализируются или направляются на принудительное лечение. Алкоголизм всегда сопровождается другими заболеваниями, частота к-рых в 2—4 раза выше, чем у людей с трезвым образом жизни, сокращает среднюю продолжительность жизни на 15—20 лет, а как причина смерти алкоголизм уступает лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и злокачественным новообразованиям. Алкоголизм излечим; существующие способы лечения позволяют достичь стойкого эффекта при установке больного на трезвый образ жизни. Алкоголизм не только болезнь, но и социальное зло, борьба по преодо-



лению к-рого, за трезвый образ жизни служат делу укрепления общества (см. также *Антиалкогольное воспитание, Антиалкогольное законодательство*).

**Заикание**, нарушение ритма и плавности речи вследствие судорог мышц речедвигательного аппарата. Различают невротическое заикание (НЗ), неврозоподобное (НПЗ) и органическое (ОЗ). Причины НЗ — испуг, волнение, семейная ссора, изменения в укладе жизни. Ребенок не произносит начальный звук слова, и успешность речи зависит от ситуации (невозможность речи в классе и плавная речь на прогулке). Он переживает свой дефект, отказывается от выступлений на утренниках, ответов у доски. С возрастом (после 24—25 лет) НЗ сглаживается. НПЗ вызвано остаточными явлениями травм головы, воспалительных заболеваний и развивается на фоне косноязычия, замедления речи. Характерно судорожное повторение первого слога в слове. Отношение к дефекту безразличное. ОЗ наблюдается в связи с текущими болезнями мозга и характеризуется насильственным сокращением речевых мышц, подергиванием в конечностях. Лечение заикания начинают с исключения породивших его причин, рекомендуется соблюдать молчание 7—10 дней; затем проводят групповые тренировки, устраивают коллективное пение, улучшают дыхание. Медикаменты чаще применяют при лечении НПЗ и ОЗ.

**Инсульт**, острое нарушение мозгового кровообращения преходящего или стойкого характера. Наблюдается при гипертонии, атеросклерозе, болезнях сердца, эндокринных расстройствах и др. Развитию инсульта способствует перенапряжение нервной системы (сильные переживания, физическая и умственная перенагрузка и др.). Различают геморрагический и ишемический инсульт. При кровоизлияниях, реже при эмболиях, больной внезапно теряет сознание, при тромбозах заболевание большей частью развивается постепенно; потеря сознания не обязательна. Геморрагический инсульт часто развивается днем, во время физической нагрузки, в то время как ишемический часто наступает у пожилых людей ночью во время сна. До прихода врача больного следует уложить в постель с несколько приподнятой головой, обеспечить полный покой, проветрить помещение. Необходимо следить за дыханием больного и при его нарушении освободить дыхательные пути от слизи и приступить к искусственному дыханию.

**Мигрень**, приступообразная боль в половине головы, вызванная внезапным спазмом и последующим расширением сосудов мозга с их резкой пульсацией. Чаще возникает в период полового созревания, преимущественно у женщин; отмечаются семейные случаи болезни. Приступ наступает после переутомления, волнения, пребывания в душном помещении, иногда совпадает с менструальной фазой. Предвестниками являются недомогание, сонливость, чувство жара, мелькание мушек перед глазами. Боль ощущается в лобно-височной области, отдает в глаза и верхнюю челюсть. Лицо краснеет, выделяется слюна, возникают тошнота, светобоязнь, заложенность носа. Приступ длится от нескольких часов до суток. Появление мигрени требует обязательного обследования у невропатолога. Лечение сводится к общеукрепляющим мерам, применению брома, валерианы, витаминов. Во время приступа (до осмотра врача) дают обезболивающие (анальгин, фенацетин), сосудорасширяющие (ношпа, никотиновая кислота и др.), применяют грелки к ногам, горчичники.

**Наркомания**, систематическое употребление природных или синтетических веществ наркотического дей-

ствия, сопровождаемое развитием непреодолимой физиологической потребности в этих веществах. Пристрастие развивается к морфину, опио, героину, гашишу, снотворным, транквилизаторам (седуксен и др.), стимуляторам (кофеин, фенамин). При наркомании постепенно исчезает интерес к работе, разумному досугу, спорту, появляются эгоизм, лживость, цинизм. Характерна сухость кожи, нарушаются функции внутренних органов. При длительном приеме наркотиков развивается вялость, появляются головные боли, утомляемость, заболевания сердца, органов дыхания. Основа лечения — одномоментный или постепенный отказ от наркотических средств.

**Неврозы**, наиболее часто встречающийся вид психогенной реакции, характеризующийся частичным психическим расстройством (тревожные опасения, страхи, навязчивость; истерические проявления и др.). Отмечается критическое отношение к ним, а также соматические и вегетативные нарушения. Течение неврозов нередко становится затяжным, но их развитие не приводит к грубым нарушениям поведения. Определенную роль в возникновении неврозов имеет конституциональная предрасположенность. Распространены три формы невроза. **Неврастения** характерна физической и психической истощаемостью, сосредоточенностью, чувствительностью к повседневным раздражителям, неприятными ощущениями во внутренних органах, нарушениями сна. Неврастенические реакции обычно возникают на слабые, но длительно действующие раздражители, приводящие к постоянному эмоциональному напряжению или к внутренним конфликтам (события, требующие трудных решений, ситуации, представляющие угрозу для будущего). При **истерии** преобладает яркая, демонстративная эмоциональность, эгоизм, особая чувствительность к влиянию желаемых изменений, напр., появлению двигательных, чувствительных, речевых расстройств, напоминающих притворство. **Невроз навязчивых состояний** проявляется таковыми в виде мыслей, страхов, действий на фоне тревоги и мнительности. Помощь семьи и трудового коллектива в лечении заключается в воспитании правильной жизненной позиции. Лечение основано на применении общеукрепляющих средств, занятиях физкультурой и спортом, психотерапии и др. Профилактика неврозов включает благоприятные семейно-бытовые и трудовые условия, рациональную профессиональную ориентацию, предупреждение эмоциональных перенапряжений и профессиональных вредностей.

**Недержание мочи**, непроизвольное мочеиспускание во время сна. Чаще встречается у мальчиков в раннем детстве, реже у школьников и подростков. До 4-х лет недержание мочи не всегда является болезнью и зависит от несформированности механизмов мочеиспускания. Причинами недержания мочи являются патологические процессы в мочевыводящих путях (цистит, сужение мочевых путей), аномалии развития позвоночника и спинного мозга, расстройство водного обмена, психические травмы, неправильное воспитание ребенка с недостаточным привитием ему необходимых навыков. Такие дети раздражительны, обидчивы, плаксивы; отмечается выраженная потливость, крепкий ночной сон. С возрастом недержание мочи постепенно уменьшается и проходит к периоду полового созревания. Лечение начинают с закаливания, гимнастики, жесткого упорядочивания времени сна. Вводится особый пищевой и питьевой режим — исключение жидкости, фруктов после обеда и ужина в виде хлеба с солью, соленой рыбой и т. п. Перед сном требуется дважды помочиться. Основа лечения —

внушение, дополненное успокаивающими препаратами.

**Психопатия**, уродство характера в результате врожденной дисгармонии нервной системы и травмирующих психику средовых влияний. Различают взрывчатые, тревожно-мнительные, демонстративные, замкнутые, подозрительные, неустойчивые, истощающие характеры. Медико-воспитательная коррекция поведения эффективна. Помощь семьи — поддержка попыток сгладить неправильное поведение, урегулирование конфликтов в семье, на службе.

**Радикүлит**, заболевание спинномозговых нервов и оболочек. Причиной радикулита является изменение строения межпозвоночных дисков (остеохондроз), связок и межпозвоноковых суставов, инфекция, травма, интоксикация. Интенсивные боли в области шеи, туловища, поясницы, крестца усиливаются при движении, наблюдаются ощущения онемения, ползания мурашек, атрофия мышц. При распространении процесса на седалищный нерв возникают боли в ягодице, задней части бедра, в голени, стопе. Первая помощь — иммобилизация позвоночника (постель с жестким матрацем); тепло, анальгетики; местно раздражающие средства — растирание или перцовый пластырь, рекомендуется носить полумягкий корсет, не поднимать тяжести, избегать физического перенапряжения.

**Снохождение** (лунатизм), расстройство сна с бесцельным передвижением в пространстве, произнесением неясных слов. Причины — нервное истощение, психическая травма, эпилепсия. В отличие от снохождения, наблюдаемого при эпилепсии, невротические формы его нерегулярны, возможно пробуждение, в высказываниях отражено содержание дневных переживаний. Снохождение требует обследования и лечения у врача.

**Эндогенные психозы** (шизофрения, циркулярный психоз), болезни, обусловленные наследственным предрасположением. Шизофрения проявляется в изменении характера, утрате социальных связей, обеднении чувств, расстройстве логичности суждений, ложном восприятии, нарушении психомоторики (возбуждение или обездвиженность). Ею заболевают чаще в молодом возрасте; ранние признаки заболевания напоминают нервное истощение, но отличаются отчуждением от членов семьи. Может начаться грубыми нарушениями характера, расстройством влечений, а также антиобщественными поступками. Иногда начинается дурашливым возбуждением, нелепыми высказываниями. Циркулярный психоз проявляется либо состоянием повышенного настроения с ускорением движений и речи, либо депрессией с торможением. В восстановлении социальных связей и организации вовлечения больного в общественно-полезный труд большую роль играет его семья.

**ХИРУРГИЧЕСКИЕ И ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.** К остро развивающимся болезням, требующим неотложной хирургической помощи, относятся острый аппендицит, прободная язва желудка или двенадцатиперстной кишки, ущемленная грыжа, острая кишечная непроходимость, острый холецистит, острый панкреатит и др. Каждое из них отличается своеобразным течением, имеется также ряд общих признаков, объединенных названием «острый живот». Появление последних служит сигналом наступившей катастрофы в брюшной полости. При ощущении внезапных, остро нарастающих болей в животе необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Если дожидаться полного проявления всех признаков,

распознавание заболевания становится более легким, но излечение — трудным, иногда невозможным. Общие признаки «острого живота» — внезапное появление сильных болей в животе, продолжающиеся непрерывно или часто повторяющиеся тошнота, рвота, отсутствие стула и неотхождение (задержка) газов, вздутие живота. При появлении этих признаков (до прибытия врача) больного следует уложить в постель, не давать пищу и питье, ни в коем случае не прибегая к «домашним» способам лечения. Категорически запрещается прикладывание грелки к животу, промывание желудка, прием обезболивающих и слабительных средств, клизмы. Самолечение или обращение к знахарям не только бесполезно, но часто приносит только вред.

**Аппендицит острый**, воспаление червеобразного отростка слепой кишки. Проявляется внезапно, все усиливающимися болями в животе, сначала несколько часов в подложечной области или около пупка (особенно у детей), концентрируясь в правой нижней части живота. При подпеченочном расположении отростка боли будут больше ощущаться в правом подреберье, если же он расположен позади слепой кишки, боли отдадут в правую поясничную область. Они усиливаются при движении, изменении позы — особенно при попытке лечь на левый бок. Приступ острого аппендицита нередко сопровождается рвотой. В большинстве случаев газы не отходят, стул задерживается до 37,5 — 38,5°C, учащается пульс. Острый аппендицит у детей часто начинается рвотой и поносом, поэтому родители в этих случаях подозревают прежде всего пищевое отравление, дают слабительное, что еще больше ухудшает состояние. У пожилых людей заболевание протекает скрытно, с незаметным началом, с умеренными болями в животе. У беременных создается опасность выкидыша. При возникновении болей в животе следует незамедлительно обратиться к врачу. Лечение домашними средствами и позднее обращение к врачу чревато серьезными последствиями.

**Варикозное расширение вен**, заболевание вен, характеризующееся их неравномерным увеличением, изменением формы и уменьшением эластичности. Чаще встречается расширение вен нижних конечностей, прямой кишки и семенного канатика. Возникает в связи с длительным пребыванием на ногах, повышением внутрибрюшного давления, с поднятием тяжестей, кашлем, врожденной слабостью венозной системы. Вначале появляются умеренно расширенные вены на голени и бедре, становится тяжело ходить, ноги отекают, особенно к вечеру, появляются ночные судороги в ногах. С прогрессированием болезни кожа над расширенными венами становится темнокоричневой, появляются незаживающие язвы. Профилактика варикозного расширения — ежедневная ходьба, занятия физической культурой и спортом. Если приходится много работать сидя, нужно в течение дня периодически придавать ногам горизонтальное положение, через каждый час — полтора немного походить или подыгаться на носках 10—15 раз. Положительный эффект дает бинтование эластичным бинтом. Бинт накладывают утром, не вставая с постели на слегка приподнятую ногу; стопа должна быть поднята под прямым углом к голени. Бинтовать начинают от основания пальцев стопы до нижней трети бедра, оставив пятку открытой. Бинт натягивают равномерно так, чтобы с каждым туром он прикрывал наполовину предыдущий слой. Можно пользоваться эластичным чулком. Очень полезно утром и вечером (10—15 мин) заниматься специальными упражнениями.

ми для устранения застоя крови в венах конечностей. Геморрой, расширение вен дистального отдела прямой кишки и заднего прохода. Различают наружный геморрой (вены прямой кишки и геморроидальные узлы, покрытые кожей, выходят наружу) и внутренний геморрой (расширены внутренние вены, а узлы расположены непосредственно в прямой кишке). Развитию заболевания способствуют длительное пребывание на ногах, сидячий образ жизни, частое поднятие тяжестей, запоры, беременность и роды, злоупотребление острой пищей и алкоголем. Вначале возникают неловкость, тяжесть и зуд в области заднего прохода. Четкий признак — появление крови на фекальных массах. По мере увеличения узлов начинают выпадать из заднего прохода. Воспаление геморроидальных узлов сопровождается усилением болей, затруднением дефекации, может быть выпадение геморроидальных узлов с их ущемлением. Профилактика геморроя направлена на устранение запоров, на воспитание с раннего детства гигиенических навыков. Немаловажное значение имеет подвижный образ жизни, занятия физкультурой.

**Косолапость**, своеобразная стойкая деформация стопы. Возникает вследствие изменений костей, связок, мышц стопы и голени. В далеком зашедших случаях большой наступает не на подошву, а на наружную или даже тыльную часть стопы, в результате чего на этом месте образуется натоптыш (мозолистое утолщение). Чаще встречается врожденная косолапость, преимущественно у мальчиков. Заболевание может наблюдаться на обеих стопах одновременно или только на одной. Лечение начинается с первых дней после рождения ребенка и продолжается до полного выздоровления; во избежание рецидива назначается ношение ортопедической обуви, специальный комплекс гимнастических упражнений. Если в течение первого года жизни не удастся устранить деформацию стопы, тогда необходима операция. Приобретенная косолапость наблюдается реже и возникает при полиомелите, воспалительных процессах, травматических повреждениях стопы и голени и др. Консервативная терапия включает массаж, лечебную физкультуру, ношение ортопедической обуви; если она не эффективна — остается оперативное вмешательство. **Мастит**, воспаление молочной железы. Встречается чаще в послеродовом периоде кормящих женщин. Инфекция проникает через трещины сосков. Способствуют возникновению мастита нарушение оттока молока в связи с неправильным строением сосков, особенно у первородящих, различные послеродовые осложнения. Вначале появляется чувство тяжести и напряжения в железе, затем молочная железа набухает, становится плотной, резко болезненной; кожа краснеет, становится отечной, повышается температура, появляется сильный озноб. В такой ситуации следует немедленно обращаться к врачу, нельзя допускать самолечения. При несвоевременной помощи на месте уплотнения молочной железы возникает размягчение, образуется гнойник. В этом случае необходима срочная операция. Основой профилактики мастита является повышение сопротивляемости организма беременной женщины к неблагоприятным факторам. Важное значение имеет санация очагов инфекции. Необходимо обучать женщин, особенно первородящих, правилам кормления ребенка грудью и ухода за молочными железами.

**Непроходимость кишечника**, тяжелое заболевание органов брюшной полости, при котором прекращается продвижение содержимого по кишечнику. Резкие, схваткообразные боли в животе сопровож-

даются упорной рвотой; газы и кал не отходят. Иногда возникает частый стул со слизью и примесью крови, что ведет к ошибочному мнению (особенно в отношении детей) о пищевом отравлении, дизентерии; больной ощущает в животе «урчание». Без немедленной медицинской помощи возникает сильное вздутие и гибель больного неизбежна. При первых признаках непроходимости кишечника необходимо срочно обратиться к врачу. Нельзя допускать прием слабительных средств, клизмы. Операция будет тем благополучнее, чем раньше она произведена.

**Панкреатит**, воспаление поджелудочной железы. Встречается в любом возрасте, особенно у тучных людей. Возникновению острого панкреатита способствуют употребление спиртных напитков, переедание (особенно жирной пищи), желчно-каменная болезнь, заболевания печени, желудка, двенадцатиперстной кишки, травмы, инфекционные заболевания. При остром панкреатите появляются резчайшие боли в верхней половине живота, часто опоясывающего характера, отдающие в спину; они не проходят даже под воздействием морфина. Приступ сопровождается тошнотой, рвотой, не облегчающей, а усугубляющей страдания больного. Пульс учащается, артериальное давление понижается. Больного нужно уложить в постель, положить на верхнюю половину живота пузырь со льдом. Острый панкреатит в начальной стадии, как правило, поддается консервативным методам лечения. При тяжелых и запущенных формах операция неизбежна.

**Плоскостопие**, деформация стопы вследствие частичного или полного опущения продольного и поперечного свода из-за слабости связочно-мышечного аппарата. При этом вся подошвенная поверхность соприкасается с площадью опоры (обуви, пола, земли), а след лишен внутренней выемки. Чаще встречается приобретенное плоскостопие (статическое, паралитическое, травматическое), реже — врожденное. Ста-



Гимнастические упражнения, рекомендуемые при плоскостопии

тическое развивается от длительной перегрузки стоп (ношение тяжестей, продолжительное пребывание на ногах, излишнее увеличение массы). Паралитическая форма возникает при полиомиелите и других заболеваниях нервно-мышечной системы. Травматическая форма образуется после перелома лодыжек и костей стопы. В зависимости от степени опущения свода стопы плоскостопие бывает менее выраженным (I, II степени), к-рое протекает бессимптомно или с появлением усталости в ногах; и тяжелым (III, IV степени), характеризующимся болями в мышцах голей, стоп, поясницы, часто отдающими в позвоночник и даже в голову (особенно к концу дня); резким уплощением стоп вплоть до искривления пальцев, что значительно усложняет ношение обуви, способствует нарушению осанки и походки. Для предупреждения плоскостопия следует укреплять мышечно-связочный аппарат голей и стоп с самого раннего детства *гимнастикой, массажем*; в теплое время года ходить босиком, носить удобную обувь. Необходимо следить за осанкой у детей. Лечат начальные формы плоскостопия специальными гимнастическими упражнениями. В обувь вставляются супинаторы (специальные стельки). При выраженных формах назначается ношение ортопедической обуви, а в тяжелых и запущенных случаях заболевания необходимо специальное лечение.

**Прободная язва желудка и двенадцатиперстной кишки**, самое опасное осложнение язвенной болезни. Мужчины болеют чаще женщин. На месте прогрессирующей язвы стенка желудка истончается и в какой-то момент происходит прободение с изливанием содержимого желудка в брюшную полость. Только срочной операцией можно предотвратить смертельный исход. В момент прободения (прорыва язвы) в верхней половине живота внезапно возникают резкие боли, как правило, настолько сильные, что, по словам больных, «будто кто-то кинжалом ударил в живот». Боли остаются резкими в течение нескольких часов. Больные стараются лежать неподвижно в полусогнутом положении, т. е. малейшие движения усиливают боли. Лицо покрывается холодным потом, черты лица заостряются, глаза западают. Дыхание поверхностное (только грудью), пульс замедляется, темп-ра обычно нормальная или даже пониженная. Иногда возникает рвота, сухость во рту. Живот втянут, брюшная стенка резко напряжена («как доска»).

**С к о л и о з**, боковое искривление позвоночника, к-рое возникает в период быстрого роста организма, как правило, в возрасте 5—15 лет, преимущественно у школьников. При сколиозе развивается асимметрия надплечий, лопаток, образуется перекос таза, изменяется походка, нарушается функция внутренних органов. Искривлению позвоночника способствуют врожденные или приобретенные изменения в спинном мозгу, в межпозвоночных дисках, а также различные обменно-гормональные и статико-динамические нарушения, травматические повреждения. Для предупреждения сколиотических деформаций позвоночника родителями (дома), медикам и педагогам (в школе) необходимо систематически следить за правильным физическим развитием детей, формированием у них нормальной осанки. Рекомендуется — использование специальных гимнастических упражнений, селективный массаж, плавание. Своевременное выявление ранних форм заболевания позволяет консервативными мерами остановить прогрессирование заболевания и достигнуть излечения.

**Ущемленная грыжа**. Грыжа, выхождение в подкожную клетчатку внутренних брюшной полости через слабые места в ее стенке. Бывают паховая, бедренная, пупочная грыжи, причем выпятившиеся внутренности покрыты брюшиной и слоем мягких тканей стенки живота. При ущемлении петли кишечника, салника, мочевого пузыря или др. органов, выпавших в грыжевой мешок, сдавливаются в наиболее узком месте — в грыжевом кольце и не вправляются в брюшную полость. Ущемление возникает обычно при поднятии тяжестей, прыжках с высоты, при кашле, рвоте и др. В результате ущемления органов возникает сдавление кровеносных сосудов, что вызывает их омертвление. Ущемленные грыжи преобладают у людей пожилого возраста. При ущемлении внезапно появляются сильные боли в области грыжевого выпячивания. Грыжа становится плотной, болезненной и не вправляется в брюшную полость. Стул отсутствует, газы не отходят, возникает непроходимость кишечника и перитонит. Попытки вправления ущемленной грыжи, применение грелок, горячих ванн, обезболивающих средств недопустимы. Больного надо уложить в постель и срочно вызвать врача. Чем раньше произведена операция, тем больше шансов на выздоровление.

**Х о л е ц и т**, воспаление желчного пузыря, к-рое развивается обычно при наличии камней в желчном пузыре. Способствует возникновению холецистита нарушение оттока желчи в связи с нерегулярным питанием, приемом жирной пищи, переданием, малоподвижным образом жизни, беременностью, наличием очагов инфекции в организме. Острый холецистит характеризуется возникновением внезапных постоянных или схваткообразных острых болей в правом подреберье и подложечной области, часто отдающих в правое плечо или лопатку. Приступ сопровождается тошнотой, рвотой, повышением темп-ры до 38—39°C, учащением пульса. В некоторых случаях на 2—3-й день после приступа появляется желтушность кожи и склер, моча становится темной. При опущивании правого подреберья определяется болезненность и напряжение мышц брюшной стенки, иногда обнаруживается болезненный и увеличенный желчный пузырь в виде «колбасовидного» образования. Для предупреждения осложнений больной должен быть немедленно направлен в больницу. До прихода врача нельзя применять грелку, промывать желудок, принимать «слабительные, болеутоляющие средства, антибиотики.

## БЕРЕМЕННОСТЬ. УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ И ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ.

Рождение ребенка — радостное событие в жизни супругов. Только ребенок делает семью полноценной. Рождение детей, т. е. воспроизводство населения, — проблема не только семейная, но и государственная. Оптимальным типом воспроизводства населения является наличие не менее трех детей у женщин. Такой показатель оптимален и в отношении физиологической функции женского организма, поскольку Б. и роды способствуют укреплению ее здоровья, увеличению продолжительности жизни. Наиболее благоприятным для наступления первой Б. и рождения ребенка считается возраст 20—25 лет, а последующие деторождения желательны с интервалом в 3—5 лет. Для благоприятного течения Б. важно не только наблюдение врача, но и строгое соблюдение гигиенич. правил. При нормальной Б. рекомендуется регулярный прием пищи (достаточное кол-во белков, жиров, углеводов, витаминов, необходимых для развития плода); следует ограничить прием жидкости, исключить



острую и соленую пищу. Склонность к запорам устраняют подбором пищи (черный хлеб, овощи, протертая каша и др.). Важное значение имеет уход за полостью рта и лечение поврежденных зубов. Рекомендуется 1—2 раза в неделю принимать душ (35—36°C), можно посещать и баню, но не париться; следует регулярно менять постельное и нательное белье. Два раза в день необходимо обмывать наружные половые органы теплой кипяченой водой с мылом; спринцевание делать не следует. Ежедневное обмывание молочных желез прохладной водой с мылом, обтирание их жестким или мохнатым полотенцем предупреждает возникновение трещин сосков и мастита при кормлении. Одежда и обувь беременной должна быть легкой и просторной, обувь — на среднем или низком каблуке. Специальный бандаж можно носить лишь по назначению врача. До декретного отпуска можно продолжать обычные занятия. Если работа связана с к.-л. вредностями или утомляет беременную, нужно обратиться к врачу для решения вопроса о рациональном трудоустройстве. Во время декретного отпуска женщина должна отдыхать и не переутомляться; полезно полежать 1—2 ч, необходимо бывать на свежем воздухе не менее 2—3 ч в день. По указанию врача рекомендуются специальные физические упражнения и гимнастика. Под влиянием многочисленных факторов внешней среды может нарушаться развитие плода. Ни с чем не сравним вред, причиняемый потомству употреблением спиртных напитков беременной. При зачатии в нетрезвом состоянии возможны различные отклонения в развитии плода, приводящие к уродствам. Доказано непосредственное токсическое воздействие алкоголя на сперматозоиды и яйцевые клетки как при хроническом, так и при однократном опьянении. Во время Б. под влиянием алкогольной интоксикации отмечается общая задержка развития плода и особенно его мозга, увеличивается число мертворождений. Установлено присутствие алкоголя в семенной жидкости мужчин и в молоке кормящей матери; поэтому употреблением спиртных напитков мать отравляет своего ребенка. Чем меньше срок Б., тем более выражено вредное влияние алкоголя на плод. Неправильный вред наносится будущему ребенку и курящей беременной. Никотин, содержащийся в табаке, проникая через плаценту, может вызвать различные нарушения развития плода. Дети, родившиеся у женщин, к-рые курили во время Б., весят на 200—300 г меньше нормы; среди курящих женщин отмечается рождение мертвого ребенка почти у каждой четвертой. Никотин выделяется с молоком и при кормлении ребенка, попадая в его организм, наносит ему серьезный ущерб. Из-за различной чувствительности женского организма к никотину определить норму «безвредного» курения невозможно. Ионизирующая радиация, ядохимикаты, химические вещества, инфекционные заболевания отрицательно влияют на плод. В нашей стране уделяется большое внимание гигиене труда беременных, уже с самых ранних сроков Б. поручают работу, исключая воздействие на организм вредных факторов внешней среды. Б. не является противопоказанием для назначения медикаментозного лечения. Около 80% женщин во время Б. получают различные лекарства. Если то или иное лекарство безвредно для беременных, то это не означает, что оно не опасно для плода и новорожденного; беременным следует принимать медикаменты исключительно по назначению врача. Важная роль принадлежит женской консультации, где женщина всегда получит совет и помощь квалифицированного специалиста. Чем раньше женщина обратится к врачу, тем эффек-

тивнее будут его рекомендации, тем больше возможностей для благоприятного исхода Б. и сохранения здоровья будущего ребенка.

**Новорожденный и грудной ребенок.** После рождения ребенка в его организме происходят различные изменения. Первый крик сопровождается первым вдохом, и его легкие расправляются. Самостоятельное дыхание приводит к изменению кровообращения. Ребенок соприкасается с микробами. Температура окружающего воздуха в 2 раза ниже, чем в организме матери. Приспособление ребенка к новым условиям жизни происходит в течение 3—4 недель (период новорожденности). После месяца наступает грудной период, продолжающийся до года. Изменения условий среды жизни приводят к физиологическим перестройкам ряда органов и систем ребенка. Кожа новорожденного яркого красного цвета, нежная, тонкая, бархатистая, эластичная, богата кровеносными сосудами и легко ранима. При рождении она покрыта первородной смазкой, предохраняющей от распада во внутриутробе. Плечи и спинка покрыты пушком, выпадающим через несколько дней. Пототделение, к-рое начинается с 3—4 недель, способствует регуляции температуры тела, но у детей грудного возраста эта функция выражена слабо, вследствие чего перегревание и переохлаждение у них происходит быстро. Кожа обладает еще слабым свойством защиты от болезнетворных микробов, и для предупреждения гнойничковых заболеваний необходимо тщательный уход за кожей. Кости новорожденного содержат много воды и мало плотного вещества по сравнению со взрослыми и поэтому они мягче, менее ломкие, эластичные, легко искривляются, но не ломаются. Широкие швы черепа закрываются к 2—3 мес. Голова относительно большего размера. В месте сближения лобных и теменных костей определяется большой родничок, а между теменными и затылочной костями — малый родничок. Большой родничок при рождении составляет в среднем 2—3 см и закрывается к 12—16 мес. жизни. Малый родничок к моменту рождения, как правило, закрыт или открыт до 2—3 мес. Прорезывание нижних внутренних зубов начинается к 6—7 мес., а потом появляются верхние внутренние и наружные, затем нижние наружные резцы. К году у ребенка 8 передних зубов. Но с у детей мал, носовые ходы узки и богаты кровеносными сосудами; небольшое охлаждение вызывает сильное набухание слизистой оболочки, затрудняющее носовое дыхание, что ведет к затруднению сосания груди. Стенки трахеи бронхов развиты слабо. Легкие и е, как и дыхательные пути, у новорожденных богаты кровеносными сосудами. Грудная клетка имеет форму усеченного конуса, ребра расположены горизонтально под прямым углом к позвоночнику, дыхательные мышцы развиты слабо; т. к. это ограничивает движение грудной клетки, особенно при вдохе, дыхание поверхностное. Ребенок дышит чаще, чем взрослый. Высокая потребность растущего организма в кислороде обеспечивается за счет увеличения частоты дыхания. Число дыханий в мин у новорожденных составляет 40—60, а к году — 33—35. Умеренный крик ребенка хорошо расправляет легкие и не всегда должен тревожить родителей. Недостаточный размах движений грудной клетки вследствие тугого пеленания, длительное лежание малыша на одном боку могут привести к нарушению дыхания и способствовать возникновению бронхита, воспаления легких и др. Обеспечение организма кровью достигается большей частотой сердечных сокращений (пульс); у новорожденного пульс достигает 140 ударов в мин, к году — 120—130; во время сна до

90 ударов в мин. Крик, повышение темп-ры тела, беспокойство, заболевания приводят к увеличению нагрузки на сердце и учащению пульса. Органы пищеварения у новорожденного развиты недостаточно. Ферментативная система мало активна и приспособлена только для приема грудного молока. Язык относительно большой, заполняет почти всю ротовую полость; мышцы языка и губ хорошо развиты, десны покрыты валикообразным утолщением, а слизистая оболочка губ имеет поперечную складчатость, что помогает хорошо сосать грудь. Желудок новорожденного мал, имеет цилиндрическую или плоскую форму, широко сообщается с пищеводом, поэтому, если ребенок переедает, особенно при надавливании на живот после кормления, может возникнуть срыгивание.



Техника кормления ребенка грудного возраста грудью: мать садится удобно, под ногу со стороны груди, которой собирается кормить, подставляет скамеечку; одной рукой поддерживает голову и спину ребенка, другой держит грудь. Захватив грудь средним и указательным пальцами, несколько оттягивает её, чтобы ребенок мог свободно дышать.

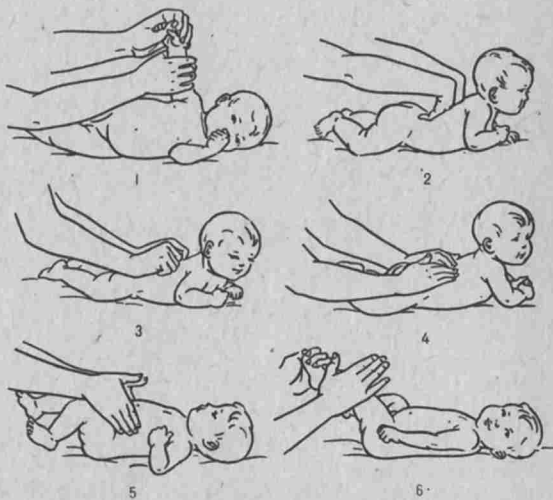
вание. Объем желудка при рождении 20—30 мл, к году — 200—250 мл. Частое или обильное кормление, несоблюдение гигиенических правил при этом могут вызвать рвоту, понос и скопление газов, что беспокоит ребенка из-за болей в области живота. Газы не всегда отходят самостоятельно; для их отхождения ребенка кладут на живот на 3—5 мин или массируют ему живот. У новорожденного в первые сутки отходит первородный кал в виде густой слизистой массы темно-зеленого цвета. На 3—4-е сутки стул полностью состоит из остатков переваренной пищи; при грудном вскармливании — ярко-желтого цвета, кашицеобразный с кисловатым запахом. В первые сутки стул бывает 2—4 раза, на 4-й день — 7—8, а в дальнейшем 2—3 раза в сутки. Первые 3 дня ребенок мочится мало и редко. Постепенно кол-во мочеиспусканий увеличивается до 20—25 в сутки, к году сокращается до 10—12 раз в сутки. Доношенный ребенок весит от 2800 до 4000 г, его рост от 45—54 см (в среднем — 3500 г и 50 см). К 5—6 мес. масса ребенка удваивается, а к концу первого года утраивается; рост увеличивается в 1,5 раза. К году ребенок весит 9—11 кг при росте 72—75 см. Нервная система у новорожденного отличается незрелостью. На ее развитие оказывает влияние обстановка, в к-рой растет ребенок, его впечатления при общении со взрослыми и др. На первом мес. жизни ребенок пытается держать голову лежа на животе, на втором — вертикально 1—2 мин, а с третьего — ее хорошо держит, начинает гулить; поворачивается со спины на живот, подвешенную игрушку захватывает с 4 мес. жизни. На 5 мес. при поддержке под мышки стоит, не подгибая ног, берет игрушку и долго гулит, с 6 мес. подползает.

берет свободно игрушку из разных положений, произносит слоги «ма», «ба», перекладывает игрушку из одной руки в др., многократно лепечет. На 8 мес. самостоятельно садится, встает у опоры и ходит, держась за барьер, громко и повторно произносит различные слоги. С 9 мес. ходит при поддержке за руку, катает и вынимает предметы, открывает и закрывает коробку, вкладывает один предмет в др., подражает разным слогам взрослого. В 11 мес. стоит без поддержки. В год ходит самостоятельно и произносит 8—10 слов. У новорожденных наблюдаются некоторые переходящие (транзиторные) физиологические состояния, к-рые отражают процесс приспособления к новым условиям жизни. Они появляются в родах и после рождения, сравнительно быстро проходят. Этим определяется окончание периода новорожденности у отдельных детей. Их называют еще пограничными, поскольку при определенных условиях могут привести к заболеванию. Транзиторная потеря первоначальной массы тела проявляется тем, что в первые 3—5 дней после рождения ребенок теряет в массе 150—300 г, что составляет в среднем 6—8% от первоначальной. Это нормальное явление и связано с временным дефицитом молока и воды. Восстановление массы тела при рождении поступает к 6—7-му дню, реже к концу 2-й недели. Транзиторное изменение кожных покровов проявляется тем, что на 3—5 день жизни возникает физиологическое шелушение кожи, к-рое проходит самостоятельно. Токсическая эритема (покраснение) отмечается у 20—30% новорожденных и возникает на 2—3-й день жизни, при этом появляются плотноватые пятна, нередко с пузырьками в центре. Сыпь постепенно через 2—3 дня угасает и не требует лечения; иногда назначают дополнительное питье (30—60 мл). Транзиторная желтуха развивается у 60—70% новорожденных на 2—4-й день жизни в результате увеличения концентрации билирубина в сыворотке крови; появляется желтушность кожных покровов, к-рая в течение недели исчезает. Моча и испражнения имеют нормальный цвет. Нагрубание молочных желез у здоровых мальчиков наступает в результате внутриутробного воздействия желез внутренней секреции матери. С 3—4-го дня набухают грудные железы, а при их надавливании выделяется сероватая жидкость, напоминающая молозиво. Эти изменения проходят бесследно без лечения. Изредка у девочек на 5—8-й день жизни возникают явные или скрытые кровянистые выделения из влагалища. Длительность кровотечения 1—3 дня и лечения не требует. Транзиторная гипотермия (снижение темп-ры тела) возникает в первые 30 мин после рождения. В целях предупреждения переохлаждения ребенка после рождения его укутывают и помещают под источник лучистого тепла. Транзиторная гипертермия (повышение темп-ры тела до 38—39,5°C) появляется на 3—5-й день при перегревании ребенка; возникает обезвоживание, ребенок беспокоен, жадно пьет. Необходимо снизить комнатную темп-ру, до 24°C, освободить ребенка от пеленок, дать внутрь 50—100 мл раствора глюкозы. Пуповинный остаток подсыхает и отпадает самостоятельно на 6—8 день. Уход за новорожденным и грудным ребенком. После выписки из роддома ребенку необходимо выделить отдельную светлую комнату или удобный уголок. Комнату, в к-рой будут жить мать с ребенком, необходимо побелить, освободить от лишних предметов. Новорожденному выделяется отдельная кровать, стол для пеленания, шкаф или полка для белья. Ежедневно проводится влажная уборка помещения, окна моют раз в неделю, а стекла и подоконники протирают

влажной тряпкой ежедневно. Окна нельзя занавешивать плотными занавесами. В холодное время года следует проветривать комнату, открывая форточку 3—4 раза в день по 10—15 мин, а летом можно держать окно открытым в течение дня. Темп-ра воздуха в комнате новорожденного должна быть 22°C, а в возрасте 4—5 мес. — 18—19°C. Для ухода за ребенком необходимо иметь аптечку матери и ребенка, ложку, стакан, чистый грешок, ножницы, резиновую грелку.

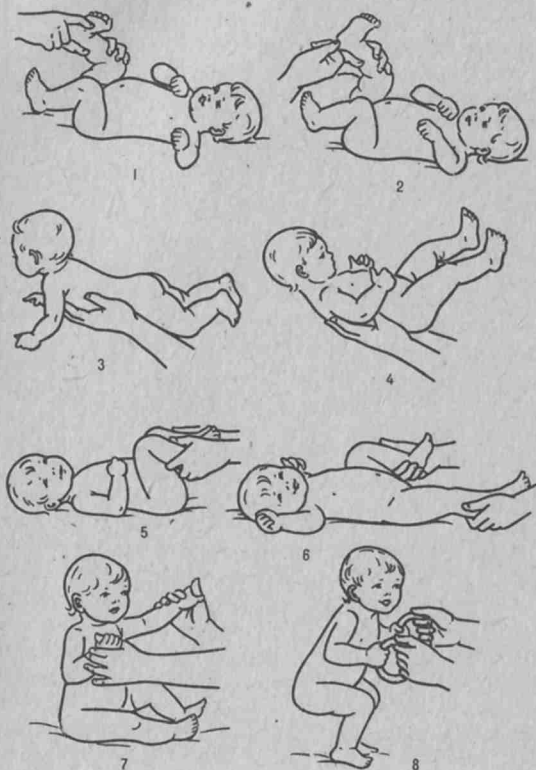
Одежда ребенка должна быть удобной, чистой, красивой, соответствовать возрасту, предохранять ребенка от перегревания или потери тепла. Техники пеленания обучают матерей в роддоме. В первые два мес. жизни одежда состоит из распашонок, кофточек и пеленок. Нижнюю одежду шьют из хлопчатобумажных тканей, а верхнюю из байки, фланели. Рукава кофточки закрывают пальцы рук. Не рекомендуется пеленать детей туго, а с 3 мес. пеленки заменяют ползунками. Необходимы 10 тонких пеленок и подгузников, 4—5 теплых пеленок, тонких и байковых распашонок и кофточек. В первые 10 дней новорожденного завертывают с руками и покрывают ему голову, позже руки оставляют свободными, а голову непокрытой. До 3 мес. ребенка пеленают в подгузники, тонкой и толстой пеленками, между к-ми кладут маленькую клеенку. Верхний край пеленки доходит до подмышек, нижний — заворачивают в боковые концы закрепляют вокруг пояса. Одежда не должна мешать движениям ребенка. Обувь ребенка до начала ходьбы должна быть на мягкой подошве. С момента самостоятельной ходьбы детям следует носить кожаную обувь с крепкой опорой, тонкими подметками и круглым носком. Коляска ребенка должна быть высокой, легко моющейся. Игрушки — легкие, без острых краев, выбираются соответственно возрасту. Ежедневный туалет: перед кормлением умывают лицо ребенка с помощью кусочка ваты, смоченной в кипяченой воде комнатной темп-ры. Нос чистится ватным жгутиком. При необходимости глаза промывают слабым раствором борной кислоты, кусочком чистой ваты в направлении от наружного угла глаз к носу. При скоплении слизи крайняя плоть головки полового члена промывается слабым теплым раствором марганцовокислого калия или отваром ромашки (36—37°C), после чего смазывают вазелиновым маслом. У девочек туалет половых органов проводится ежедневно теплой и кипяченой водой (струей) в направлении спереди назад мягкой тканью или ватой.купают ребенка ежедневно перед предпоследним кормлением в кипяченой воде с темп-рой 35—37°C после выписки из роддома, как только зажила пупочная ранка; моют рукой, комком ваты или мягкой чистой тряпочкой. Употребляют нейтральные и перекисные мыла (детское, ланолиновое и др.) один раз в неделю. В ванне должно быть столько воды, чтобы покрыть все тело ребенка. Во время купания лицо ребенка не моют, а умывают его отдельно кипяченой водой. Продолжительность ванны для детей первого года жизни 5—7 мин. В первое полугодие моют ежедневно, во второе — через день. После купания необходимо ребенка осушить, протереть уши, смазать складки кожи, затем одевать. Ногти стригут раз в неделю не близко к коже, на руках с закруглением, без острых концов, на ногах прямо и ровно, чтобы не врастали в кожу. Волосы стригут коротко и моют при каждом купании. Прогулки на свежем воздухе начинают с 2-дневного возраста по несколько минут до 1—2 ч. Летом ребенок должен находиться все время на улице, зимой при темп-ре не ниже 10

15°C должен гулять 2 раза в день 3—4 ч. Одевают детей для прогулки по сезону. Новорожденный ребенок спит в сутки около 20 ч, в 2—3 мес. спит перед каждым кормлением, с 3 мес. — 3 раза и с 10 мес. — 2 раза в день. Дети должны засыпать самостоятельно. Закаливание грудного ребенка предусматривает воздействие на организм ребенка физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма. Дети первого года жизни наиболее подвержены холоду, в связи с чем закаливающие процедуры направлены на тренировку терморегуляции. Используется закаливание воздухом и водой. В возрасте 1—6 мес. темп-ра в помещении, где находится ребенок, должна быть 22°C, обязателен сон на воздухе при темп-ре от -15 до +30°C. Во время пеленания и массажа воздушная ванна продолжается 5—6 мин. Летом показано 2—3 раза в день пребывание под рассеянными лучами солнца 5—6 мин. В возрасте 6—12 мес. увеличивается продолжительность воздушных ванн до 12 мин при темп-ре 22°C. Умывают ребенка водой темп-ры 20—24°C, общая ванна в воде с темп-рой 36—37°C с последующим обливанием водой темп-рой 34—35°C. Производятся «сухие обтирания» в течение 7—10 дней (фланелевой рукавичкой до слабого покраснения), вслед за к-рыми делают влажные обтирания водой темп-ры 34—35°C, постоянно снижая ее до 30°C. Грудных детей целесообразно учить плавать в домашней ванне, начиная с 15—14 дней. Они рождаются с плавательными рефлексами, к-рые исчезают после 3—4 мес., если их не закрепить. Первые уроки плавания начинаются при положении ребенка «на спине». Обязательно поддерживают двумя руками голову, шею и верхнюю часть спинки. Родители осваивают плавательные упражнения в виде покачивания, проводки вдоль ванны и погружения, сначала на кукле, и после приступают к занятиям с ребенком. Затем ребенка обучают плаванью на груди, спине. Голову поддерживают отдельными пальцами, отнимая их на мгновение от затылка. В возрасте 3—4 мес. подкладывают под голову надувную подушку, что способствует самостоятельному плаванью. В возрасте 6 мес. ребенок погружается под воду за игрушкой, плавает вдоль ванны, с игрушками, ныряет за ними. Водные и воздушные процедуры проводятся, следя за самочувствием ребенка, и прекращают при появлении неблагоприятных реакций. Массаж и гимнастика грудного ребенка положительно влияют на его



Массаж ребенка грудного возраста

развитие. Дети, получающие массаж, раньше начинают гулить, лепетать, у них быстрее образуются условные рефлексы. В первые 3 мес. ведущим приемом массажа является поглаживание, в последующем включаются более энергичные приемы — растирание, разминание, вибрация щадящим образом. Массаж, как правило, проводится в комплексе с гимнастикой, предусмотренной для каждого возрастного периода. Приемы массажа и гимнастика подбираются с учетом возраста, степени физического развития, состояния здоровья, двигательных умений ребенка. Разработаны комплексы массажа и гимнастики для различных возрастных групп (см. рис.). Родители могут быть



Гимнастика ребенка грудного возраста

обучены проведению массажа и гимнастики в домашних условиях специально подготовленными медицинскими сестрами. Успешно проведенный массаж и гимнастика создают ребенку хороший эмоциональный тонус. Если во время процедуры ребенок проявляет беспокойство, плачет, то массаж следует прекратить, пока ребенок не успокоится. Массаж и гимнастика противопоказаны детям при повышенной температуре, при сыпи, особенно гнойной, при тяжелых состояниях.

**Питание новорожденного и грудного ребенка.** Идеальным продуктом питания является материнское молоко. Оно содержит все необходимые для развития ребенка пищевые вещества в необходимых количествах (белки, жиры, углеводы, гормоны, ферменты, факторы, защищающие от инфекционных заболеваний — антитела, лизоцим и др.). Здорового новорожденного прикладывают к груди через 2 ч после рождения. Оптималь-

но 6-разовое кормление в сутки через 3,5 ч с ночным перерывом на 6,5 ч. Допустимы 15—20-минутные отклонения, когда ребенок спит или беспокоен. Соблюдение режима кормления обеспечивает своевременное молокоотделение и нормальное функционирование пищеварительной системы ребенка. Средняя длительность кормления 10—15 мин. Детей, засыпающих у груди, будит слегка хлопывая по щеке или слегка вытаскивая сосок из рта. Длительное кормление (более 20—30 мин) приводит к образованию трещин соска. Перед кормлением мать должна одеть чистый проглаженный халат, тщательно вымыть руки, протереть грудь и сосок 2%-ным раствором борной кислоты. Приняв удобное положение на стуле, поставив одну ногу на подставку (на стороне кормления), мать сцеживает несколько капель молока и направляет в рот ребенка сосок, держа его между большим и остальными пальцами, а ребенок должен захватить и участок окружающей ткани с сохранением носового дыхания (см. рис.). Каждое кормление ребенка осуществляется из одной груди. В случаях двойни детей прикладывают поочередно: первого к одной, а второго к другой молочной железе. Оставшееся молоко в грудной железе после сосания сцеживают во избежание уменьшения молока и развития мастита. Новорожденный нуждается в достаточном питье, особенно в жаркое время года. Кипяченую воду или слабый подслащенный чай дают между кормлениями по 1—2 чайные ложки. Если у матери нет молока, необходимо обеспечить новорожденного докармливанием грудным молоком и только, в крайнем случае, по назначению врача переводить на искусственное вскармливание, нежелательное в этом периоде жизни. Для определения кол-ва высосанного молока производится контрольное взвешивание ребенка. Пища ребенка в возрасте от 10 дней до 2 мес. должна составлять около  $\frac{1}{5}$  массы тела (600—900 мл), а в возрасте от 2 до 4 мес. —  $\frac{1}{6}$  (800—1000 мл). Хотя при грудном вскармливании дети получают оптимальное питание, уже с 3—3,5 недель они нуждаются в обогащении рациона минеральными веществами, органическими кислотами, витаминами и др. Для этого с 3-недельного возраста детям дают фруктовые или овощные отвары из моркови, капусты, яблок по 5—10 капель, доводя постепенно кол-во до 50—80 мл в день (несколько приемов). Фруктовые и овощные соки вводят с 1 мес. жизни, начиная с 2—3 капель, постепенно увеличивая до 30 мл к 2 мес. и до 40—50 мл — к 3—4 мес. Вначале дают яблочный, затем черносмородиновый или вишневый соки, с 2 мес. можно давать сливовый, абрикосовый, гранатовый, морковный, свекольный, с 3 мес. можно вводить осторожно, по переносимости, томатный, малиновый, клубничный, цитрусовый соки. Кислые соки разводят кипяченой водой и слегка подслащают. Не рекомендуется давать детям грудного возраста виноградный сок, т. к. он усиливает процессы брожения в кишечнике. С 1,5 мес. детям желательно давать мелко протертое яблоко, пюре из тыквы, абрикосов, а также плодовоовощные и фруктово-ягодные консервы для детского питания, вначале в небольшом кол-ве, начиная с 2—3 г, постепенно увеличивая количество до 20 г к 2 мес. и до 50 г к 4 мес. жизни.





Молочные смеси, предлагаемые при искусственном и смешанном вскармливании грудных детей

Яичный желток, сваренный вкрутую, вводят в рацион ребенка в 3—3,5 мес., соблюдая тот же принцип постепенности (к 4 мес. до 1/2 желтка в сутки). С 4 мес. здоровым детям рекомендуется творог, начиная с 5—10 г, постепенно увеличивая кол-во до 20 г в сутки. По мере роста прикорм вытесняет грудные кормления, облегчая отняtie от груди. Каждый прикорм вводят постепенно, с небольшого кол-ва, увеличивая за 10—15 дней до нужного объема, и дают перед кормлением грудью; вводится по одному продукту, переходя к другому после того, как ребенок привык к прежнему. Прикорм должен иметь однородную консистенцию, от полужидкой до густой, приучая ребенка к приему пищи с ложечки и жеванию. С введением прикорма число кормлений сокращается до 5 раз в сутки, а к концу года до 4. Суточный объем пищи равен  $1/7 - 1/8$  массы тела, составляя 900—1 000 мл в возрасте до 6 мес., а к концу года 1 000—1 200 мл. В этом возрасте кол-во соков и фруктовых пюре увеличивается от 40—50 мл до 100 мл. Первый прикорм как правило, овощное пюре, назначается в 4,5—5 мес. В жаркое время года, или если ребенок болеет, прикорм назначают позже — в 5,5 мес. Для приготовления пюре используется морковь, капуста,

Фруктовые и овощные соки и пюре



томаты, картофель, тыква, кабачки. Картофель содержит много крахмала и беден кальцием, поэтому он должен составлять менее 1/2 объема блюда. Второй прикорм вводится в 5—5,5 мес. в виде молочной каши из круп или крупяной муки. Для приготовления каш желательно использовать смеси разных круп. Вначале готовят 5—8%-ные, а затем 10%-ные молочные каши. Постепенно увеличивается и кол-во каши от 5—10 г в первые дни до 120—180 г через 10—15 дней. Полезно сочетать блюда из овощей и круп, добавляя в них творог, желток. С 7 мес. в рацион ребенка включают мясные блюда: бульон (20—30 мл), протертое мясо (с 5—10 г до 50 г к 8 мес. и до 70 г к году). Для их приготовления используют нежирные сорта говядины, телятину, язык, куриное мясо, в 8—9 мес. — рыбу. Второй прикорм постепенно превращается в обед из 3 блюд. Третий прикорм дают детям с 7,5—8 мес. в виде кефира, ацидофильного молока с творогом или цельного молока, биолакта; ребенок получает грудное молоко только 2 раза в сутки, что позволяет в 10—11 мес. безболезненно отлучить его от груди. Сухари, печенье можно давать детям с 7 мес., начиная с 3,5 г до 10—15 г к году, а хлеб — с 8 мес. в том же кол-ве. Растительное масло добавляют в пюре с 4,5 мес., начиная с 1—3 г и увеличивая к году до 6 г. Сливочное масло рекомендуется детям с 5—5,5 мес. и добавляется в кашу от 1 до 6 г. При недостаточном кол-ве грудного молока ребенка переводят на смешанное или искусственное вскармливание. Подбор смеси производится врачом. Принято называть смешанным вскармливанием питание ребенка, при котором доля материнского молока в суточном рационе составляет более 1/5, а при искусственном вскармливании грудное молоко полностью отсутствует или составляет менее 1/5 суточного объема питания. Режим питания при смешанном вскармливании остается обычно таким же, как и при естественном. При искусственном вскармливании переходят на 5-разовое кормление раньше, соответственно увеличивая промежутки между кормлениями. Расчет объема пищи производится как при естественном вскармливании. При смешанном и искусственном вскармливании используются адаптированные (приближенные по своему составу к женскому молоку) смеси. Детям первых 2 мес. можно предложить смеси «Детолакт», «Виталакт» и «Малютка», старше 2 мес. — «Детолакт», «Виталакт» и «Малыш». При вскармливании этими смесями овощные соки, пюре, отвары, творог и желток назначаются в те же сроки и в тех же кол-вах, что и при вскармливании грудным молоком. Адаптированные смеси обеспечивают сбалансированность питания ребенка. Простые неадаптированные смеси (цельное молоко, кефир, биолакт) не могут быть использованы в качестве основной пищи на длительные сроки. Прикорм при смешанном и искусственном вскармливании детям адаптированными смесями начинают как и при естественном вскармливании, при использовании неадаптированных смесей все пищевые добавки и прикорм вводят на 2—4 недели раньше.

чем при естественном вскармливании. Вопросы питания ребенка грудного возраста должны решаться с врачом. Особого подхода требуют дети, родившиеся с малым весом, отстающие в развитии, а также крупные дети. На правильность вскармливания указывают общее состояние ребенка, хорошее физическое и психическое развитие, соответствующее возрасту — сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, отсутствие признаков рахита и аллергических реакций, недостатка витаминов.

**Воспитание грудного ребенка.** Эмоциональное состояние, нервно-психическое развитие и воспитание ребенка зависят от взрослых. Окружающая среда оказывает влияние на безусловные (врожденные) рефлексы ребенка и способствует развитию условных рефлексов. Наряду с потребностями (есть, пить, спать и др.) у ребенка имеется потребность в движении, в зрительных, слуховых и других впечатлениях, их отсутствие ведет к отставанию в физическом и психическом развитии. Воспитание нельзя откладывать на «потом». С первых дней необходим правильный режим. Ребенок должен есть, спать и бодрствовать в одни и те же установленные часы. В первые дни это достигается четким режимом кормления, в последующем бодрствование удлиняется, сон становится более глубоким, т. е. формируется суточный режим сна и бодрствования. Новорожденный видит, слышит, чувствует прикосновение, запах и др., но эти функции необходимо развивать общением с ним с первого мес. жизни, над кроваткой подвешивать различные игрушки, стены украшать яркими рисунками. С ребенком необходимо разговаривать ласково, окликать его, менять интонацию. Это развивает умение слышать, прислушиваться, определить источник и характер звука, развивать «комплекс оживления» (радуясь, улыбается, двигает руками, выпрямляет их, издает радостные звуки, во второй половине года окликается на заигрывание); использовать звучащие игрушки, музыкальные инструменты, издающие не очень резкие звуки. Громкий разговор, крик взрослых, яркий свет отрицательно действуют на слух и зрение. Разнообразные движения способствуют нормальной деятельности органов, стимулируют рост, делают его пропорциональным, развивают умение удерживать голову, хватать игрушки, ползать, садиться. С 3—4 недель следует класть ребенка на живот, с 1,5—2 мес. — брать на руки и держать вертикально, с 4—4,5 мес. — научить брать игрушки, поворачиваться на бок, на живот (в 5 мес.), с живота на спину (в 6 мес.) и т. д. Во втором полугодии ребенку дают разнообразные игрушки и учат выполнять с ними различные действия. В возрасте 7—9 мес. обучают подражанию, что способствует быстрому выполнению действий по словесному предположению. Так формируется восприятие и понимание речи взрослого. Ребенок в возрасте 10—11 мес. должен выполнять несложные действия: «покачай лялю», «покорми лялю» и др. Развитие речи происходит с первых мес. жизни; в 2—3 мес. ребенок произносит отдельные звуки, к 4—5 мес. переходят в пелучее гуление, в 6—7 мес. произносит членораздельные слоги, в последующем — составляет

простые слова. Параллельно развивается понимание речи взрослого, возрастает интерес к общению и устанавливается наиболее тесный контакт. Не меньшее значение имеет общение со сверстниками в возрасте 9—10 мес., коллективная игра. На протяжении 1-го года необходимо приучить ребенка поддерживать грудь матери или бутылку (в 2—2,5 мес.), брать из рук взрослого бутылку и направлять в рот (в 4—4,5 мес.), есть с ложечки (в 4,5—5 мес.), жевать корку хлеба и пить из чашки (в 6—7 мес.), брать чашку и пить самостоятельно (в 10—11 мес.). Ребенка приучают к опрятности с 4—5 мес. — моют ручки, переодевают, держат над горшком, а в 8—8,5 мес. высаживают на горшок 3—4 раза в день на 2—3 мин.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ,** простейшие и необходимые меры для спасения жизни человека; непереносимое звено в лечении травм и острых заболеваний. Иногда первая помощь недооценивается, применяются устаревшие методы, которые приносят больше вреда, чем пользы. Ниже говорится о характере и особенностях воздействия определенных повреждений на организм человека и наиболее простых и эффективных способах оказания первой помощи.

**ВНЕЗАПНЫЕ РОДЫ** в поезде, самолете и в исключительных случаях в домашних условиях требуют оказания первой помощи роженице. Прежде всего необходимо тщательно вымыть руки мылом, обработать одеколоном. После рождения ребенка и прекращения пульсации в пуповине на расстоянии 5—10 см от пупка в двух местах ее перевязывают бинтом (лучше стерильным) или же чистыми тряпочками. Затем перерезают пуповину между перевязками ножницами, обработанными одеколоном (водкой или спиртом). Конец пуповины обрабатывают 5%-ным раствором йода. При первой же возможности роженицу необходимо доставить в лечебное учреждение.

**ВЫВИХИ,** смещение суставных концов костей вследствие травмы или различных заболеваний. В. бывают травматические, патологические, врожденные. Наиболее часто происходят травматические В., в частности, плеча, предплечья, бедра, реже — нижней челюсти, позвоночника, кисти, голени, стопы. При этом в соответствующем суставе возникают резкие боли, отмечаются деформация, припухлость, движения в суставе ограничены и болезненны. Необходимо зафиксировать конечность или другую часть тела импровизированной шиной (кусочек доски, фанеры и др.) или повязкой с целью полного ее обездвижения и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение. Для уменьшения боли можно приложить пузырь со льдом или холодной водой к травмированному суставу. Недопустимо самолечение или вправление В. некомпетентными лицами, т. к. это может привести к тяжелым осложнениям (перелом кости, повреждение сосудов и нервов) и последствиям (контрактуры, парезы, параличи, повторение В.). Сравнительно часто, особенно

у девочек, встречается врожденный вывих бедра. Раннее выявление и лечение таких детей, как правило, приводит к полному выздоровлению. Поэтому осмотр детей ортопедом в роддоме и в последующем является обязательным.

**ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА** могут попасть в нос, дыхательные пути, желудок и кишечник, ухо, глаза, а также в раны и вызвать резкий кашель, удушье (в результате закупорки дыхательных путей), непроходимость пищеварительного тракта, инфицирование ран и др.; они подлежат удалению, а если это не удалось, необходимо срочно обратиться к врачу. Дети часто засовывают в нос и ухо различные предметы (пуговицы, шарики, горох, фасоль, песок и др.). Для удаления И. т. из носа необходимо пальцами зажимать свободное носовое отверстие и заставлять ребенка резко высморкаться. Если И. т. не выскочило, то ребенка доставляют в лечебное учреждение, при этом он должен дышать только ртом. Для удаления гороха или фасоли из уха в него закапывают глицерин; песка — промывают раствором перекиси водорода; насекомых — закапывают растительное масло. Категорически запрещается удаление И. т. из уха спичками, иголками, булавками, шпильками и др. В дыхательные пути могут попасть горох, фасоль, монеты, рыбы и другие мелкие косточки и пр., к-рые вызывают резкий кашель, что приводит иногда к их произвольному удалению. И. т. могут вызвать закупорку дыхательных путей, что грозит опасностью удушья. Для удаления И. т. пострадавшего заставляют резко и сильно откашливаться, если он не в состоянии этого делать, то его сгибают через колено и ударяют несколько раз по спине; маленьких детей поднимают за ноги вверх, слегка ударяя по спинке. Пострадавшего можно уложить на стол с запрокинутой головой, через открытый рот осмотреть гортань и, обнаружив И. т., осторожно его удалить. Если это не удалось, то пострадавший подлежит срочной доставке в лечебное учреждение. При проникновении И. т. в пищеварительный тракт необходимо способствовать ускорению их прохождения. Для этого пострадавшего кормят мягким свежим хлебом, капустой, картофельным пюре с тем, чтобы И. т. выходило вместе с испражнениями. В случае проглатывания острых предметов или же возникновения болей в животе после проглатывания пострадавшего срочно доставляют в больницу. Запрещается дача слабительных средств. Для удаления И. т. из глаз (песчинки, мушки и др.) оттягивают и выворачивают веки и снимают И. т. кончиком чистого носового платка или марли. Можно также промывать глаз чистой водой. Если не удается удалить И. т., то необходимо обратиться к врачу. Для удаления песка и пыли из ран применяют 3%-ный раствор перекиси водорода. Занозы, иглы и др. небольшие предметы удаляются пинцетом или пальцем. Осколки стекла и другие острые предметы удаляет врач.

**ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ**, вдувание выдыхаемого воздуха в легкие пострадавшего при остановке

дыхания (электротравма, утопление, попадание инородных тел в дыхательные пути, отравление, потеря сознания и др.). Пациента укладывают на спину горизонтально и для обеспечения проходимости дыхательных путей голову запрокидывают назад, подложив ему руку под шею и слегка приподнимая. При наличии слюны, крови, инородных тел в полости рта их удаляют пальцем, обернутым платком или бинтом. Для проведения И. д. «рот в рот» можно наложить на рот пострадавшего носовой платок, салфетку. Ребром ладони другой руки надавливают на лоб, удерживая тем самым голову в запрокинутом положении; одновременно большим и указательным пальцами зажимают нос. Рукой, выведенной из-под шеи, оказывая давление на подбородок, открывают рот. Плотное охватывают рот губами и делают глубокий выдох (рис.). При поступлении воздуха в лег-



Искусственное дыхание, проводимое методом «рот в рот».

кие грудная стенка приподнимается. Выдох у пострадавшего происходит самостоятельно. И. д. можно делать и способом «рот в нос». Положение пострадавшего прежнее, но рот зажимают и выдох производят в нос. Маленьким детям И. д. проводят, выдыхая воздух одновременно в рот и в нос. Дыхание должно быть ритмичным (16—19 дыхательных движений в мин). В случае повреждения лица И. д. пострадавшему проводят сжатием и расширением грудной клетки путем складывания и прижимания его рук к грудной клетки с последующим разведением их в стороны (рис.). Пострадавший лежит на спине, под



Искусственное дыхание, проводимое методом «рот в нос».

лопатки ему подкладывают валик, а голову несколько запрокидывают назад.

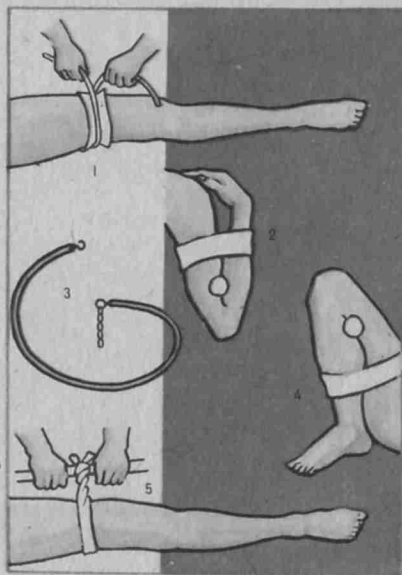
**КАШЕЛЬ**, рефлекторный акт защиты дыхательных путей от инородных тел, слизи, гноя, крови, продуктов распада тканей и др. с целью их самоочищения. Проявляется резким повторным выдохом с характерным шумом. Возникает при воспалительных заболеваниях трахеи, бронхов, легких, при аллергии (бронхиальная астма, крапивница и др.), при интоксикации (табачным дымом, аммиаком, хлорамином и т. п.), при попадании в дыхательные пути инородных тел (кусочков пищи, пылевых частиц и др.), при забо-

левания сердечно-сосудистой, нервной, желудочно-кишечной систем и др. К. бывает непрерывный, приступообразный, периодический, сухой (лающий, грубый), влажный, судорожный (конвульсивный), сердечный, нервный, аллергический.

Сухой К. возникает при остром ларингите, трахеите, бронхите, плеврите, некоторых формах туберкулеза и не сопровождается выделением секретов, часто болезненный. Влажный К. встречается у детей и сопровождается охриплостью или отсутствием голоса. Влажный К. сопровождается выделением секретов с характерным шумом и наблюдается при трахеобронхите, пневмонии, туберкулезе легких и др. Судорожный К. наблюдается при коклюше, часто сопровождается рвотой, характеризуется приступами, усиливающимися к ночи. Холод вызывает усиление К. Длительный и частый К. приводит к эмфиземе легких. В связи с тем, что кашель является признаком различных заболеваний, во всех случаях необходимо обратиться к врачу.

**КРОВОТЕЧЕНИЕ**, излитие крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности или проницаемости их стенок. К. бывают артериальные, венозные, артерио-венозные (смешанные) и капиллярные, а по происхождению — травматические и нетравматические. Наиболее часты травматические. Нетравматические К. связаны с разрушением сосуда к.-л. болезненным процессом. Различают К. наружные, при к-рых кровь течет наружу через повреждение в кожном покрове, внутренние, когда кровь поступает в просвет полового органа или в замкнутую полость (грудную, брюшную, полость черепа), и внутритканевые, при к-рых кровь скапливается и пропитывает ткани (кровотечение). Потеря крови опасна для жизни в связи с нарушением питания тканей и, в первую очередь, снабжения их кислородом. При артериальных наружных К. ярко-красного цвета кровь бьет сильной прерывистой струей, при венозном — темно-вишневым, струя равномерная. Смешанные и капиллярные К. характеризуются равномерным истечением крови по всей поверхности раны. К. в замкнутые полости проявляются бледностью, слабым частым пульсом, жаждой, потемнением в глазах, обмороком. При К. в пищеварительный тракт кровь по мере накопления выделяется через естественные отверстия. Наличие крови в моче свидетельствует о К. из мочеполовых органов. Любое К. должно быть остановлено. Временно К. останавливают прижатием артерии пальцем, наложением давящей повязки, кровоостанавливающего жгута, форсированным сгибанием конечности. Для К. нужно знать место (точку), где артерия наиболее близко подходит к поверхности и ее можно прижать к кости всегда выше раны (ближе к сердцу). Так, сонную артерию прижимают к поперечным отросткам шейных позвонков, подключичную артерию — к ключице, плечевую артерию — к плечевой кости, бедренную — к бедренной кости. Этот прием важен как подготовка к наложению жгута. При небольших К. на рану накладывают стерильную марлю, поверх нее туго свернутый комок ваты, а затем бинтом круговыми витками туго бинтуют. При этом надо следить, чтобы не слишком туго перетянуть руку или ногу, т. е. чтобы конечность ниже повязки не посинела. В некоторых случаях подобная тампонада может явиться средством не только временной, но и окончательной остановки К. При значительных К. пострадавшего необходимо быстрее доставить в медицинское учреждение, предварительно наложив жгут, закрутку турникета (рис.). Жгут накладывают при

поднятой конечности, предварительно подложив подкладку (одежда, бинт). Его растягивают и, не ослабляя натяжения, обертывают вокруг конечности несколько раз так, чтобы витки ложились вплотную один к дру-



Временная остановка кровотечений

гому. Концевые части жгута завязывают узлом или скрепляют с помощью цепочки и крючка. Если жгута нет, можно использовать поясной ремень, веревку, бинт, носовой платок и др. подручные материалы. Перетягивать конечность можно методом закрутки с помощью палочки. Жгут натягивают выше раны не более чем на 1,5 ч, поскольку при превышении этого срока может наступить омертвление конечности ниже жгута. Для временной остановки К. при повреждении сосудов конечности применяется форсированное сгибание в суставах с фиксацией бинтом в этом положении. Кровоточащей области надо придать возвышенное положение. Окончательная остановка наружного К. осуществляется в лечебном учреждении. При появлении признаков внутреннего К. следует немедленно обратиться к врачу.

**ОБМОРОК**, кратковременная потеря сознания (от нескольких сек. до 1—2 мин.) в результате недостаточности кровоснабжения мозга. О. наблюдается при испуге, кровотечении, сильной боли, пребывании в душном помещении, резкой смене положения тела из горизонтального в вертикальное и др. О. предшествуют зевание, головокружение, потемнение в глазах, звон в ушах, иногда тошнота и рвота. Человек бледнеет, лоб покрывается холодным потом, дыхание становится учащенным и поверхностным; теряется сознание. Иногда О. может наступить и без предшествующих признаков. Потерявшего сознание выносят на свежий воздух, ложат в горизонтальном положении на спину с несколько запрокинутой головой и приподнятыми ногами. Расслабляют стесняющую дыхание одежду, похлопывают по щекам, обливают или обтирают лицо холодной водой и дают нюхать нашатырный спирт или уксус. Если отмечается дыхание с хрипом или его остановка, необходимо раскрыть рот у пострадавшего и посмотреть, не запал ли язык.



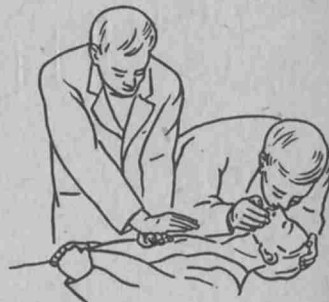
**ОЖОГИ**, возникают при воздействии высокой температуры (пламени, пара, горячей жидкости, раскаленных предметов), химических веществ (кислот, щелочей, солей некоторых тяжелых металлов), а также электрического тока. О. вызываются также действием солнечных лучей, кварцевым и ионизирующим облучением.

Они бывают различной степени тяжести (I, II, III, IV) и могут сопровождаться шоком и др. осложнениями. I степень О. характеризуется покраснением и отеком кожи; II степень — появлением пузырьков, наполненных желтоватой жидкостью; III степень — образованием струпуев в результате местного омертвения тканей; IV степень — обугливанием тканей. Во всех случаях необходимо немедленно устранить причины, вызвавшие О., пострадавшего вынести из зоны действия источника высокой температуры; горящую одежду нужно сорвать, сбросить или же погасить. Человек в горячей одежде обычно начинает бегать, метаться, что способствует раздуванию пламени и усилению О., поэтому его надо немедленно остановить. На него можно набросить одеяло, пальто, простыню и др. Для предупреждения токсического отравления и поражения дыхательных путей голову нельзя укутывать.

Во избежание глубоких О. сразу после ликвидации пламени нужно убрать накиннутую ткань. Для уменьшения болей, предупреждения отека тканей и предотвращения сильного О. пораженную часть обливают холодной водой или обкладывают снегом на 15—20 мин. Нельзя отрывать прилипшие к местам О. части одежды. Обожженную поверхность запрещается смазывать мазями, присыпать порошками и др. средствами. Чтобы избежать загрязнения ран, нельзя вскрывать образовавшиеся пузыри, прикасаться руками к обожженным местам. На пораженные участки накладывают сухую стерильную повязку (бинт, марли) или же чистые проглаженные носовые платки, полотенца, простыни. Пострадавшего укрывают легким одеялом, дают соответствующую возрасту дозу анальгина или амидопирина, обильное питье (чай, компот, минеральная вода) и доставляют в лечебное учреждение. При химических О. необходимо осторожно снять с пострадавшего одежду и обожженные места обильно промыть холодной водой (20—30 мин). При О., вызванных кислотами, пораженную поверхность обрабатывают раствором пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды), а при щелочных — раствором борной или лимонной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды) или же разведенным наполовину водой столовым уксусом. Затем на место О. накладывают сухую стерильную повязку. Если О. обусловлен негашеной известью, вначале надо удалить ее с тела чистой тканью, обильно промыть поверхность проточной водой и наложить сухую стерильную повязку. При химических О. пищевода и желудка пострадавшему дают пить побольше жидкости (напр., молока) и срочно доставляют в больницу. При попадании химических веществ в глаз необходимо срочно его промыть обильной струей воды из-под крана. Во всех случаях химических О. после оказания первой помощи нужно обратиться к врачу. О. от воздействия электрического тока обрабатывают темно-фиолетовым раствором перманганата калия, накладывают сухую стерильную повязку и пострадавшего срочно доставляют в лечебное учреждение. О. от длительного воздействия ультрафиолетовых лучей на незагорелое тело, как правило, бывает I и II ст., но захватывает большие поверхности тела. Такие О. сопровождаются повышением температуры, головными болями, тошнотой, рвотой, зудом. Пострадавшему обрабатывают кожу одеколоном или водкой;

в случае ухудшения состояния необходимо обратиться к врачу.

**ОСТАНОВКА СЕРДЦА** происходит при прямом ударе в область сердца, утоплении, удушье, отравлении газами, электротравме, кровопотерях, ожогах, замерзании, тепловом ударе и др. О. с. приводит к прекращению циркуляции крови и клинической смерти. Установить факт О. с. можно, прощупывая пульс на крупных артериях (напр., на сонных). Для этого, наложив указательный и средний пальцы на переднюю поверхность шеи пострадавшего, продвигают их немного в сторону и ощупывают боковую поверхность шеи. Если пульсация сонной артерии не определяется, надо срочно приступить к массажу сердца. Пострадавшего укладывают на твердую поверхность (землю, стол, щит, пол и др.). Оказывающий помощь кладет одну руку на другую ладонями вниз на нижнюю часть грудины пострадавшего (на 2 пальца выше нижнего края), опираясь на нее основанием ладони. Руками надавливают на грудину и затем быстро отпускают (рис.) 60—80 раз в мин (у детей 100—120). Взрослым



Наружный массаж сердца, проводимый одновременно с искусственным дыханием по методу «рот в нос».

на грудину дают не только силой рук, но и тяжестью всего тела, чтобы грудная кость смещалась по направлению к позвоночнику на 5—6 см. Давление через грудную кость распространяется на сердце, к-рое сдавливается между грудиной и позвоночником. Таким образом достигается искусственное сокращение сердца, а в моменты прекращения давления — его расслабление. При этом грудная клетка расширяется и сердце вновь заполняется кровью. Массаж сердца у детей проводят одной рукой, а у младенцев до года — кончиками указательного и среднего пальцев или большими пальцами обеих рук, обхватив туловище остальными пальцами. Следует осторожно проводить закрытый массаж сердца лицам пожилого возраста из-за большой опасности перелома ребер и грудины. В случае сочетания О. с. с остановкой дыхания необходимо одновременно проводить искусственное дыхание и массаж сердца.

**ОТМОРОЖЕНИЕ И ОБЩЕЕ ЗАМЕРЗАНИЕ** наступает в результате действия холода на тело человека. Их возникновению способствуют влажный и сырой воздух, ветер, мокрая и тесная одежда и обувь, опьянение и др. Наиболее часто подвергаются отморожению пальцы рук и ног, нос, уши, лицо. Различают 4 степени отморожения: I — побледнение кожи вплоть до потери чувствительности с появлением боли и зуда; II — образование пузырей, наполненных свет-

лой жидкостью; III — появление пузырей с кровянистой жидкостью, омертвление кожи с поражением глубоко лежащих тканей; IV — омертвление (некроз) отмороженных участков тела с захватом всех тканей, иногда и костной. При общем замерзании поражается весь организм и проявляется это состояние чувством усталости, сонливости, потерей сил, а при падении темп-ры тела — и сознания. Холод суживает кровеносные сосуды, в результате чего наступает недостаточное кровоснабжение определенного участка или всего тела. Поэтому при оказании первой помощи пострадавшим необходимо принять все меры по восстановлению нарушенного кровоснабжения. При О. пострадавшего вносят в умеренно теплое помещение (18—20°C), дают пить горячий сладкий чай, кофе. При О. первой степени рекомендуются водяные ванны комнатной темп-ры или же обмывать пораженного места теплой водой с мылом, водкой, спиртом или одеколоном. Затем делают легкий массаж чистыми руками (смоченными одеколоном) отмороженного участка тела до его согревания. Если появились пузырьки, надо наложить ватно-марлевую повязку и обратиться за медицинской помощью. При О. второй и третьей степени пораженные участки обливают водой комнатной темп-ры, затем на них накладывают марлю, смоченную в воде, к-рую постепенно нагревают. При этом пострадавший должен двигать конечностями, а после восстановления кровообращения отмороженный участок накрывают чистой марлей, перевязывают и больного транспортируют в лечебное учреждение. При общем замерзании человека вносят в помещение (18—20°C), после чего его переносят в ванну с водой комнатной темп-ры. Если проведение этой процедуры невозможно, то тело пострадавшего обливают вначале водой холодной, а затем с более высокой темп-рой. Вместо ванны можно протереть тело одеколоном, сделать массаж всего тела, напоить пострадавшего крепким чаем, кофе. Если пострадавший не дышит, то приступают к *искусственному дыханию*, а при его восстановлении — срочно доставляют в лечебное учреждение. В связи с развитием повышенной чувствительности к холоду после О. или общего замерзания одной из мер их профилактики является закаливание организма.

**ОТРАВЛЕНИЯ**, болезненные состояния, развивающиеся после поступления в организм различных токсических веществ (ядов). Различают отравления газами (окись углерода, углекислый газ и др.), химическими веществами (бензин, растворители, кислоты, щелочи, ртуть, ядохимикаты и др.), пищевые (грибы, мясо, мясные и овощные консервы, рыбные, картофельные салаты и др.), алкоголем и его суррогатами (этиловый и метиловый спирты, одеколон, лосьоны, клей БФ, денатураты), никотином, лекарствами (снотворные, наркотики, жаропонижающие, болеутоляющие и др.). Во всех случаях О. необходимо предупредить дальнейшее поступление яда в организм, обезвредить проникший яд, ускорить его выведение и обеспечить жизнедеятельность поврежденных органов.

Отравление алкоголем наступает при употреблении токсических количеств спиртных напитков или их суррогатов. Смертельная доза этилового спирта — 7—8 г на 1 кг массы человека, отравление вызывают и более низкие дозы. В этих случаях наступает ощущение тепла, опьяневший засыпает; затем сон переходит в бессознательное состояние (кома). Отмечается покраснение лица, а в результате паралича нервных центров дыхания и кровообращения может наступить смерть. Таков же исход от дозы в 10 мл метилового

спирта. Через 10—12 ч после его употребления возникают боли в животе, в глазах, появляются рвота, головные боли, головокружение. В последующем возникают мелкание «мушек» перед глазами, на 2—3 сутки неясность видения, слепота, потеря сознания и смерть. Отравленного алкоголем необходимо вынести на свежий воздух, искусственно вызвать у него рвоту, промыть желудок, затем дать попить черной кофе; при прекращении дыхания производят *искусственное дыхание* и обращаются за медицинской помощью.

Отравление газами возникает при вдыхании угарного газа (окиси углерода), углекислого газа и др. Такое случается, напр., когда преждевременно закрывают трубу горячей печи, в закрытых гаражах при работающем моторе автомобиля, при воздействии светильного газа. О. проявляется слабостью, головными болями, головокружением, шумом в ушах, сухим кашлем, тошнотой, рвотой. Возможна потеря сознания. О. углекислым газом возникает при горении, брожении, в винодельческих подвалах, колодцах. Проявляется сердцебиением, шумом в ушах, чувством давления за грудиной, потерей сознания. Пострадавшего необходимо вынести на свежий воздух, расстегнуть одежду и сразу начать искусственное дыхание. Во избежание взрыва в помещениях, где накопилась окись углерода, нельзя зажигать спички, включать электрический свет. Пользоваться можно лишь карманным фонариком. Помещение тщательно проветривают.

Отравление никотином наступает при неумеренном курении не только у начинающих, но и у курильщиков. Смертельная разовая доза составляет 40 мг у взрослых и 10 мг у детей. В одной сигарете содержится 15 мг никотина. Проявляется головной болью, головокружением, слабостью, слюнотечением, тошнотой, рвотой, поносом и др. Пульс замедлен, возможны судороги. Пострадавшего необходимо вынести на свежий воздух и заставить глубоко дышать. Можно промыть желудок слабым раствором перманганата калия с последующей дачей активированного угля.

Отравления пищевые могут быть связаны с употреблением продуктов, зараженных микробами и их токсинами (ботулизм, стафилококк, сальмонеллы, патогенные кишечная и синегнойная палочки и др.), ядовитых грибов и растений, косточек абрикосов, персиков, вишен, проросшего картофеля, некоторых разновидностей рыб; опасны ядохимикаты, соли тяжелых металлов и др. вещества, разными способами попадающие в пищевые продукты. Вредное действие ядовитых грибов зависит от их вида. Наиболее сильное отравляющее действие оказывает бледная поганка. Первые признаки проявляются через 30 мин, реже через 4 ч в виде слабости, тошноты, рвоты, поноса и болей в животе. О. мухомором (красный или тигровидный) появляется через 30 мин головными болями, шумом в ушах, приливами жара к лицу. Пострадавший очень возбужден и теряет сознание. Необходимо вызвать рвоту, дать активированный уголь, молоко и обратиться за медицинской помощью. Отравление старыми консервами, испорченными копченостями, мясом проявляется через 12, а то и 30 ч после употребления в пищу испорченных продуктов рвотой, поносом, головными болями, расстройствами зрения, нарушением глотания, параличом конечностей. Смерть может наступить в результате остановки дыхания или сердца. В этих случаях необходимо искусственно вызвать рвоту, напоить больного молоком, дать активированный уголь (карбонен) и обратиться за медицинской помощью. При употреблении

несвежих картофельных и рыбных салатов могут возникнуть понос, боли в животе, связанные с *O. сальмонеллами*, размножающимися в этих продуктах в течение 10—12 ч. Пострадавшему дают активированный уголь и вызывают врача. *O. стафилококкового* происхождения связаны с употреблением инфицированных молочных продуктов, молока, мясных, рыбных, овощных блюд, тортов, пирожных, рыбных консервов в масле. Попадая в продукты от больных гнойничковыми заболеваниями, а также носителей стафилококков, эти микробы быстро размножаются и выделяют токсины. Отравившемуся промывают желудок водой и 5%-ным раствором пищевой соды, после чего дают солевые слабительные и обращаются за медицинской помощью. Для предупреждения пищевых *O.* необходимо строго соблюдать санитарные правила кулинарной обработки, хранения и реализации пищевых продуктов. Лица, страдающие гнойничковыми заболеваниями, отстраняются от приготовления пищи, а страдающие катаром верхних дыхательных путей должны в это время носить маски. На предприятиях пищевой промышленности нельзя хранить токсические и неизвестные химические вещества. В домашних условиях необходимо маркировать химические вещества и хранить их в отдаленности от пищевых продуктов.

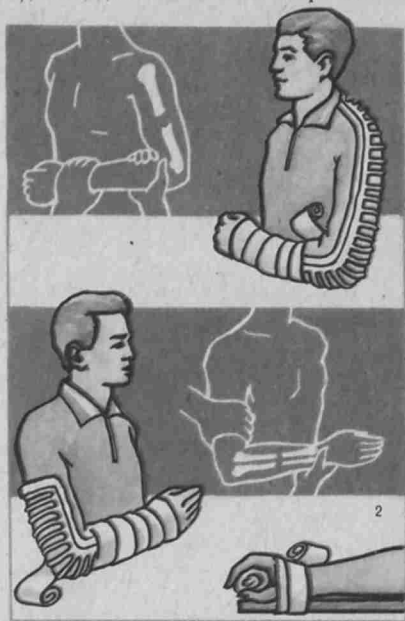
Отравление лекарствами часто наблюдается среди детей; они съедают лекарства, оставленные в ящиках стола, буфетах, или когда взрослые сами дают детям флакончики с лекарствами для игры. Случаются *O.* лекарствами с целью самоубийства, чаще среди молодых девушек. Большие дозы снотворных (фенобарбитала, гексobarбитала и др.) вызывают чувство усталости, слабости, сонливости; сон сопровождается хриплым, неправильным дыханием, появляется синюшность кожи. Смерть наступает от остановки дыхания и сердца. Потерпевшего надо срочно доставить в лечебное учреждение, а до того при необходимости сделать ему *искусственное дыхание*. *O.* наркотиками (морфин, опиум) подвержены наркоманы, достающие их незаконным путем. У отравившихся возникает головокружение, нарушается дыхание, суживаются зрачки. Им дают черный кофе и доставляют в лечебное учреждение. При нарушении дыхания проводят искусственное дыхание. *O.* болеутоляющими и жаропонижающими средствами (промедол, омнопон, анальгин, бутадон и др.) вызывает усиленное потение, сонливость и глубокий сон, к-рый может перейти в бессознательное состояние. Меры те же и немедленная доставка в лечебное учреждение; при нарушении дыхания приступают к искусственному дыханию.

Отравление кислотами и щелочами бывает при ошибочном их употреблении внутрь, реже их принимают с целью самоубийства. Проявляются болезненностью глотания, хриплым голосом, резким и болезненным кашлем, рвотой, жгучей болью в груди. При *O.* кислотами пострадавшему дают пить раствор пищевой соды, молоко или воду. При *O.* щелочью отравленному дают уксусную воду, лимонный сок, молоко. В случае появления невыносимых болей за грудиной в области желудка (подозрение на прободение пищевода или желудка) пострадавшему нельзя давать пить, а срочно доставить в лечебное учреждение.

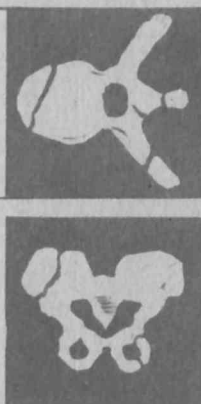
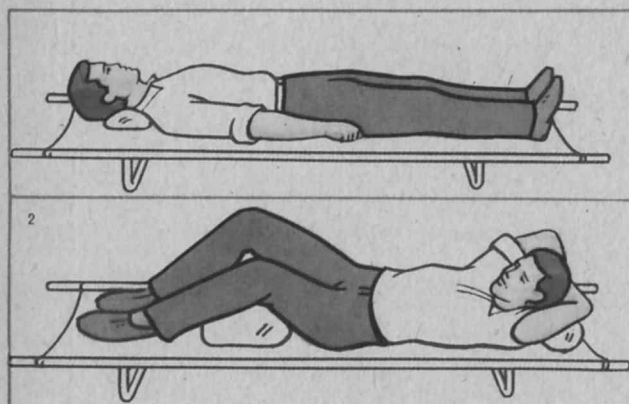
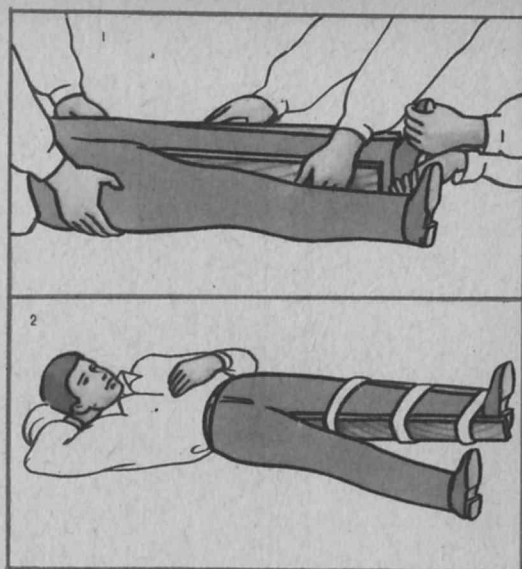
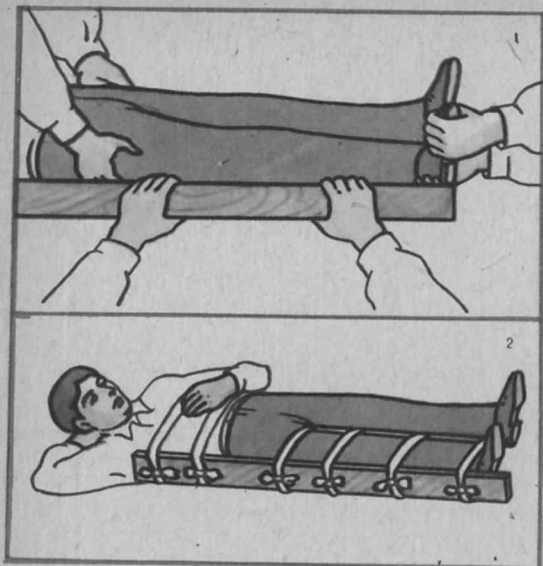
кружение, рвоту, потерю сознания. Отравленному дают молоко после искусственно вызванной рвоты и срочно доставляют в больницу.

При отравлении ртутью наблюдается жгучая боль в желудке, возникают рвота, кровавый понос. Пострадавшему дают активированный уголь и срочно доставляют в лечебное учреждение.

**ПЕРЕЛОМ**, нарушение целостности кости, наступившее вследствие травмы (травматические) или наличия к.-л. разрушительного процесса в кости (патологические): опухоль, киста, эхинококкоз и др. Чаще случаются П. костей в результате травмы (транспортной, бытовой, спортивной, производственной, военной и др.); они могут быть в области одной кости или нескольких костей одновременно; **з а к р ы т ы е**, когда кожные покровы над ними остаются целыми, и **о т к р ы т ы е**, когда в области П. кожа и подлежащие мягкие ткани повреждены, имеется рана. При П. характерны резкие боли, в случаях смещения костных отломков появляется деформация, нарушаются функции части тела. Нередко в момент травмы больно слышит хруст, треск. П. наблюдаются в области костей черепа, позвоночника, ребер, лопатки, ключицы, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы; в некоторых случаях могут сочетаться с повреждениями внутренних органов, осложняться повреждением кровеносных сосудов, нервов. Для предупреждения попадания в рану при открытых П. возбудителей различных инфекций необходимо обработать кожу вокруг раны йодным раствором и наложить повязку (стерильную), остановить кровотечение применением жгута, закрутки. Для предупреждения опасных осложнений, связанных со смещением костных отломков, таких, как эмболия (закупорка сосудов), шок, дополнительного повреждения нервов,



сосудов, мягких тканей используется иммобилизация конечности или всего туловища импровизированными средствами (куски досок, фанеры), а также стандартными шинами. При наложении транспортных шин



необходимо защищать костные выступы от сдавливания мягкими прокладками из одежды или др. материалов. Для обеспечения надежной фиксации конечности шины (импровизированные или стандартные) должны охватить соседние, выше и ниже перелома суставы и быть плотно прибинтованы или привязаны подручными средствами (рис.). Больным с П. ключицы и лопатки достаточно подвесить руку, согнутую в локтевом суставе на косынку (полупиджака, рубашки и др.) и подбинтовать к туловищу. Вместо бинта можно использовать любые материалы. При П. плеча иммобилизуются в таком же положении руки, только шина должна охватить заднюю поверхность, от пальцев кисти до противоположной лопатки (рис. 1). При П. костей предплечья шина заканчивается на уровне средней трети плеча, а при П. в области лучезапястного сустава, кисти и пальцев — до локтевого сустава (рис. 2). Во всех случаях рука должна быть согнута в локтевом суставе и подвешена на косынке, а в ладонь необходимо вложить небольшой мягкий валик (рис. 3). Если повреждены кисть и пальцы,

прибинтовывают кисть к куску картона, фанеры, дощечки. При П. бедра иммобилизация должна охватить стопу и продолжаться до подмышечной впадины с наружной стороны, а с внутренней стороны ноги — до паховой области, используя для этого несколько стандартных или импровизированных шин (рис. 4). При П. костей голени шина должна доходить до уровня верхней трети бедра, а при П. лодыжек и костей

стопы — до уровня нижней трети бедра (рис. 5). Больных с повреждением позвоночника, а также с множественными П. следует укладывать очень осторожно на спину с вытянутыми ногами на жесткие носилки, щит из досок или на снятую с петель дверь (рис. 6). Пострадавших с П. костей таза нужно уложить на такие же жесткие носилки или щиты, только ноги должны быть несколько согнуты в тазобедренных и коленных суставах, а под колени подложить плотные валики (рис. 7).

**ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА** (лихорадка) — один из первых признаков многих заболеваний (простудных, инфекционных и др.). Температура тела в таких случаях превышает  $37^{\circ}\text{C}$ ; ее измеряют под мышкой или в прямой кишке. Больного (взрослого или ребенка) с П. т. укладывают в постель и дают небольшими порциями обильное питье (чай, соки, компоты, молоко и др.) для предупреждения обезвоживания и интоксикации. При температуре выше  $38^{\circ}\text{C}$



принимают дозу жаропонижающего лекарства (аспирина, амидопирин, амидофен, анальгин и др.). Хороший эффект дает растирание с последующим влажным компрессом на лбу (2,0—2,5%-ный раствор уксусной кислоты). Врача вызывают на дом. Прием антибиотиков и сульфаниламидов до прихода врача не рекомендуют.

**ПОРАЖЕНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ И МОЛНИЕЙ** вызывает в организме ряд опасных для жизни изменений, иногда заканчивающихся смертью пострадавшего. Из-за мгновенно начинающихся судорожных спазмов мышц человек не в состоянии выпустить источник электричества из рук. От спазмов диафрагмы и сердца происходит моментальная остановка дыхания и сердечной деятельности, пострадавший теряет сознание, а на месте контакта с электротокотом возникают ожоги третьей степени. Действие электричества усиливается при наличии промокшей обуви, мокрых рук (повышение электропроводности). При поражении молнией на теле пострадавшего возникает древовидный рисунок синюшного цвета в результате паралича подкожных сосудов. Надо принять срочные меры по выведению пострадавшего из зоны действия электрического тока: выключить рубильник, выкрутить предохранительные пробки, вынуть вилку из розетки или же оттянуть провод с током сухой палкой. Оказывающий помощь должен стоять на сухой деревянной доске или же на толстой резине. В связи с тем, что при поражении электричеством часто возникает мнимая смерть, необходимо сразу же приступить к оживлению пострадавшего — провести *искусственное дыхание и массаж сердца*. При восстановлении сознания пострадавшему дают много пить, обрабатывают ожоги, а его самого укрывают теплым одеялом и доставляют в лечебное учреждение.

**ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ** может наступить в результате травмы головы, кровоизлияния, отравления, электротравмы, сердечно-сосудистых заболеваний, шока, обморока, удущья, нарушения обмена веществ (при диабете, лихорадке и др.), замерзания, теплового удара и др. Пострадавший или больной лежит без движений, не отвечает на вопросы окружающих. П. с. может проявиться в виде обморока, шока, состояния клинической смерти. Опасность для жизни при этом представляет западение языка, вдыхание рвотных масс. Пострадавшего надо вывести из зоны действия вредных факторов (электротока, газа и др.), растегнуть стесняющую дыхание одежду, освободить дыхательные пути, уложить на бок. Подносят к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом или уксусом. Потерявшего сознание нельзя поить, а тем более кормить. При остановке дыхания (определить можно на глаз или с помощью зеркала, поднесенного ко рту: оно запотеет от вдыхаемого воздуха) и отсутствии пульса следует приступить к *искусственному дыханию, массажу сердца*, а с их восстановлением — больного доставляют в лечебное учреждение.

**РАНЫ**, механическое нарушение целостности кожных покровов или слизистых оболочек. Р. бывают резаные, колотые, рубленые, ушибленные, укушенные, огнестрельные и др. Они сопровождаются кровотечением, болями, зиянием краев. Опасны Р. живота, грудной клетки, шеи и головы в связи с возможностью повреждения крупных сосудов, полых органов. Р., кроме хирургических, всегда загрязняются микробами (столбняк, бешенство и др.). Рваные, ушибленные, укушенные Р. характеризуются большой зоной повреждения, высокой загрязненностью, содержанием значительных масс

нежизнеспособных тканей, к-рые служат благоприятной средой для развития газовой (анаэробной) инфекции — особо опасной для жизни. При ранении окружающую кожу нужно смазать спиртом или йодовым раствором, временно остановить *кровотечение* и наложить повязку из стерильного или чистого проглаженного материала, поверх к-рой накладывается вата и укрепляющий бинт. При проникающей Р. грудной клетки и живота необходима ее герметизация. В домашних условиях обработка небольших поверхностных кожных ран (садины, царапины) с незначительным расхождением краев и без видимого загрязнения проводится с помощью жидких пленкообразующих препаратов (пластбутол, жидкость Новикова, бриллиантовая зелень и др.), обладающих *антисептическими* свойствами. Загрязненные поверхностные раны предварительно промываются раствором фурацилина, риванола, перекиси водорода. Р. небольшого размера быстро заживают. Если спустя 1—2 суток после ранения возобновились боли, необходимо обратиться к врачу. При тяжелых Р. в сочетании с переломами костей необходимо наложить шину, фиксирующую повязку на конечность с целью создания покоя во время транспортировки в больницу.

**РАСТЯЖЕНИЕ**, надрыв отдельных волокон мышц, связок, сухожилий, нервов при чрезмерном растяжении их во время резких движений, поднятия тяжестей, метания спортивных снарядов и др. предметов, подворачивания фиксированной стопы и др. Чаще имеет место в области голеностопного, коленного и локтевого суставов, реже — в плечевом, лучезапястном, а также в суставах шейного и поясничного отделов позвоночника. Появляется быстро нарастающая боль, припухлость, отек; происходит кровоизлияние в мягких тканях, нередко переходящее в кровоподтек; частично или полностью нарушается функция сустава. В зависимости от степени повреждения указанные клинич. явления могут продолжаться от 2—3 суток до 2—3 недель. Необходимо обеспечить покой зоны Р. Уменьшить боли можно импровизированной шиной или умеренно тугой повязкой. К месту кровоизлияния и отека следует приложить пузырь со льдом или с холодной водой. Тепловые процедуры в остром периоде после травмы (первые три дня) противопоказаны. Чтобы исключить перелом кости и др. осложнения, необходимо обратиться к врачу. Для предупреждения повторных Р. стопы очень важно быть внимательным при движениях, систематически укреплять сумочно-связочный аппарат голеностопного сустава массажем, лечебной физкультурой; носить обувь с супинаторами, а в зимнее время — еще и с твердыми берцами.

**РВОТА** является проявлением различных состояний (беременности, отравления, переизбытка) и заболеваний желудка, кишечника, желчного пузыря, нервной и сердечно-сосудистой систем и др. В некоторых случаях (напр., у беременных) отмечается частая и мучительная Р. Рвотные массы могут содержать желудочный сок, желчь, остатки пищи, а иногда и кровь. Во время Р. больной (особенно ребенок) испытывает слабость, поэтому его нужно поддерживать, а затем обеспечить покой (уложить в постель), освободить от стесняющей одежды и успокоить. Больному дают прополаскивать рот теплой кипяченой водой (если позволяет состояние) или же протирают губы, бородонок слабым раствором перманганата калия, питьевой соды или борной кислоты. При Р. ребенка нельзя оставлять одного. На лоб можно положить платок (или любую ткань), смоченную холодной во-

дой, и следить за тем, чтобы рвотные массы не попадали в дыхательные пути. Если облегчение не наступило или наблюдается повторная Р., необходимо обратиться к врачу.

**СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАРЫ**, состояния, развивающиеся в результате перегревания организма. Солнечный удар возникает при длительном воздействии солнечных лучей на организм, особенно на область головы (во время работ в поле с непокрытой головой, при злоупотреблении солнечными ваннами на пляже и др.). Тепловой удар развивается в душных, плохо проветриваемых и насыщенных влагой помещениях, а также при длительных переходах во влажной душной атмосфере (даже при отсутствии солнца), при безветренной погоде и несоблюдении гигиены марша. Возникновению теплового удара способствуют плотная и темная одежда, переутомление. Особенно подвержены С. и т. у. дети, тучные люди, страдающие сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями. У детей грудного возраста причиной теплового удара нередко является пребывание в перегретом помещении, в кроватке, поставленной около батареи или жарко натопленной печки. Сущность этих видов поражений заключается в неспособности организма приспособиться к высокой темп-ре. Проявляются они головной болью, учащением пульса и дыхания, приливом крови к голове, шумом в ушах, слабостью, тошнотой, головокружением. Иногда появляются боли в животе и понос, в тяжелых случаях — судороги, рвота, нередко наступает потеря сознания. Темп-ра тела поднимается до 39—40°C. Пострадавшего надо уложить в тени или прохладном помещении, освободить шею, грудь от стесняющей одежды, положить холодный компресс на голову, шею и грудь. Полезно обильное питье (подсолненная, холодная вода, холодный чай, кофе); для возбуждения дыхания дают нюхать нашатырный спирт или уксус, похлопывают по спине мокрым, холодным полотенцем или платком.

**СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА**, травматическое повреждение мозговой ткани, возникающее при ударах и ушибах головы. Чаще всего внешних нарушений целостности костей черепа, защищающих мозг, не наблюдается, тем не менее при травме происходит перемещение мозгового вещества, мелкие разрывы мозговой ткани и сосудов; мозговая ткань отекает, повышается внутричерепное давление. С. г. м. характеризуется тошнотой или рвотой, потерей сознания. Последняя может быть кратковременной или же длиться несколько часов и даже дней с нарушением дыхания и кровообращения. Даже при легкой форме С. г. м. необходимо обратиться к врачу. Иногда потеря сознания при С. г. м. может привести к смерти. Создается угроза удушья западавшим языком или рвотными массами, к-рые могут попасть в дыхательные пути. Для спасения жизни пострадавшего у него необходимо поддерживать проходимость дыхательных путей. Человека в бессознательном состоянии необходимо положить на бок или на спину, причем голова должна быть повернута на бок. На голову кладут холодные компрессы. При поверхностном, хрипящем или прерывистом дыхании с посинением лица следует немедленно произвести *искусственное дыхание и массаж сердца*. Давать пить таким больным надо осторожно, жидкость может затечь в бронхи и легкие и вызвать удушье. Находящихся в бессознательном состоянии нельзя ни в коем случае поить. Доставить больного в больницу нужно обязательно с сопровождающим, а в пути он должен лежать в неподвижном положении.

**СУДОРОГИ**, произвольные мышечные сокращения,

проявляющиеся приступообразно или постоянно. С. могут охватить отдельные мышцы или группу мышц и быть клоническими (кратковременными) и тоническими (длительными). В зависимости от локализации выделяют судороги мышц шеи, туловища, рук и всего организма. Одну из форм локальных С. представляет икота, в основе к-рой лежит С. мышц диафрагмы. С. могут быть связаны с асфиксией, травмой, острыми инфекционными заболеваниями, отравлениями, опухолью головного мозга, повышенной нервной возбудимостью, патологией сердечно-сосудистой системы и др. У детей раннего возраста С. могут возникнуть на фоне высокой темп-ры. Во время С. необходимо предохранить пострадавшего от ушибов рук, ног и головы, растегнуть пуговицы, снять пояс. Чтобы предупредить прикусывание языка, между зубами нужно вставить ручку ложки, обернутую бинтом, полотенцем, или валик из мягкой ткани. Если больной после приступа уснет, его не следует будить. Надо по возможности выяснить, бывали ли раньше такие приступы, какими средствами больной лечился, и дать нужный препарат. Во всех случаях необходимо соблюдать спокойствие и сообразительность, суета и крики причиняют вред больному. Необходимо срочно обратиться к врачу.

**ТРАВМА ГРУДИ И ЖИВОТА**, бывает открытой и закрытой, проникающей и непроникающей. Особенно опасны для жизни повреждения с нарушением целостности органов груди и живота. Повреждение легкого сопровождается скоплением в плевральной полости воздуха или крови; нарушается дыхание, функции др. органов, прежде всего сердечно-сосудистой системы. При ранении сердца и крупных сосудов грудной полости развивается опасная кровопотеря, заканчивающаяся при отсутствии срочной необходимой помощи смертью пострадавшего. Когда имеется перелом ребер и ранение легкого, воздух из плевральной полости поступает под кожу. Пострадавшего с повреждением грудной клетки укладывают в полусидячем положении; ему дают обезболивающие и сердечные средства, накладывают герметизирующую стерильную повязку на рану, дают кислород и срочно доставляют в ближайшее лечебное учреждение. Травма живота может сопровождаться повреждением передней стенки, нарушением целостности желудка, тонкой и толстой кишки, мочевого пузыря, печени, селезенки и поджелудочной железы. При повреждении полых органов их содержимое поступает в брюшную полость и развивается грозное осложнение — перитонит. Поражение др. органов сопровождается внутренним кровотечением. В этих случаях пострадавшим на месте происшествия дают обезболивающие и сердечные средства, накладывают на рану стерильную повязку и срочно перевозят в лечебное учреждение. Довольно часто встречаются сочетанные повреждения, к-рые отличаются особой тяжестью состояния больных, т. к. одновременно поражаются органы груди и живота.

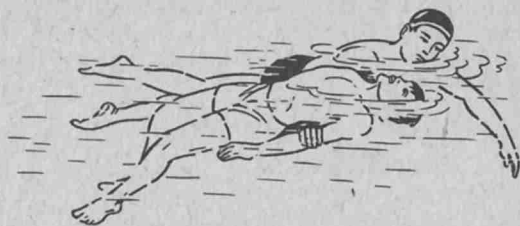
**УДУШЬЕ** возникает при попадании инородного тела в дыхательные пути, сдавливании грудной клетки обвалами земли, обломками строения, при дорожных авариях, сердечной слабости, отравлении, кровоизлиянии в мозг, попадании рвотных масс в легкие, западении языка и др. В детском возрасте У. может наступить в результате отрывания пищи после кормления, если ребенок лежит на спине; он может задушиться одеялом, конвертом, застряв между пере-

кладинами или в разорванных петлях сетки детской кроватки. Во всех случаях У. нужно найти причину и устранить ее: удалить инородные тела, при обвалах освободить пострадавшего из-под развалин, земли, частей автомобиля, вынуть из петли, при падении лавы — уложить на бок. После этого необходимо позаботиться о доступе свежего воздуха и лишь затем начать оживление.

**УКУСЫ**, ранения, нанесенные животными, змеями, насекомыми. У. животных (лисиц, диких и домашних кошек, собак) встречаются часто и могут иногда привести к тяжелым осложнениям (бешенство и др.). Необходимо несколько раз широко обработать кожу вокруг У. раствором йода или перманганата калия, наложить повязку и доставить пострадавшего в поликлинику. У. ядовитых змей (очковая змея, кобра, гадюка, гюрза и др.) очень опасны для жизни и случаются чаще всего летом. В месте У. видны две маленькие кровавые точки (следы зубов). При У. яд проникает в рану и затем по всему организму. Сразу после У. необходимо наложить кровоостанавливающий жгут, закрутку выше места ранения, затем расчешь кожу в месте У. до появления крови (нож достаточно прокалать на огне) и на это место поставить банку, стакан для отсоса крови, молокоотсос. Из раны необходимо выдавить или отсосать как можно больше крови. После этого рану обрабатывают раствором перманганата калия или натрия гидрокарбоната и накладывают повязку. Если в зоне У. успел появиться отек, то пострадавшему нужно наложить повязку на рану, произвести иммобилизацию конечности, создать покой, обложить пузырями со льдом. Дают обильное питье (молоко, кофе, вода, чай). Категорически противопоказан алкоголь. Для снятия боли применяют амидопирин, анальгин. В последующем необходимо обратиться к врачу (по возможности быстрее). При У. ядовитых насекомых (пчела, оса, шершень и др.) необходимо извлечь из кожи жало, выдавить из раны яд, а затем обработать ее йодной настойкой или разбавленным нашатырным спиртом. При У. пчелы в язык развивающийся отек может вызвать удушье с последующим смертельным исходом. Для предупреждения удушья необходимо ополаскивать рот холодной водой, класть в полость рта куски льда, поест мороженое. В случае удушья — обратиться к врачу. Места У. комаров, мух, оводов протирают нашатырным спиртом или смачивают мыльным раствором. При отеке можно приложить компресс с жидкостью Бурова.

**УТОПЛЕНИЕ**, перекрытие дыхательных путей водой, илом или др. жидкостью. Из-за недостатка кислорода в организме наступает смерть в течение 3—5 мин. В некоторых случаях наблюдается мгновенная оста-

в луже, ванне, где иногда тонут больные эпилепсией во время приступа, пьяные или маленькие дети. Утопающего или утонувшего необходимо быстрее выта-

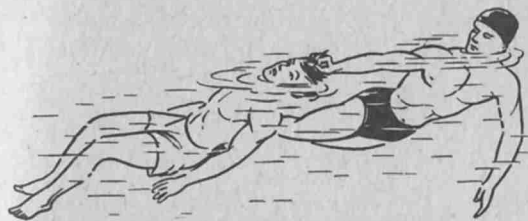


щить из воды, подплывая к нему сзади. Его хватают за волосы или за верхние части рук, поворачивают лицом кверху и доставляют на берег. Нельзя допустить, чтобы он хватался за спасающего (рис.). Необходимо удалить изо рта и носа ил, грязь и песок, уложить на живот; затем обеими руками приподнять и потрясти, чтобы из дыхательных путей и желудка вылилась вода (рис.). Иногда, только очистив рот,



приступают к искусственному дыханию и массажу сердца. Спасающий должен делать на 4—5 сдвиганий грудной клетки один свой выдох в рот пострадавшему. Как только возобновится дыхание и утонувший придет в сознание, его следует напоить горячим чаем, укутать одеялом и доставить в лечебное учреждение. Искусственное дыхание и массаж сердца прекращают только в том случае, если появились явные признаки биологической смерти (трупные пятна и др.).

**УШИБ**, механическое повреждение мягких тканей тупым предметом без признаков нарушения целостности кожи. При У. повреждаются в основном мягкие ткани: кожа, подкожная клетчатка, мышцы. Основными признаками У. являются боль, припухлость на месте повреждения, максимально проявляющиеся через 2—3 дня после травмы и связанные с отеком ушибленных тканей и кровоизлиянием из разорванных сосудов. При разрыве более крупных сосудов на месте У. возникает кровоизлияние. У. может сопровождаться нарушением жизненных функций. Напр., при У. грудной клетки возникают нарушения дыхания, при У. головы, как правило, возникает расстройство со стороны головного мозга, а У. живота может сопровождаться повреждением печени, селезенки и др. органов. Для уменьшения боли и предупреждения развития отека и кровоизлияния рекомендуется к месту У. прикладывать пузырь со льдом, холодную примочку, обеспечить поврежденному органу абсолютный покой, наложить давящую повязку. При У. грудной клетки, головы, живота, сопровождающихся сильными болями и др. расстройствами, необходимо обратиться к врачу.



новка сердца под влиянием холода, при прыжке в воду, когда в верхние дыхательные пути попадает даже небольшое кол-во воды. У. может случиться и

**ЭПИЛЕПСИЯ**, черная болезнь, заболевание, к-рое в легкой форме проявляется приступами мгно-

венной потери сознания, а при тяжелой форме — внезапной потерей сознания, падением, судорогами всего тела, появлением пены на губах, хрипящим дыханием и непроизвольным мочеиспусканием. В случае приступа необходимо освободить шею и грудь больного от одежды, заложить между зубами свернутый носовый платок (или кусок ткани) для предупреждения прикусывания языка; на лоб кладут холодный компресс. Больного следует оберегать от прямых солнечных лучей (уложить в тени) и от ударов о твердые предметы.

## УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

**АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА**, вещества, используемые для борьбы с микробами. А. с. могут оказывать бактерицидное (уничтожить микробы) и бактериостатическое (останавливать их рост и размножение) действие. В качестве А. с. применяют химические вещества и биологические препараты. В домашних условиях используют спиртовую настойку йода (2—5—10%-ную) и этиловый спирт (70—96%) для обработки ссадин, ран кожи; перекисью водорода (2—5%-ной) обрабатывают инфицированные раны. Марганцовокислый калий применяют для обмывания ран (0,1—0,5%-ный), смазывания ожогов (1—5%-ный) и уничтожения дурного запаха. Сулема (0,1—0,5—1%-ная) и карболовая кислота (2—3%-ная) используются для стерилизации предметов ухода за больными. Фурацилин (0,05%-ный) служит для промывания ран, гнойных полостей; хлорамин (2%-ный) — для дезинфекции помещения, белья, рук, предметов ухода. Бриллиантовая зелень (0,1—2%-ная) является наружным А. с. Из группы биологических А. с. чаще всего применяются антибиотики, сыворотки и др. Отдельные А. с. (уксусная кислота, этиловый спирт и др.) используются для консервирования пищевых продуктов. Эти средства придают продуктам приятный вкус и запах и способствуют их сохранению.

**АПТЕЧКА ДОМАШНЯЯ**, набор средств, предназначенных для оказания первой медицинской помощи в отсутствие врача. А. д. первой помощи универсальная содержит перевязочные средства (бинт и вата, перевязочный пакет первой медицинской помощи, лейкопластырь бактерицидный, эластические бинты), резиновый жгут или трубка медицинская резиновая, необходимые для временной остановки кровотечения, стаканчик полиэтиленовый для приема лекарств, ванна глазная, напальчники резиновые. Укомплектована также минимальным количеством медикаментов: аспирин, амидопирин и анальгин (применяемые при высокой  $t^{\circ}$  и как болеутоляющие), таблетки от кашля, таблетки валидола (при болях в области сердца), таблетки бесалолла (при болях в области живота), таблетки активированного угля (при метеоризме), настойка валерианы (при болях в области сердца), борная кислота, перманганат калия, гидрокарбонат натрия (используемые для полоскания, промывания глаз, ран), 5%-ный раствор йода (для смазывания ссадин), 10%-ный раствор ам-

миака (для вдыхания при обмороке, угаре), 5%-ная борная мазь (для смягчения и дезинфекции кожи). Кроме А. рекомендуется иметь небольшой набор средств основных предметов ухода за больными: банки медицинские, грелку, пузырь для льда, кружку для клизмы, пипетки, термометр, рефлектор с лампой синего цвета. Отдельные лекарства приобретаются с учетом возраста больных, характера заболевания и назначения врача. А. матери и ребенка содержит стерильный бинт, медицинскую марлю, вату, лейкопластырь бактерицидный, полиэтиленовую пленку, детский крем, присыпку и мыло, соски-пустышки, соски детские, спринцовку с мягким наконечником, глазные пипетки, термометр для измерения температуры воды и медицинский термометр для измерения температуры тела. Содержит также калий перманганат, борную кислоту, вазелиновое масло, 5%-ный спиртовой раствор йода. А. должна храниться в сухом, темном и прохладном месте, недоступном для детей. На всех медикаментах должны быть этикетки, на которых указан срок годности. В случае, если медикаменты не были использованы за этот период или изменился их вид, то они заменяются новыми.

**БАНДАЖ** применяется по назначению врача для удержания внутренних органов (желудок, печень, матка и др.) при их опущении, а также для поддержания брюшной стенки при ее дефектах. Б. бывают лечебные, грыжевые, профилактические (бандаж-набрюшник или пояс) и косметические. Лечебные Б. применяются по разрешению врача при опущении внутренних органов (например, кишечника, желудка, почек). Грыжевые Б. назначают только при вправимой грыже, когда по тем или иным причинам противопоказано оперативное вмешательство. Профилактические Б. рекомендуют после обширных оперативных вмешательств в брюшной полости с целью профилактики образования грыжи брюшной стенки; применяют в период беременности для поддержания плода в покойном состоянии и в помощь растянутым мышцам (дородовые) и после родов — для стягивания живота (послеродовые). Косметические Б. рекомендуют с целью скрыть дефекты, обусловленные врожденными пороками развития или приобретенные в результате заболеваний. Лечебные и профилактические Б. надевают лежа. Косметические Б. (грации, полуграции, пояса с резинками) не следует сильно затягивать во избежание затруднения дыхания и движений.

**БАНКИ МЕДИЦИНСКИЕ** способствуют рассасыванию очагов воспаления и уменьшению боли. Б. м. ставят на грудь, бока, спину, поясницу. Их нельзя ставить на область сердца, молочных желез, позвоночника, участки кожи с пигментацией, гнойниками, сыпью и др., а также при туберкулезе, кровотечениях, сильном истощении, состоянии резкого общего возбуждения с судорогами, при повышенной чувствительности кожи. При выраженной волосяности волосы сбривают, тело протирают влажным полотенцем. Б. м. перед процедурой моют горячей водой, протирают досуха, проверяют целостность краев. Кожу смазывают вазелином и слегка массируют. Это предохранит от ожога и обеспечит лучшее прилегание банок. На металлический стержень или пинцет плотно наматывают ватный тампон, смачивают в спирте или одеколоне, отжимают и зажимают. Берут Б. левой рукой, а правой на 1—2 с быстро вводят в нее (не касаясь стенок) горящий тампон, затем быстро вынимают и



сразу же прикладывают к коже. В Б. м. не должно быть горящего спирта. Если Б. поставлена правильно, кожа втягивается в нее и становится ярко-розовой



или багровой. Когда поставлены все Б. (10—30 штук), их накрывают сухим полотенцем и одеялом. Через 10—20 мин Б. м. снимают поочередно. Для этого одной рукой слегка наклоняют в сторону, а пальцем другой надавливают на кожу у ее края с противоположной стороны. Затем кожу осторожно протирают сухим полотенцем, больного тепло укрывают одеялом.

**ГОРЧИЦА** применяется для различных процедур (горчичники, горчичные обертывания, ванны, компрессы и др.) при бронхитах, воспалении легких, невралгиях. Она содержит эфирное горчичное масло, вызывающее раздражение кожи, быстрое расширение кровеносных сосудов, что способствует рассасыванию очагов воспаления и уменьшения боли. Процедуры с использованием Г. надо делать также на неповрежденных участках кожи, где нет царапин, ссадин, сыпи, раздражения.

**Горчичник**, листок бумаги, покрытый равномерным слоем горчицы. Его нужно смочить в теплой воде (36—40°C), стряхнуть лишнюю воду и плотно прижать намазанной стороной к телу. Если кожа очень чувствительна, то располагают слоем горчицы вверх. Сверху горчичник накрывают полотенцем, а больного тщательно укрывают одеялом. Держать горчичник следует 5—15 мин, но если ощущается боль, терпеть ее не следует, так как может появиться ожог. Сняв



горчичник, следует обтереть кожу марлей или куском ваты, смоченными теплой водой и отжатыми, насухо обтереть полотенцем и смазать вазелином или любым питательным кремом. Больного одевают и хорошо укрывают. Горчичник, пригодный к употреблению, при смачивании теплой водой издает острый запах горчичного масла, а в сухом виде не осыпается. Горчичник можно сделать и самим. Для этого ст. ложку сухой горчицы смешивают с таким же кол-вом пшеничной или картофельной муки и разводят теплой водой до консистенции сметаны. Полученную кашицу через 30 мин наносят слоем в 0,5 см на двойной слой марли или кусок ткани (8×12 см), покрывают куском такого же материала или марли, кладут на кожу и держат 5—10 мин. Если горчичник готовят для маленького ребенка, то к 1 ст. ложке

сухой горчицы добавляют 2—3 ст. ложки муки. **Горчичный воротник**. Из тонкой ткани выкраивают два одинаковых куска в виде широкого воротника, прикрывающего верхнюю часть спины от лопаток до начала волос на затылке, а также надплечье и верхнюю часть груди. Намазав оба куска приготовленной горчичной массой, складывают их вместе, горчицей внутрь. Воротник накладывают на кожу, прикрывают полотенцем, затем теплым платком и оставляют на 8—20 мин. После процедуры можно смазать кожу питательным кремом. **Горчичный компресс**. Две столовые ложки сухой горчицы растворяют в литре теплой воды и тщательно размешивают. Смесь процеживают и через втрое сложенную марлю. Кусок марли, бинта или любой другой чистой ткани смачивают в растворе, слегка отжимают и прикладывают к телу, накрывают клеенкой, полиэтиленовой пленкой или вощеной бумагой, а поверх — ватой, платком или другой теплой тканью и хорошо укрывают больного одеялом. Держат такой компресс до появления жжения; действует он сильнее, чем горчичники.

**Горчичное обертывание**. В растворе, приготовленном так же, как для компресса, смачивают большой кусок ткани, обертывают им грудную клетку, оставляя область сердца свободной. Сверху кладут клеенку, полиэтиленовую пленку или вощеную бумагу и обвязывают больного теплым платком на 5—15 мин.

**Горчичные ванны для рук или ног**. Горчицу (0,5—1 г горчицы на 1 л воды) насыпают в матерчатый мешочек, опускают в ведро с теплой водой (38—40°C) и несколько раз отжимают. Ноги погружают в раствор до середины голени, а если ванну делают для рук, их погружают до локтей. Продолжительность процедуры — 10—20 мин. После нее ноги или руки надо обмыть теплой водой, насухо вытереть и сразу лечь в постель.

**Горчица к ступням ног**. Сухую горчицу насыпают в носки и надевают их, ложась спать. Предварительно надо посмотреть, нет ли на ступнях ссадин или потертостей. В таких случаях процедуру делать нельзя. Грелки бывают резиновые, электрические и химические, разного формата и размера. В качестве Г. можно использовать наполненную водой бутылку с плотно пригнанной пробкой. Применение Г. возможно только после консультации с медицинским работником (врачом, фельдшером, медсестрой). В некоторых случаях (аппендицит, злокачественные новообразования, кровоточивость и пр.) их применение может вызвать осложнения. Горячую Г. рекомендуют положить сначала поверх одеяла, затем на простыню и только потом на тело. Для предупреждения пигментации при длительном применении горячих Г. кожу смазывают вазелином.

**ДЕЗИНФЕКЦИЯ** (обеззараживание), уничтожение возбудителей инфекционных болезней на различных объектах и в различных субстратах внешней среды. Различают три вида Д.: профилактическую, текущую и заключительную. Существуют три способа обеззараживания различных предметов: физический, химический и биологический. В СССР выпускается большое число эффективных и удобных дезинфицирующих средств для мытья и дезинфекции помещений, различных твердых поверхностей, общей дезинфекции в быту и в общественных учреждениях. Наиболее широко применяются в быту «Блеск», «Санитарный», «Санита», «Посудомой», «Оксиблеск», «Паста дезинфицирующая» и др. Химические дезинфицирующие вещества используются в виде водных растворов, эмульсий, суспензий, порошков, паст, лаков, красок,

аэрозолей, полимерных покрытий, тканей с бактерицидными свойствами и т. д. Чайную посуду кипятят в 1%-ном содовом растворе в течение 5 мин или освобождают от остатков пищи и погружают на 1 ч в 0,5%-ный осветленный раствор хлорной извести или хлорамина, после чего моют и сушат. Д. белья кипячением — наиболее простой, эффективный и щадящий метод. Белье замачивают в воде, в которую добавляют 0,5—1% кальцинированной соды, выдерживают при комнатной температуре 6—12 ч, затем кипятят 1—1½ ч, с последующей стиркой обычным способом. Пользоваться можно и др. способом Д.: сухое бельё опускают в кипящий мыльно-содовый раствор (1% мыла и 0,3% кальцинированной соды) из расчета 10 л раствора на 1 кг сухого белья. Белье кипятят 2 ч, несколько раз перемешивая. Белье не нуждается в механической стирке, его только прополаскивают не менее 3 раз в чистой воде. Для жилых помещений используют 0,2—0,5%-ные растворы хлорной извести, приготовленные из 10%-ного осветленного раствора (на 10 л берут 200—500 л исходного осветленного 10%-ного раствора). При приготовлении дезинфицирующих растворов в маркированном ведре 1 кг сухой хлорной извести разводят в 10 л воды (матовый раствор). Раствор хранится в темном месте 18—24 ч в ведре с плотно закрытой крышкой. Надсадочную жидкость сливают в трехлитровую банку, окрашенную в черный цвет, закрывают крышкой. Хранят раствор в темном прохладном месте до 10 дней. Использование растворов хлорной извести различной концентрации: 1%-ной — обработка полов; 0,2%-ной — дезинфекция рук; 0,5%-ной — дезинфекция посуды, 10%-ной — обработка бачков для пищевых отходов. Широко используются при Д. хлорамином. Содержимое выгребов неканализационных уборных обеззараживается путем равномерного нанесения измельченной хлорной извести на поверхность испражнений из расчета 1 кг на 1 м². Препараты, применяемые при Д., токсичны для человека и животных. Приготавливать концентрированные растворы нужно в отдельном помещении. На время проведения Д. дети, другие члены семьи должны удалиться из обрабатываемых помещений. Допуск их разрешается после проветривания в течение часа. Проводившие Д. обязательно должны мыть руки теплой водой с мылом, обмывать лицо и прополаскивать рот.

**КАРАНТИН**, комплекс административных и санитарно-профилактических мероприятий, проводимых для предупреждения заноса и распространения инфекционных заболеваний из очага (место нахождения больного). К. могут быть подвергнуты отдельные лица, семьи, организованные коллективы, дом, общежитие, больница, школа, населенный пункт, целые районы. В случае регистрации гриппа у одного из

членов семьи больного изолируют, комнаты проветривают, проводят влажную уборку с 0,2%-ным раствором хлорной извести, ухаживающие за больным носят марлевые маски, а больному выделяют отдельную посуду, а также платок для пользования при кашле и чихании. Подобные меры предпринимают и при возникновении др. инфекционных заболеваний.

**ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ** (диетическое питание), комплекс лечебных мероприятий, заключающихся в применении определенного рациона питания и специального режима приема пищи. Является основным методом лечения при заболеваниях органов пищеварения, почек, сахарным диабетом, ожирением, подагре, усиливает действие других методов, предупреждает прогрессирование атеросклероза, обострение хронич. патологии органов пищеварения, повышает защитные силы организма, способствует ускоренному выздоровлению при туберкулезе, инфекционных заболеваниях, травмах, после операции. Л. п. назначается врачом и проводится под его наблюдением. Неправильно выбранная диета, слишком длительное соблюдение ее может неблагоприятно повлиять на здоровье. Министерством здравоохранения СССР утверждена нормальная система диет, обязательная для всех лечебно-профилактич. учреждений и диетич. столовых. Каждая диета характеризуется определенным кол-вом белков, жиров, углеводов, витаминов, поваренной соли, воды, массой дневного рациона, ассортиментом продуктов и блюд, кулинарной обработкой, темп-рой пищи, режимом питания. Л. п. должно быть разнообразным, а пища должна быть вкусной. Для улучшения вкусовых качеств бессолевых, отварных блюд используется зелень петрушки, укропа, ванили, корица, фруктовые, овощные соки, сахар, мед. Диета оказывает местное и общее действие на организм. Механич., химич. и фермич. факторы влияют на секреторную и двигательную функцию органов пищеварения. На диеты, обладающие механич. щадящим действием, пищу готовят отвариванием в воде или на пару, продукты измельчаются или протираются. На диеты, механически менее щадящие, допускаются запеченные, жареные блюда без грубой корочки. В диетах, механически щадящих, ограничиваются продукты, богатые клетчаткой и соединительной тканью. Химич. раздражителями пищи являются экстрактивные вещества, эфирные масла, органические кислоты, минеральные соли и др. Копченые и жареные продукты обладают выраженным механич. и химич. действием. Наиболее благоприятное влияние на слизистую оболочку полости рта пищевода и желудка оказывают горячие блюда, темп-ра к-рых в пределах 57—62°C и холодные блюда — не ниже 15°C. На диетах № 7 и № 10 рекомендуется масса дневного рациона 2,5 кг, на остальных диетах, применяемых

\*\*\*\*\*

- \* Если вам за 50, и вы хотите хорошо себя чувствовать, сохранить внешнюю привлекательность и способность трудиться, вы должны подумать о том, как вы питаетесь.
- \* Для предупреждения нарушений в деятельности органов пищеварения, которые часто возникают в этот период жизни, прежде всего нужно заботиться о режиме питания.
- \* Старайтесь придерживаться четырехразового приема пищи, обязательно ешьте в одни и те же часы, и ни в коем случае не наедайтесь на ночь. Важное значение приобретает состояние полости рта. Зубы надо вовремя лечить.

в домашних условиях, — 3 кг. Химич. состав диет влияет на обменные процессы организма, на функцию нек-рых органов и систем. В отдельных диетах ограничиваются жиры, уменьшается содержание белков, углеводов, поваренной соли, жидкости. Однако диеты, рекомендуемые на длительное время, должны быть физиологич. полноценными. Диеты физиологич. менее полноценные должны применяться по возможности на огранич. срок под наблюдением врача. Для улучшения функций органов пищеварения рекомендуется дробное питание. В соответствии с режимом питания на диетах №№ 2, 3, 4в, 5, 5п, 6, 11, 12, 14, 15 применяется 4—5-разовое питание, на диетах №№ 1, 7, 8, 9, 10 — 5—6-разовое питание в день.

Разгрузочные дни (молочные, творожные, мясо-овощные, фруктовые) рекомендуются при нек-рых заболеваниях (гипертонич. болезни, атеросклерозе, недостаточности кровообращения, хронич. нефрите, ожирении, подагре) на фоне основной диеты 1 раз в неделю. Их лучше проводить в выходные дни по назначению врача. Разгрузочные дни способствуют выведению из организма шлаков и облегчают функцию многих органов. Полное кратковременное голодание проводится только в условиях стационара под наблюдением врача при острых воспалительных процессах, интоксикациях и др. заболеваниях брюшной полости. Более длительное голодание вызывает неблагоприятные изменения обмена веществ, функций различных органов (печени, головного мозга и др.). Самостоятельное применение лечебного голодания может привести к трагическому исходу. Для здорового человека являются безвредными 1—2-дневные голодания (не чаще 1 раза в неделю) с потреблением достаточного кол-ва минеральной воды и с применением ежедневных клизм. Рекомендуется постепенное снижение энергетич. ценности рациона перед голоданием и постепенное увеличение ее после голодания. **Виноградолечение.** Виноград богат сахаром, клетчаткой, пектином, органич. кислотами, витаминами С, Р, группы В, минеральными, дубильными веществами. Ягоды винограда оказывают желчегонное, мочегонное, слабительное, потогонное, отхаркивающее, общеукрепляющее действие, улучшают кровотоки, обмен веществ в организме, укрепляют сердечную мышцу. Ягоды и сок винограда применяются с лечебной целью при заболеваниях печени, желчевыводящих путей и почек, подагре, мочеислом диатезе, запорах, геморрое, туберкулезе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, атеросклерозе, начальных стадиях гипертонич. болезни, анемии. По опыту сотрудников санатория «Днестр» Молд. ССР диетич. лечение виноградом проводится курсами длительностью 1—1,5 мес. с ежедневным употреблением до 2 кг винограда в день при сахаристости не ниже

15%. Лечение начинается с небольших доз (250—300 г) свежего, хорошо промытого винограда и постепенно доводится до 2 кг. Суточная доза распределяется на 2—3 приема: первый — утром за час до завтрака, второй — за два часа до обеда, третий — через три часа после обеда. Ягоды винограда можно заменить пастеризованным виноград. соком до 500 мл в день. Назначается натошак по 250 мл в 8 ч и в 18 ч. При пониженной секреторной функции желудка виноград. сок рекомендуется пить медленно, небольшими глотками за 15—20 мин до еды. При повышенной секреторной функции желудка виноград. сок следует пить быстро за 1 ч до еды. Лечение виноград. соком лучше начинать с 50 мл два раза в день и через каждые 3 дня увеличивать его кол-во на 50 мл, доводя до 250 мл на прием. Курс лечения 24 дня. В период лечения виноградом или виноград. соком рекомендуется легкая пища. Исключаются из пищевого рациона сырое мясо, фрукты, ягоды, квас, минеральные воды. Виноградолечение противопоказано при ожирении, сахарном диабете, язвенной болезни в период обострения, а также при выраженных процессах брожения в кишечнике, поносах, панкреатите.

**Медолечение.** Пчелиный мед содержит глюкозу, фруктозу, различные витамины, минеральные вещества, ферменты, органич. кислоты. Мед обладает раздражающим действием на слизистую оболочку желудка, кишечника. Ежедневное употребление 50—100 г чистого меда или с водоем натошак нормализует двигательную активность кишечника и оказывает слабительный эффект. Мед снижает кислотообразующую функцию желудка при гастритах и язв. болезни с повышенной секреторной функцией желудка. При язв. болезни рекомендуется 40—60 г меда, растворенного в стакане теплой воды, за 1,5—2 ч до завтрака и обеда и через 3 ч после ужина. Курс лечения 15—20 дней. При гастрите с пониженной кислотообразующей функцией желудка мед, принятый перед едой в холодном виде (1 ст. ложка на 1 стакан воды), повышает кислотность желудочного сока. При гастрите с повышенной кислотообразующей функцией желудка полезно принимать 1 ст. ложку меда, растворенного в теплой воде, за 1,5—2 ч до еды. Курс лечения 1,5—2 мес. У ослабленных и истощенных, больных туберкулезом, анемией мед способствует улучшению общего состояния, увеличению кол-ва гемоглобина в крови и массы тела. Рекомендуется 100—150 г меда в день с молоком. На детей мед действует общеукрепляюще и успокаивающе (1—2 чайные ложки в день с другой пищей). При заболеваниях сердца рекомендуется мед (по 1 чайной или 1 ст. ложке 2—3 раза в день) с молоком, творогом, фруктами и другими пищевыми продуктами. При гипертонич. болезни применяется мед (1 ст. ложку в день) с соком

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

- \* Преждевременному старению с развитием атеросклероза и различных сердечно-сосудистых заболеваний в первую очередь способствует высококалорийное питание с большим содержанием жиров и сладостей.
- \* Переедание приводит к увеличению массы тела, что в свою очередь влечет нарушение обмена веществ, развитие атеросклероза, подагры, сахарного диабета, желчнокаменной болезни и т. д.
- \* Особенно полезны белковые продукты, обладающие липотропным действием, — они препятствуют развитию атеросклероза. Это молоко, творог, нежирная рыба (треска, судак, ледяная, сайда, сабля и т. д.), тощее мясо, гречневая и овсяная крупы, соя и т. д. Хорошо к мясному блюду добавлять овощной и крупяной гарнир, крупы сочетать с молоком, творогом. Прекрасным блюдом является рассыпчатая гречневая каша с молоком, творожно-крупяная запеканка или пудинг.

моркови, свеклы или с настоем шиповника. Липовый мед обладает выраженным потогонным действием и полезен при простудных заболеваниях с горячим чаем или молоком, отварами потогонных растений (липовый цвет, плоды малины, бузины черной) по 1 ст. ложке меда на 1 стакан теплого напитка (лучше пить на ночь). В народной медицине мед (1 ст. ложка на стакан теплой воды) рекомендуется на ночь для улучшения сна и как успокаивающее средство. Мед с соком алоэ, отварами трав (ромашка, зверобой, сушеная болотная и др.) способствует очищению от гноя, лечению ран и трещин. Применение меда противопоказано при повыш. чувствительности к нему (появление аллергического насморка, кожного зуда, крапивницы, желудочно-кишечных расстройств). С большой осторожностью и в небольшом кол-ве принимают мед при сахарном диабете и ожирении.

**Основные диеты, применяемые в домашних условиях.**  
**Диета № 1** (протертая) показана при язв. болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в период заживающего обострения, при гастритах и гастродуоденитах с нормальной и повышенной секрецией. Физиологически полноценна. Блюда готовятся в отварном, протертом виде, на пару. Дневной рацион содержит 100 г белков, 100 г жиров, 400—450 г углеводов. Кол-во жидкости 1,5 л, поваренной соли 12 г.

Рекомендуются: хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, сухой бисквит; супы молочные, крупяные, овощные (кроме капусты), с измельченной вермишелью, домашней лапшой, запавленные сливочным или растительным маслом; говядина, телятина, кролик, курица, индейка, судак, треска, окунь, хек рубленные, отварные, паровые, нежирные сорта мяса, птицы и рыбы допускаются куском, каши молочные протертые, паровые пудинги, отварная вермишель; пюре из картофеля, моркови, кабачков, тыквы, паровые пудинги из овощей; яйца всмятку, паровые омлеты; молоко, сливки, свежий творог заводского приготовления в суфле, ленивых варениках, запеканках, нежирная сметана; сладкие фрукты и ягоды отварные, протертые, печеные; мед, джем, варенье; сыр неострый, масло сливочное, растительное в готовые блюда; чай некрепкий с молоком или сливками, сырой морковный сок, отвары шиповника, пшеничных отрубей.

Исключаются: хлеб свежий, ржаной, пироги, сдоба, блины; бульоны мясные, рыбные, грибные, щи, борщи; баранина, гусь, утка, дичь, жареное и тушеное мясо, рыба жареная, соленая, копчености, консервы, икра; белокочанная капуста, редька, шпинат, щавель, лук, огурцы, грибы, овощи соленые, квашенные, маринованные; рассыпчатые каши, бобовые; молочные продукты с высокой кислотностью,

острые, соленые сыры; яйца вкрутую, яичница и омлет жареные; продукты с грубой клетчаткой; шоколад, черный кофе, какао; соусы мясные, грибные, приправы, квас.

**Диета № 2** показана при гастритах с секреторной недостаточностью, энтеритах и колитах в период стойкой ремиссии без сопутствующих заболеваний печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы. Физиологически полноценна, повышает секреторную функцию желудка. Блюда готовятся в отварном, запеченном, жареном виде без грубой корочки. Применяются различные способы измельчения пищи. Дневной рацион содержит 100 г белков, 100 г жиров, 400 г углеводов. Кол-во жидкости 1,5 л, поваренной соли до 15 г.

Рекомендуются: хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, несдобные сорта булочных изделий и печенье; супы с протертыми овощами и фруктами на обезжиренном мясном и рыбном бульонах, овощных отварах; котлеты жареные из нежирных сортов мяса и рыбы без панировки (перед жариванием не обваливать в сухарях), нежирные сорта рыбы и курицы в отварном виде; пюре из различных овощей, пудинги, котлеты овощные запеченные или жареные без панировки, кабачки и тыква тушеные, салат из помидоров; укроп, петрушка в блюдах; каши из разных круп, котлеты запеченные или жареные без грубой корочки, отварные вермишель, мелкорубленные макароны; компоты из сладких фруктов и ягод; сахар, мед; молоко с чаем и в блюдах, кефир, творог, простокваша; яйца всмятку, омлет; сыр неострый натертый, ветчина нежирная, колбаса докторская, масло сливочное, растительное; соусы мясные, сметанные; чай и кофе с молоком, фруктовые и овощные соки (разбавленные), отвары шиповника, пшеничных отрубей.

Исключаются: хлебобулочные и мучные изделия из свежего, слоеного и сдобного теста; супы молочные, бобовые; жирные сорта мяса и рыбы, копчености, консервы; цельное молоко, сливки; яйца вкрутую, бобовые, перловая крупа; сырые овощи и фрукты с грубой клетчаткой; редька, редис, огурцы, хрен, перец, горчица, грибы, маринованные овощи; шоколад, халва, кремевые изделия, мороженое; жирные и острые соусы; виноградный сок, газированные напитки.

**Диета № 3** показана при заболеваниях кишечника (с преобладанием запора) в период ремиссии и при сочетании с заболеваниями желудка, печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы. Физиологически полноценна, усиливает моторную функцию кишечника. Пища измельчена. Блюда готовятся на пару или отварные. Овощи и фрукты сырые, отварные. Дневной рацион содержит 100—120 г белков, 100—120 г жиров, 400—450 г углеводов. Кол-во жидкости 1,5 л, поваренной соли 12—15 г.

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Очень полезны продукты моря — кальмары, трепанги, мидии, морские гребешки. Они тоже источник полноценного и легкоусвояемого белка, минеральных веществ, микроэлементов, йода, что особенно важно для пожилых людей.

\* Предпочтение следует отдавать растительному маслу, особенно нерафинированному, в котором много фосфатидов, предупреждающих развитие атеросклероза.

\* Чтобы избежать запоров, в рацион следует включать продукты, богатые клетчаткой и клеточными оболочками. Это хлеб из муки крупного помола, особенно ржаной, с добавлением отрубей (отрубный, «докторский»), овощи, фрукты, бобовые (фасоль, горох), гречневая, перловая и пшенная крупы. На ночь полезны кефир и другие молочнокислые напитки.



Рекомендуются: хлеб пшеничный из муки грубого помола (с добавлением пшеничных отрубей) вчерашней выпечки или подсушенный, сухой бисквит, печенье, пироги несдобные с мясом, фруктами, ягодами, вареньем, повидлом в огранич. количестве; супы на некрепком, обезжиренном мясном, рыбном бульонах (или на овощном отваре) с овощами, борщи, свекольники; говядина, кролик, курица, индейка, судак, хек, карп, треска отварные, паровые, заливные куском, иногда рубленые; при хорошей переносимости вымоченная сельдь в огранич. количестве; разные овощи, сырые и вареные, в салатах, гарнирах, запеканках, особенно морковь, свекла, тыква, кабачки; капуста белокачанная, зеленый горошек, стручковая фасоль разрешаются отварные при хорошей переносимости; гречневая и пшенная каши (распычатые), запеканки; яйца всмятку, паровой омлет при хорошей переносимости, в блюдах по кулинарным показаниям; свежие сладкие спелые фрукты и ягоды, сырые и в блюдах, особенно размоченные чернослив, курага, инжир, урюк; мармелад, пастила, молочная и фруктовая карамель, варенье, джемы, повидло, сахар, мед; молоко в блюдах и к чаю; кефир, простокваша, ряженка, творог свежий, неострый (в пудингах, ленивых варениках, ватрушках); сливки в блюдах при хорошей переносимости; сыр неострый; сметана нежирная в небольшом количестве как приправа к блюдам; укроп, петрушка, сельдерей, лавровый лист, гвоздика; ветчина нежирная; чай, отвар шиповника, соки (сливовый, абрикосовый, томатный, морковный и др.); масло сливочное, растительное добавляется в готовые блюда.

Исключаются: хлеб и мучные изделия из муки высших сортов, сдобные, кремовые изделия; жирные сорта мяса и рыбы; рис, геркулес, манная крупа, вермишель; черника, айва, халва, шоколад, крепкий чай, кофе, какао; горчица, хрен, майонез.

Диета № 4в показана при заболеваниях кишечника в период выздоровления и при сочетании с поражением печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы. Физиологически полноценна. Пища готовится в неизмельченном виде. Блюда отварные, паровые или запеченные. Дневной рацион содержит 100—120 г белков, 100—120 г жиров, 400—450 г углеводов. Кол-во жидкости 1,5 л, поваренной соли — 8—10 г.

Рекомендуются: хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, сухой бисквит, сухое печенье, ограничено — хорошо выпеченные булочки и пироги с вареньем, мясом, яблоками, ватрушки с творогом; супы на слабом, обезжиренном мясном и рыбном бульонах с разными крупами, вермишелью, картофелем, морковью, кабачками, тыквой, цветной капустой (при хорошей переносимости в супы можно

добавить зеленый горошек, молодую фасоль, свеклу, белокачанную капусту); говядина, телятина, курица, индейка, птица без кожи, хек, треска, судак, карп куском, отварные, паровые; картофель, морковь, тыква, кабачки, цветная капуста отварные, паровые куском, в пюре, запеканках; свекла, зеленый горошек, молодая фасоль, капуста белокачанная — при хорошей переносимости; сырые спелые помидоры 100—120 г в день; каши (рисовая, геркулесовая, гречневая, овсяная) протертые на воде с добавлением 1/3 молока, пудинги паровые или запеченные; отварная вермишель, мелконарубленные макароны; целные яйца в блюдах по кулинарным показаниям, паровые омлеты, при хорошей переносимости целные яйца всмятку; молоко в блюдах, при хорошей переносимости можно употреблять в чистом виде, кефир, простоквашу, творог свежий в творожной пасте, пудингах паровых и запеканках, сыр неострый; из сладких, спелых фруктов и ягод готовить кисели, компоты, печеные яблоки, груши; сырые сладкие сорта, клубника, земляника, малина, спелые мягкие яблоки и груши без кожицы 100—120 г в день; при хорошей переносимости сладкие арбузы, виноград без кожуры, мармелад, джем, варенье; соки яблочный, клубничный, вишневый; листья петрушки, укропа, лавровый лист, корица, гвоздика, нежирная ветчина, вымоченная сельдь, заливные рыба, язык, докторская колбаса; отвар шиповника, некрепкие чай и кофе; масло сливочное и готовые блюда, при хорошей переносимости с бутербродами не более 5—15 г на прием, масло растительное в блюда.

Исключаются: баранина, свинина, гусь, утка, копчености, консервы; жирная, копченая, соленая рыба; бараний, говяжий, свиной жир, острый, соленый сыр; яйца жареные, вареные вкрутую; бобовые; капуста белокачанная, огурцы, редька, редис, лук, грибы; рассольник, щи, окрошка, супы молочные; горчица, хрен, перец, острые и жирные соусы; абрикосы, финики, сливы, инжир, шоколад, мороженое, кремовые изделия; виноградный сок, газированные напитки.

Диета № 5 показана при хронических гепатитах в стадии компенсации, хронич. холециститах и желчнокаменной болезни, острых гепатитах и холециститах в период выздоровления. Физиологически полноценна. Блюда отварные или паровые, овощные и крупяные. Мясные и рыбные блюда после отваривания можно запекать. Пища готовится в неизмельченном виде. Дневной рацион содержит 100 г белков, 100 г жиров, 400—500 г углеводов. Кол-во жидкости 1,5—2 л, поваренной соли 8—10 г.

Рекомендуются: хлеб пшеничный и ржаной вчерашней выпечки или подсушенный, сухое печенье, сухой бисквит, ватрушка с творогом; супы на овош-

\*\*\*\*\*

\* В диетическом питании большое значение имеет правильное потребление воды. За сутки организм теряет ок. 2,5 л. воды. Эти потери восполняются водой, содержащейся в первых блюдах, входящей в состав употребляемых продуктов, образующейся в самом организме при окислительных процессах, а также свободной жидкостью (компот, кофе, сок, чай).

\* Для людей пожилого возраста рекомендуется следующий примерный набор продуктов на сутки: ржаной хлеб 125 г, пшеничный хлеб 175 г, мука пшеничная 20 г, макаронные изделия 10 г, крупа 30 г, сахар 55 г, крахмал 2 г, картофель 300 г, свекла 50 г, морковь 40 г, капуста 100 г, лук 30 г, огурцы 20 г, прочие овощи (томаты, перец, бахчевые, салат и т. д.) 60 г, фрукты свежие и соки 100 г, сухофрукты 10 г, масло растительное 33 г, масло животное 15 г, мясо 100 г, рыба нежирная 70 г, молоко 200 г, сметана 50 г, сыр 16 г, яйца 0,3 шт., кофе 2 г, чай 1 г, соль 15 г.

ном отваре с разными крупами и овощами, молочные, фруктовые; нежирная говядина, курица, индейка, треска, хек, судак, окунь куском или рубленые, отварные или паровые. Мясо и рыбу после отваривания можно запекать. Рассыпчатые каши на воде с добавлением молока, пудинги, крупеники паровые, запеченные, отварная вермишель, мелко рубленные макароны; молоко натуральное и в блюдах, кефир, простокваша, творог натуральный и в запеканках, ленивые вареники; яйцо в блюдах по кулинарным показаниям, белковый омлет паровой или запеченный. При хорошей переносимости, кроме желчнокаменной болезни, ограниченно разрешается яйцо всмятку до 2 штук в день или в виде омлетов, запеченных или паровых; различные овощи, фрукты и ягоды сладких сортов сырые, отварные, запеченные; сахар, мед, сливочная карамель, варенье, джем; листья укропа, петрушки (ограниченно), лавровый лист; соус молочный без пассеровки с небольшим кол-вом сметаны или томатного сока, фруктовые и ягодные соусы; неострый сыр, заливные язык, рыба, докторская колбаса, вымоченная сельдь, нежирная ветчина, салаты из овощей и фруктов; чай и кофе некрепкие с молоком и без молока, отвар шиповника, соки фруктовые, ягодные, овощные; масло сливочное, растительное добавить в готовые блюда.

Исключаются: свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, пирожки жареные; супы на мясном, рыбном бульонах, окрошка; жирные сорта мяса, рыбы, утка, гусь, дичь, копчености, печень, мозги, почки, консервы, соленая рыба, икра, свиное, говяжье сало, маргарин, кулинарные жиры; острый сыр; яйца вкрутую и жареные; бобовые, грибы, щавель, шпинат, редис, редька, чеснок, маринованные овощи; горчица, хрен, перец; шоколад, халва, кремовые изделия, мороженое, черный кофе, какао, холодные напитки.

Диета № 5п показана при хронич. панкреатите в период выздоровления. Содержит повыш. кол-во белков, умеренно ограничены жиры, углеводы. Пища протерта. Блюда готовятся в отварном, запеченном виде, на пару. Дневной рацион содержит 120—130 г белков, 80 г жиров, 300—350 г углеводов. Кол-во жидкости 1,5—2 л, поваренной соли 8—10 г.

Рекомендуются: хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, несдобное печенье; супы овощные, кружанные протертые и слизистые с добавлением 5 г масла сливочного или сметаны; говядина, телятина, кролик, курица, индейка, окунь, треска, судак, хек в виде котлет, фрикаделек, суфле, пюре — приготовленные на пару, отварные; нежесткое мясо и рыба разрешается куском в отварном виде; омлет белковый из 2-х яиц; творог нежирный или домашнего приготовления натуральный или в

пудингах; нежирный кефир; сметана и сливки в блюдах; сыр неострый; масло сливочное и рафинированное растительное в блюдах; крупы (манная, гречневая, овсяная, перловая, рисовая), вермишель, лапша, каши протертые, полувязкие, приготовленные на воде или пополам с молоком; морковь, тыква, кабачки, картофель, цветная капуста, свекла, зеленый горошек отварные и запеченные в протертом виде; яблоки нежирные без кожуры протертые или печеные; компоты протертые из свежих и сухих фруктов, желе на сорбите, кисели; чай, фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой, отвар шиповника. Исключаются: сдобные, мучные кондитерские изделия, черный хлеб; мясные, рыбные, грибные, бульоны; жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь, консервы, копчености, колбасные изделия, икра, бараний, говяжий, свиной, кулинарные жиры; бобовые, сырые, непротертые овощи и фрукты, белокочанная капуста, щавель, шпинат, салат, редис, редька, грибы; пряности; крепкий чай, кофе, какао, шоколад; холодные блюда, мороженое, газированные напитки.

Диета № 6 показана при мочекаменной болезни с образованием камней из солей мочевой и щавелевой кислот, подагры. Ограничены животные жиры, белки, поваренная соль. Рекомендуется повышенное кол-во жидкости. Блюда отварные, запеченные, мясо и рыба только отварные. Содержит 70—90 г белков, 80—90 г жиров, 400—450 г углеводов. Кол-во жидкости 1,5—2 л, поваренной соли 5—7 г.

Рекомендуются: хлеб пшеничный и ржаной; ограниченно изделия из сдобного теста; супы овощные, фруктовые, молочные с разными крупами; нежирные сорта говядины, курица, индейка, кролик 1—2 раза в неделю отварные, паровые куском или рубленые; хек, треска, окунь, судак и другие нежирные сорта рыбы куском или рубленые, отварные, паровые; заливная рыба после отваривания; молоко цельное и в блюдах, кефир, простокваша, нежирный творог натуральный, в паровых пудингах, ленивых варениках; сыр неострый; белковые омлеты, желтки в блюдах ограниченно; крупы (геркулес, гречневая, овсяная) в кашах, пудингах или паровые; отварная вермишель, различные овощи, сваренные на воде или на пару; спелые, сладкие фрукты и ягоды (сырые, запеченные, отварные); соусы молочные, фруктовые (муку не пассеруют); масло сливочное, растительное (добавить в готовое блюдо); некрепкий чай, отвар шиповника, фруктовые и овощные соки.

Исключаются: бобовые, малина, инжир, брусника, щавель, шпинат, салат, ревень, хрен, горчица, черный перец, натуральный кофе, какао, шоколад, крепкие бульоны, мясные, рыбные, грибные, колбасные изделия, сельдь, рыбные и мясные консервы, копчености, мозги, почки, легкие, печень.

\*\*\*\*\*

#### РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ ПРИ ОЖИРЕНИИ:

1. Яблочный день: 1,5 кг сырых яблок, по 300 г через каждые 2,5—3 часа.
2. Молочный день: 5—6 стаканов кипяченого молока, по 1 стакану через каждые 2 часа.
3. Творожный день: 600 г свежего творога и 50 г сахара-песка, смешать и разделить поровну на 5 порций. Принимать через каждые 3 часа.
4. Кефирный или простоквашный день: 1 литр кефира или простокваши, по 200 мл через каждые 3 часа.
5. Огуречный день: 1,5 кг свежих огурцов, по 300 г через каждые 3 часа, на обед и ужин по одному яйцу.
6. Жировой день: по 80 г сметаны 4 раза в день.

**Диета № 7** показана при остром нефрите в фазе выздоровления, хроническом нефрите в фазе ремиссии, нефропатии беременных. В диете ограничены белки, жиры животные, углеводы, поваренная соль, жидкость. Исключаются продукты, богатые пуринами, афринными маслами, щавелевой кислотой. Пища готовится без соли, непротерта, хорошо разварена или измельчена. Мясо и рыба паровые или отварные с последующим обжариванием. Дневной рацион содержит 80 г белков, 70 г жиров, 350—400 г углеводов. Кол-во жидкости, включая супы, кисель, компот, до 1 л, поваренной соли 2—3 г для подсаливания.

Рекомендуются: хлеб, булочки, оладьи без соли; супы с овощами, крупами, нежирные говяжья, кролик, курица, индейка, отварные или после отваривания запеченные, слегка обжаренные, куском или рубленые; нежирные сорта рыбы куском или рубленые; паровая или отварная, заливная после отваривания; крупы и макаронные изделия различного приготовления; молоко цельное и в блюдах, кефир, простокваша, творожная паста, пудинги, запеканка из творога, ленивые вареники; сметана в блюдах; яйцо всмятку; различные овощи, фрукты и ягоды сырые и в блюдах любой кулинарной обработки; мед, варенье, джем; соусы молочный, фруктовый, томатный; отвар шиповника, сладкий чай; масло сливочное, растительное.

Исключаются: мучные изделия с добавлением соли. Жирные сорта мяса и птицы, жареные и тушеные блюда без отваривания, колбаса, копчености, консервы; жирная, соленая, копченая рыба, икра, консервы; сыры; бобовые; щавель, шпинат, грибы; соления, маринованные овощи; бульоны (мясные, рыбные, грибные); перец, горчица; крепкий чай, кофе, какао, шоколад, минеральные воды, содержащие натрий.

**Диета № 8** показана при ожирении. В диете нормальное кол-во белков, ограничиваются углеводы, животные жиры, жидкость, поваренная соль, продукты и блюда, возбуждающие аппетит. Блюда отварные, тушеные, запеченные. Пища не измельчается, готовится без соли. Сахар заменяют сорбитом, ксилитом. Дневной рацион содержит 100—110 г белков, 80—90 г жиров, 120—150 г углеводов. Кол-во жидкости 1—1,5 л, поваренной соли до 5 г для подсаливания.

Рекомендуются: хлеб черный, белково-пшеничный, белково-отрубной; супы овощные на слабом мясном бульоне по 1/2 тарелки 2—3 раза в неделю; нежирные сорта мяса, птицы, рыбы отварные, заливные, продукты моря (мидии, кальмары, креветки и др.); капуста белокочанная, цветная, огурцы, кабачки, тыква, помидоры, ограниченно картофель, свекла, морковь (сырые, отварные, запеченные); гречневая, овсяная, перловая крупы (ограниченно), рассыпчатые

каши за счет уменьшения хлеба; молоко, кефир, простокваша, обезжиренный творог (натуральный и в сырниках), пудинги; неострый сыр; сметана (как приправа к блюдам); яйца (1—2 в день вкрутую, в мешочек, омлеты с овощами, белковый омлет); несладкие яблоки, клюква, крыжовник, черная смородина (сырыми и в компоте с ксилитом); салаты, вишенги, нежирная ветчина, докторская колбаса; чай и кофе некрепкие, можно с молоком, соки (томатный, несладкие фруктово-ягодные), щелочные минеральные воды; сливочное масло и растительные жиры. Исключаются: белый хлеб, сдобные, слоеные изделия, печенье; супы молочные, картофельные с бобами, макаронами; жирные сорта мяса и рыбы, копчености, консервы, соленая рыба; жирный творог, сметана, сливки, ряженка, острый сыр; мясные и кулинарные жиры, рис, манная крупа, вермишель, макароны, бобовые; соленные и маринованные овощи; какао, шоколад, все сладкие напитки; виноград, изюм, очень сладкие фрукты и ягоды; сахар, мед, варенье, конфеты, кисели.

**Диета № 9** показана при сахарном диабете легкой и средней тяжести. Ограничены жиры и углеводы. Блюда отварные, запеченные, сахар заменяют сорбитом, ксилитом. Дневной рацион содержит 100 г белков, 80 г жиров, 300 г углеводов. Кол-во жидкости 1,5—2 л, поваренной соли 12 г.

Рекомендуются: хлеб серый, лучше черный — 200—300 г в день, нежирные сорта мяса, птицы, рыбы отварные и заливные; капуста белокочанная, цветная, огурцы, кабачки, редис; не более 200 г в день моркови, свеклы, картофеля (сырыми, вареными и печеными); гречневая, овсяная, перловая крупы (за счет ограничения хлеба); не более 2-х яиц в день (всмятку, в омлетах); молоко, кефир, простокваша, творог натуральный, в сырниках, пудингах; ограниченно — сыр, сметана; черная смородина, клюква, несладкие яблоки до 200 г в день сырыми и в компоте с ксилитом; соусы молочные, на овощном отваре; чай кофе некрепкие, можно с молоком; соки томатный, несладкие фруктово-ягодные; масло сливочное и растительное.

Исключаются: изделия из слоеного и сдобного теста, хлеб из муки 1 и высшего сортов, жирные сорта мяса, птицы и рыбы, копчености, консервы; творожные сладкие сырники, сливки, острый сыр; мясные и кулинарные жиры; рис, манная крупа, макаронные изделия; соленные и маринованные овощи; бульоны крепкие и жирные, супы молочные с крупами, лапшой; перец, хрен, горчица, соусы жирные, острые; виноградный и другие сладкие соки и напитки; сахар, варенье, мед, консервы, мороженое.

**Диета № 10** показана при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Умеренно ограничены

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

#### РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ ПРИ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ:

1. Творожный день: 600 г творога и 50 г сахара смешать и разделить на 5 порций. Принимать через каждые 3 часа. Назначается при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в стадии субкомпенсации, при заболеваниях печени, желчных путей, почек.

2. Кефирный или простоквашный день: по 200 мл кефира или простокваши 5 раз в день через каждые 3 часа. Назначается при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и печени, подагре, хронических колитах (с запорами)

3. Салатный день: 1,2—1,5 кг свежих овощей и фруктов. Приготовить салат с добавлением сметаны или растительного масла, но без соли. Принимать по 200—250 г в день 4—5 раз. Назначается при подагре, мочекаменной болезни, хроническом полиартрите, атеросклерозе, заболевании почек.

жиры и углеводы. Блюда готовятся без соли. Мясо паровое, отварное допускается последующее обжаривание. Дневной рацион содержит 80—90 г белков, 70 г жиров, 350—400 г углеводов. Кол-во жидкости, включая супы, кисели, компот, 1,2 л, поваренной соли 3—5 г для подсаливания.

Рекомендуются: хлеб пшеничный бессолевой, печенье несдобное; супы молочные, овощные, фруктовые с разными крупами; нежирные сорта мяса, птицы и рыбы отварные или с последующим обжариванием, запеканием куском или рубленые; разные крупы, каши молочные, запеченные пудинги, крупяные котлеты, отварная вермишель; яйцо добавляется в блюда по кулинарным показаниям; белковые омлеты, паровые, запеченные, молоко, кефир, простокваша; творог (натуральный, в запеканках, пудингах), ленивые вареники; сметана (в блюдах как приправа); из сладких фруктов и ягод кисель, компот, соки, печеные яблоки; картофель, свекла, кабачки, тыква, цветная капуста, морковь, помидоры свежими, отварными, запеченными; листья укропа, петрушки в блюдах; лавровый лист; соусы (без пассеровки муки) молочные, овощные (с добавлением сметаны, томатного сока), фруктовые; чай и кофе некрепкие с молоком, отвар шиповника; масло сливочное, растительное добавляется в готовое блюдо.

Исключаются: хлеб свежий, сдобное и слоеное тесто. Супы на мясном, рыбном, грибном бульонах, бобовые; жирные сорта мяса, птицы и рыбы, копчености, колбасы, консервы, икра; острые сыры; мясные и кулинарные жиры; бобовые; соленые, маринованные и квашенные овощи, шпинат, шавель, редька, редис, грибы, острые соусы, горчица, хрен, перец; натуральный кофе, какао, шоколад, газированные напитки.

Диета № 11 показана при туберкулезе вне обострения, истощении после травм и операций, инфекционных болезней, анемии (ограничиваются жиры) без нарушения функции органов пищеварения. Увеличено содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, особенно кальция и железа. Кулинарная обработка пищи обычная. Дневной рацион содержит 120—130 г белков, 110 г жиров, 400—450 г углеводов. Энергетич. ценность 3000—3700 ккал. Кол-во жидкости 1,5 л, поваренной соли 12—15 г. Рекомендуются: хлеб пшеничный, ржаной, различные мучные изделия; супы на мясном, рыбном бульонах, овощных отварах, молочные с овощами, крупами; любые виды мяса, птицы и рыбы, приготовленные разными способами, ветчина, колбасные изделия, сельдь, икра, консервы, молоко, кефир, простокваша, сыр, творог натуральный и в блюдах; яйца всмятку и в блюдах; разные крупы и макаронные изделия, бобовые; любые овощи; фрукты и ягоды сырыми и разной кулинарной обработки; сахар, варенье, мед, конфеты; соки фруктовые, ягодные, овощные; отвары шиповника, пшеничных отрубей; пряности в умеренном количестве.

Исключаются: очень жирные сорта мяса, птицы и рыбы; мясные и кулинарные жиры; острые и жирные соусы; торты и пирожные, богатые кремом.

Диета № 12 показана при заболеваниях центральной нервной системы. Физиологически полноценна. Используются все виды обработки продуктов: варка, жарение, запекание, тушение. Дневной рацион содержит 100—130 г белков, 100 г жиров, 400—450 г углеводов. Кол-во жидкости 1,5 л, поваренной соли 12—15 г.

Рекомендуются: хлеб ржаной, пшеничный, сухое печенье, сухой бисквит с джемом, ватрушки; суп на мясном, грибном и рыбном бульонах с различными

крупами и овощами без заправки томатом; мясо и рыба нежирных сортов, блюда и гарниры из овощей — сырых, вареных, запеченных; каши, пудинги, запеканки, макаронные изделия; яйца, фрукты, джемы, варенье, повидло, конфеты фруктовые, соки фруктовые и овощные, мед, сахар; молоко, молочные продукты, масло (сливочное, растительное), зелень укропа, петрушки, сельдерея. Не рекомендуются: шоколад, пирожные, торты, песочное тесто.

Исключаются: редис, редька, репа, чеснок, крепкие мясные и рыбные бульоны; острые блюда, специи. Диета № 14 показана при мочекаменной болезни и пиелоститах со щелочной реакцией мочи, выпадением осадка фосфоро-кальциевых солей (фосфатурия). Используются все формы кулинарной обработки. Дневной рацион содержит 80—100 г белков, 100 г жиров, 400 г углеводов. Кол-во жидкости 1,5—2,5 л, поваренной соли 12 г.

Рекомендуются: хлеб, хлебобулочные изделия, за исключением сдобного теста на молоке; супы на мясном, рыбном и грибном бульонах с добавлением крупы, макарон, бобовых; мясо и рыба в любой форме приготовления (кроме копченостей, солений, маринадов); яйца всмятку, вкрутую, омлеты без молока; брусника, красная смородина, компоты, желе, мед, кондитерские изделия; чай, кофе черный, отвар шиповника, смородина; жиры растительные, масло сливочное.

Исключаются: молочные, овощные и фруктовые супы, овощи и картофель, молоко, молочнокислые напитки, творог, сыр, брынза, острые приправы, овощные салаты, винегреты, консервированные овощи, фрукты и овощи, фруктовые и ягодные соки, кроме указанных выше.

Диета № 15 показана при заболеваниях, не требующих специальных диет, без нарушений функций органов пищеварения. Физиологически полноценна. Кулинарная обработка пищи обычная. Суточный рацион содержит 80—100 г белков, 80—100 г жиров, 400—450 г углеводов, поваренной соли 15 г. Жидкость не ограничивается.

Рекомендуются: хлеб пшеничный из муки разных сортов, ржаной хлеб, различные мучные изделия; супы молочные, овощные, фруктовые на мясном, рыбном, грибном бульонах с овощами и крупами; говядина, телятина, нежирная свинина, кролик, курица, индейка, рыба, приготовленные разными способами; различные крупы в кашах, крупениках; овощи и фрукты сырые и после тепловой обработки; масло сливочное; растительное; молоко и молочнокислые продукты, творог натуральный, в блюдах; чай, кофе, какао, отвар шиповника, фруктовые, овощные соки, хлебный квас, отвар пшеничных отрубей; сахар, повидло, джем. Исключаются: жирные сорта мяса, рыбы, утка, гусь, бараний, говяжий, свиной, кулинарные жиры. Ограничиваются перец и горчица.

Клизма предназначена для опорожнения и усиления работы толстого кишечника, а также для введения в организм некоторых лекарств и питательных веществ. Очистительная К. применяется при запорах, отравлениях, при лечении от паразитов. Больного укладывают на бок с согнутыми в коленях и прижатыми к туловищу ногами, подкладывают под него клеенку. Наконечник «груши» (резиновый грушевидный баллон) или кружки Эсмарха смазывают вазелином или глицерином, выпускают воздух и после появления небольшой порции воды осторожно вводят в задний проход на 3—5 см детям и 8—10 см взрослым. Надавливанием на грушу или же поднятием кружки медленно

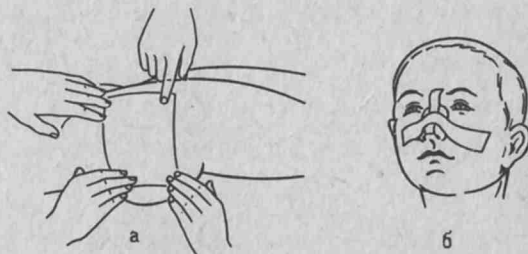


но выпускают жидкость. К. детям раннего возраста делают кипяченой водой с темп-рой  $28-30^{\circ}\text{C}$ , детям старшего возраста и взрослым водой с темп-рой  $25-35^{\circ}\text{C}$ . На одну очистительную К. расходуется воды: новорожденным 30 мл, 1—3 месяцев — 60, 3—6 месяцев — 120—150, 9—12 месяцев — 180, 1—2 года — 200, 2—5 лет — 300, 6—9 лет — 400, 10—14 лет — 500 мл, взрослым — 1—1,5 л. Вода в кишечнике должна удержаться 5—10 мин, при этом больной должен лежать на спине и глубоко дышать. Если К. не дала результатов, ее повторяют через 3—4 ч, добавив на 1 л воды 1 чайную ложку порошка детского мыла, 2 ст. ложки глицерина или 1—2 ст. ложки поваренной соли, либо 1—2 ложки касторового или подсолнечного масла. При длительных запорах можно сделать м а с л я н у ю К.: в прямую кишку вводят 30—100 мл подогретого до  $37-38^{\circ}\text{C}$  подсолнечного масла на ночь. С и ф о н н а я К. делается, когда очистительная К. и слабительные средства не дают нужного эффекта. Перед сифонной делают очистительную К. Больного укладывают на бок с согнутыми ногами, под ягодицы подкладывают длинную клеенку. Смазывают вазелином гибкий зонд, к-рый вводят вращательными движениями на 20—40 см в толстую кишку. Зонд соединяют с воронкой (емкостью 0,5 л), наполненной кипяченой водой ( $35-36^{\circ}\text{C}$ ), и поднимают на высоту 60—80 см над больным. Затем воронку опускают, в нее из кишечника поступают промывные воды, к-рые сливаются в таз или ведро. Процедуру повторяют 8—10 раз, пока в воронку не поступит чистая вода из кишечника. После процедуры зонд остается в кишечнике на 15—30 мин для отведения газов и остатков воды. В случае появления резких болей в животе или примесей крови процедуру прекращают. Л е ч е б н ы е К. предназначены для введения лекарств и местного лечения воспалительных и др. процессов. За 20—30 мин до лекарственной ставят очистительную К. Ромашковые К., кроме противовоспалительного действия, способствуют выведению газов. 1 ст. ложку сухой ромашки заваривают в кусок марли и заваривают в стакане кипяченой воды. Отжимают, процеживают и охлаждают настоем до  $40^{\circ}\text{C}$ . Для крахмальной К. 1 ст. ложку крахмала разбалтывают в 1/2 стакана холодной воды и вливают в 200 мл кипящей воды. Постоянно помешивая, доводят раствор до кипения и остужают до  $40^{\circ}\text{C}$ . При большом кол-ве слизи в кишечнике используют 1—2%-ный раствор соды. Дезинфицирующим действием обладают К. с раствором перманганата калия (0,2%-ный), риванола (0,2%-ный).

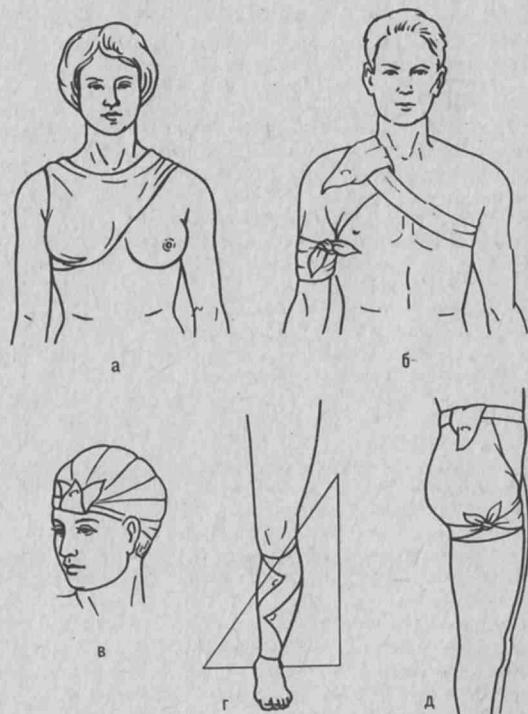
**ПЛАСТЫРЬ**, лечебное средство для наружного применения, способное прилипать к коже. П. назначают для предохранения кожи от вредных воздействий, сближения краев раны, фиксирования повязок, воздействия на больную кожу и глубжележащие ткани. Под П. происходит задержка влажного тепла, усиливается местное кровообращение, ускоряются процессы рассасывания, а лекарство оказывает более глубокое действие. П. бывают твердые и жидкие, простые и сложные, свинцовые, ртутные, эпилиновые, акрихиновые, каучуковые. К каучуковым, напр., относятся бактерицидный, перцовый и мозольный лейкопластыри.

**ПОВЯЗКИ МЕДИЦИНСКИЕ** служат для закрытия ран или ожогов, сдавливания кровоточащих сосудов, фиксации поврежденных конечностей, закрытия свища и др. П. м. могут быть марлевыми, матерчатыми, гипсовыми, крахмальными, из синтетических материалов. Самые распространенные — бинтовые повяз-

ки. Бинтование начинают с тонкой части и ведут так, чтобы каждый ход бинта частично закрыл предыдущий. Иногда их заменяют косыночными. На рану или ожоговую поверхность накладывается сухая асептическая стерильная повязка, на кровоточащий сосуд —



Наложение повязок с помощью клеола и лейкопластыря



Наложение косыночной повязки: а — на грудную железу; б — на области плечевого сустава; в — на голову; г — на голень; д — на область ягодицы

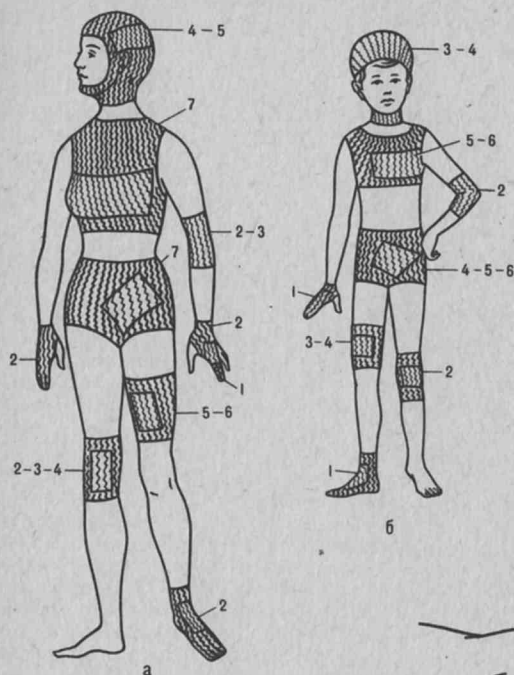


Наложение пращевидной повязки: а — на область носа; б — на область затылка; в — на область виска

давящая, на грудную клетку — герметизирующая и др. При необходимости в повязку включают лекарства. Марлевые повязки фиксируются с помощью клеола, полосок липкого пластыря или эластической сети. При

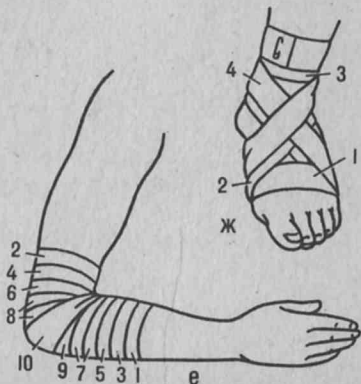
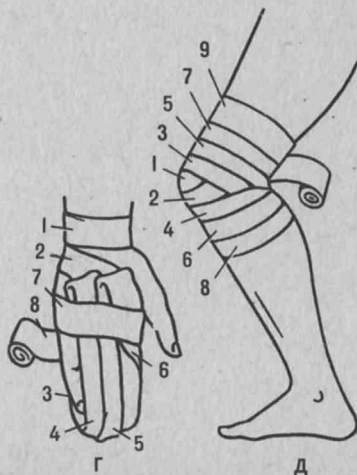
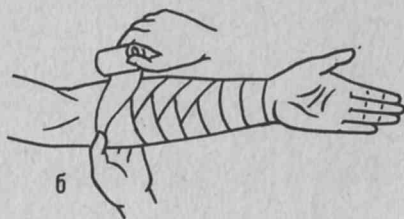
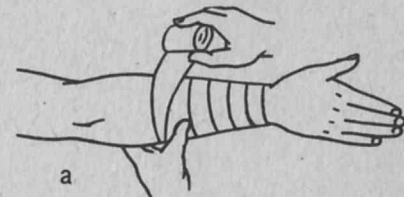
**ПРИСЫПКА**, порошок минерального или растительного происхождения, иногда с добавлением лекарств, используемый для профилактики и лечения воспалительных процессов кожи, а также в косметике. Применяют при усиленном потоотделении и саловыделении, воспалении кожных складок; противопоказаны при мокнущих поражениях кожи. П. наносят 3—4 раза в сутки ватным тампоном или просеивают из банки через марлю. Для профилактики и лечения детской опрелости применяют П., состоящую из 1 части окиси цинка, 2 частей крахмала и 8 частей талька. Косметические П. (пудры) выбирают с учетом состояния кожи: при сухой используются П. с крахмалом, при влажной и жирной — минеральные пудры.

**ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**, комплекс санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и организационных мер, направленных на локализацию и ликвидацию очагов заразных болезней. П. м. включают меры по обезвреживанию источника инфекции, пресечению путей передачи возбудителей и повышению специфической невосприимчивости населения. Эффективность П. м. в отношении больного как источника возбудителей инфекции зависит от его раннего выявления и изоляции (разобщения с окружающими его лицами). В помещениях, где находятся больные, производят текущую дезинфекцию 1%-ным раствором хлорамина и др. хлорсодержащими препаратами; помещение хорошо проветривают.



Наложение повязок на различные области тела при помощи эластичного чулка. Цифры указывают величину эластичного чулка для различных областей тела у взрослых (а) и детей (б).

небольших ожогах, чистых ранах могут применяться повязки из стерильного липкого пластыря или с пенообразующими веществами (пластубол, буметол), распыляемым на рану и окружающую кожу в виде аэрозоля. Сетчатые П. м. удобны для наложения на пальцы, стопы, суставы, голову и др. Наложение различных П. м. показано на рис.



Наложение бинтовых повязок: а — спиральная повязка (с перегибом бинта) на область предплечья; б — колосовидная повязка на область предплечья; в — колосовидная повязка на область плечевого сустава; г — круговая повязка на область кисти; д, е — черепашья повязка на область коленного и локтевого суставов; ж — восьмиобразная повязка на область голеностопного сустава.

Больному выделяют отдельную посуду, полотенце и т. д.; белье, посуду подвергают кипячению либо замачивают в дезинфицирующем растворе. После госпитализации больного проводят заключительную дезинфекцию. В очагах заразных болезней с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителей важной предохранительной мерой является вакцинация населения. Пресекать пути передачи возбудителей кровяных (трансмиссивных) инфекций (напр., малярии, клещевого энцефалита и др.) возможно проведением дезинсекции, т. е. уничтожением насекомых при помощи специальных средств и оборудования. Меры борьбы с брюшным тифом предполагают своевременное выявление заболевания у подозрительных (лихорадящих) больных, что осуществляется клинически и лабораторно; на больного и подозрительного на заболевание брюшным тифом посылают экстренное извещение; его обязательно госпитализируют в инфекционную больницу или отделение, а соприкасавшихся с ним разбирают; проводят текущую и заключительную дезинфекцию очага. По решению врача больной может быть оставлен дома, но при этом необходимо обеспечить защиту окружающих от заражения и исключить вынос заразного начала из очага.

**УХОД ЗА БОЛЬНЫМ.** Больные нуждаются в благоприятных бытовых условиях, в точном и своевременном выполнении врачебных назначений, правильном питании, соблюдении определенных гигиенических требований. Уход за ними надо организовать так, чтобы уберечь их от душевных переживаний, огорчений, страха. Ухаживающий должен быть терпеливым, внимательным, аккуратно одетым. Одновременно с этим он обязан проявлять настойчивость при выполнении врачебных назначений, соблюдении режима лечения. До прихода врача заболевшего необходимо уложить в постель, измерить темп-ру тела. Рекомендации врача следует записывать. Ухаживающий за больным не должен давать ему лекарства по собственной инициативе, уменьшать или увеличивать их дозу, заменять одно лекарство другим, он обязан следить за последовательностью в приеме лекарств. При появлении побочных действий (тошнота, рвота, понос или аллергические реакции в виде красных пятен, крапивницы, отеков) применение их прекращают и обра-

щаются к врачу. Больному желательно выделить самую светлую и теплую комнату в квартире. Если же такой возможности нет, его кровать устанавливают в светлой части комнаты так, чтобы к ней можно было

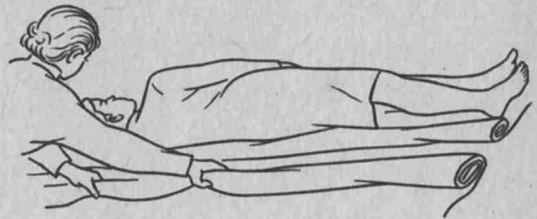


б

легко подойти с трех сторон. Около кровати ставят столик или тумбочку для предметов ухода и лекарств. Из этой комнаты выносят лишнюю мебель, вещи. Ежедневно проводят влажную уборку. Проветривают помещение зимой 3—4 раза в день по 20—30 мин, не создавая сквозняков, больного при этом тепло укрывают. Летом окно оставляют открытым круглые сутки. Рекомендуется затянуть его марлей или сеткой, чтобы приток воздуха не был резким, а также для защиты от насекомых. Темп-ру в комнате поддерживают в пределах 18—20°C. Белье больного должно быть чистым, удобным, желательно белым. Его систематически кипятят, аккуратно гладят. Если больной лежит на диване или тахте, на них надо постелить матрац. Его регулярно чистят, вытряхивают, проветривают. Простыня должна быть без швов, чтобы не образовались складки, ее края подворачивают под матрац. Одеяло тоже подбирают такое, чтобы его можно было легко чистить, стирать. Постельное белье меняют следующим образом. Больному помогают лечь на бок поближе к краю кровати. С освободившейся половины скатывают грязную простыню валиком вдоль кровати и на ее место раскатывают чистую. Затем больной с помощью ухаживающего перемещается на чистую половину, грязная простыня убирается и до конца раскатывается чистая. Если он не может повернуться на бок, чистую простыню подводят со стороны ног до поясицы, потом приподнимают туловище, убирают грязную простыню и раскатывают чистую до конца. При этом способе простыни скатывают в поперечном



а



в

Смена постельного белья тяжелобольному человеку: поднимая больного в сидячем положении (а), скатывая простыню поперёк кровати (б), скатывая простыню вдоль кровати (в)

направлении. Белье предварительно надо согреть. Тяжелобольным под простыню (от уровня поясицы до коленных суставов) подкладывают клеенку. При смене нательного белья вначале приподнимают и поддерживают туловище, рубашку снимают через голову и пос-

ле этого — с рук. Если повреждена рука, сначала снимают белье со здоровой, затем — с больной руки. Чистую рубашку надевают в обратной последовательности. Кальсоны и трусы опускают осторожно до стоп; снимают их вначале со здоровой, потом — с больной ноги. Необходимо систематически ухаживать за кожей, полостью рта, ушами, глазами, волосами, ногтями, промежностью больного. Утром и вечером ему помогают вымыть руки, лицо, шею теплой водой с мылом. Для этой верхней часть одеяла и рубашку закрывают клеенкой, ставят тазик и льют воду из кувшина. Если больной мыться сам не может, ему вытирают мокрой губкой лицо, шею, руки. Глаза протирают от наружного угла к внутреннему ваткой, смоченной кипяченой водой или 2%-ным раствором борной кислоты. Ваткой, смоченной тем же раствором, чистят слуховые проходы. Зубы чистят щеткой с дезинфицирующей пастой 2 раза в день, рот после каждого приема пищи полощут слабым раствором питьевой соды. Тяжелобольным — ватным тампоном, смоченным в 5%-ном растворе борной кислоты или 2%-ном растворе питьевой соды, протирают слизистую полость рта, затем рот прополаскивается кипяченой водой. Тяжелобольным рекомендуется короткая стрижка. Длинные волосы у женщин нужно ежедневно расчесывать. У больного должна быть индивидуальная расческа, ее дезинфицируют 2%-ным раствором хлорамина. Ногти должны быть коротко подстрижены. Мыть больного в ванне или под душем следует один раз в 7—10 дней по разрешению врача. Если это невозможно, его моют в постели губкой, смоченной в теплой воде, и туалетным мылом. Для предупреждения пролежней (воспаления и омертвения тканей в результате нарушения кровообращения), надо следить, чтобы постель всегда была сухой, чтобы на белье не было складок, крошек. Следует как можно чаще менять положение больного в постели. Кожу в области крестца, лопаток, локтевых суставов протирают на ночь камфорным спиртом, одеколоном или разведенным уксусом (1 ст. ложка уксуса на 300 мл воды). Необходимо пользоваться резиновым подкладным кругом. Пища должна быть разнообразной, содержащей достаточное кол-во белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов. В зависимости от характера заболевания врач назначает определенную диету и режим питания. Если больной не может сесть за стол, его кормят в постели.

При закапывании глазных капель тампоном отгибают нижнее веко. Глазную мазь наносят на оттянутое нижнее веко стеклянной палочкой. Ушные капли подогревают до 36°C, больного поворачивают на бок, оттягивают ушную раковину и закапывают 3—5 капель. Капли в нос вводят пипеткой. Раствор для полоскания должен быть теплым.

**Уход за больным ребенком.** Нельзя лечить заболевшего ребенка домашними средствами, следовать советам знакомых. При подозрении на инфекционное заболевание надо отгородить кроватку ребенка ширмой или простыней, перекинутой через протянутую веревку. Матрац нужно накрыть клеенкой, простынку туго натянуть, чтобы не было складок. Ни одна болезнь (за исключением некоторых заболеваний кожи) не является препятствием для ежедневных обмываний и умываний. Ухаживая за больным ребенком, полезно вести дневник, занося в него сведения о его температуре, поведении, отмечая выполнение назначений врача. Дневник показывают врачу. Во время бодрствования ребенка надо брать на руки, развлекать его, показывать игрушки, картинки, читать ему, рассказывать

сказки. Большое влияние на благополучный исход болезни оказывает правильное питание. При пониженном аппетите надо выбирать из разрешенных блюд те, к-рые заболевший охотнее ест. Необходимо давать ему достаточное кол-во жидкости в виде чая с сахаром, фруктовых соков. У грудных детей даже насморк нарушает общее состояние, малыш не может сосать, беспокоен. При этих состояниях необходимо уметь делать горчичные ножные ванны, обертывание, закапывать капли в нос, предварительно освободив носовые ходы от слизи. Прежде чем дать лекарство, надо проверить этикетку. Если это таблетки, их необходимо раздать в порошок и нужную порцию всыпать в ложку с водой. Хранить лекарства надо так, чтобы ребенок не мог их достать. При поносе и рвоте кормить ребенка нельзя даже грудью, ему нужно давать часто и в небольших количествах слегка подслащенный чай или кипяченую воду. При рвоте следует поить охлажденной жидкостью по 1 чайной ложке через каждые 14—15 мин. В возрасте 4—5 месяцев ребенок за сутки должен выпить ок. 4—5 стаканов жидкости. При частом стуле его не следует сажать на горшок. В этом случае под ягодицы надо подкладывать чистые мягкие пеленки. При поносе его надо подмывать несколько раз в течение дня. После подмывания необходимо тщательно обсушить кожу чистой мягкой пеленкой и смазать прокипяченным растительным маслом или детским кремом. Загрязненные пеленки нужно замачивать в 1%-ном растворе хлорамина на 1 ч, потом стирать и кипятить.

**ФИЗИОТЕРАПИЯ**, область медицины, изучающая лечебные свойства естественных и искусственных физич. факторов, разрабатывающая методы их применения с целью лечения и профилактики. Средства Ф., при их правильном использовании, высокоэффективны, доступны, не вызывают привыкания, не дают побочных действий. Большинство из них утоляют боль, стимулируют защитные силы и реакции адаптации организма, ускоряют ликвидацию воспалительных процессов и нормализацию нарушенных функций многих органов и систем. В домашних условиях применяются различные процедуры водо-, тепло- и светолечения.

**Водолечение** включает ванны, души, ингаляции, компрессы, обливания, обтирания и др.

**Ванны**, разновидность водолечебных процедур, при к-рых пациент погружается полностью или частично в воду. На организм действует масса воды, ее температура и растворенные вещества. Ванны могут быть водные, паровые, воздушные и газовые. Они оказывают разнообразное действие на организм: тонизирующее, закаливающее (пресные прохладные, холодные, контрастные, кратковременные горячие), седативное, болеутоляющее, антиспазмическое (индифферентные, теплые, минеральные), противовоспалительное, гипотензивное, противозудное (минеральные, лекарственные, теплые пресные) и др.

**Техника и методика проведения:** в ванну (ванночку) наливают холодную воду, затем горячую (лучше через резиновый шланг, присоединенный к крану, чтобы избежать увеличения влажности помещения ванной) до нужной температуры. Лечащийся погружается в воду постепенно (ноги, таз, туловище, руки) таким образом, чтобы вода достигала межсосковой линии (у мужчин) и верхнего края подмышечной впадины (у женщин). Область сердца и верхняя часть грудной клетки не покрываются водой. Во время процедуры следует максимально расслабить мускулатуру (если не назначены движения в воде). Приняв ванну,



больной обтирается сухим полотенцем или простыней и отдыхает лежа в теплой постели, не менее 30 мин. Дозировка ванн осуществляется в зависимости от состояния больного, заболевания, его стадии, функциональных возможностей той или иной системы организма. Особое значение имеют темп-ра воды, длительность ванны и концентрация химических составов. Обычно длительность ванн колеблется от 3—5 до 10—15 мин (реже 20 мин). Процедуры проводят через день или два подряд с перерывом на третий день, 10—15 на курс лечения (рис 1).

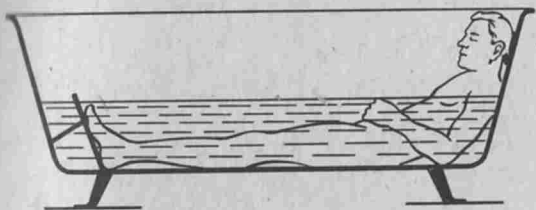


Рис. 1. Правильное положение больного в общей ванне

Ванны из различных трав или их смеси принимают при неврозах, бессоннице, артритах, последствиях травм и др. 1 кг высушенных растений (листья мяты, розмарина, валерианы, чебреца, дягиля, цветы ромашки и др.) заваривают как чай в течение 30 мин. Настой вливают в ванну. Можно растения заварить в холщовом мешке и через 30 мин настой вылить в ванну, а мешок с растениями снова погрузить в воду, приготовленную для процедур. Темп-ра воды 36—38°C. Длительность процедуры 10—20, реже — 30 мин.

Горчичные ванны рекомендуются при хроническом бронхите, хронической пневмонии, остром респираторном заболевании (1—3 процедуры), бронхиальной астме (во время приступа, если позволит общее состояние больного). Порошок горчицы (0,5—1 г на 1 л воды или 5—10 г на ведро воды) разводят в теплой воде (38—40°C), размешивают до получения кашицеобразной массы и выливают в ванну. Темп-ра воды 36—38°C (для общих) или 39—40°C (для местных). Для защиты глаз и дыхательных путей от раздражающего действия горчицы ванну накрывают простыней или ватным одеялом. После процедуры нужно на несколько минут стать под душ той же температуры, укутаться и лечь в постель на 1—1,5 ч. Процедуры (общие — 5—10 мин, местные — 10—15 мин) принимают ежедневно или через день. Курс лечения 8—10 ванн (возможны и однократные процедуры).

Йодобромные ванны показаны при атеросклерозе, тромбофлебите, неврозах, тиреотоксикозе легкой и средней тяжести, артрозах, радикулитах, воспалительных заболеваниях органов малого таза, псориазе, нейродермите, экземе и др. В воду нужной температуры (35—37°C) добавляют 100 мл заранее приготовленного раствора (на 1 л воды 250 г бромида калия и 100 г йодида натрия), который хранится в темной стеклянной посуде. Процедуры по 10—15 мин принимают через день или два дня подряд, на третий — перерыв. Курс лечения 15—20 ванн.

Крахмальные ванны рекомендуются при нейродермите, эксудативном диатезе. 500—800 г пшеничного или картофельного крахмала либо 1—1,5 кг пшеничных отрубей (для взрослых) и соответственно 100 г крахмала или 400 г отрубей (для детей) разводят в холодной воде и добавляют в готовую ванну (отруби лучше поместить в полотняный мешочек и, по-

грузив в воду, периодически на него надавливать во время процедуры). Темп-ра воды 36—37°C, длительность процедуры 30—60 мин (для детей — 8—10 мин). Лечение проводят через день, 15—20 ванн на курс (для детей — 5—10).

Мыльно-пенистые ванны предписывают при эксудативном диатезе, если больным противопоказаны общие водные ванны. Наливают воду, нагретую до 40—45°C (примерно 1/3 ванны) и добавляют протертое через терку и растворенное в 1 л горячей воды мыло или специальную мыльную жидкость для приготовления ванн «ба-ду-сан». Затем энергично вспенивают воду рукой или деревянной лопаточкой до заполнения ванны пеной. Темп-ра воды при этом снижается примерно до 38—39°C, а пены — 8—10°C ниже темп-ры воды, что и создает определенный температурный контраст. Ванны по 10—15 мин принимают через день, 10—20 процедур на курс. После ванны следует принять душ (36—37°C).

Марганцовокислые ванны рекомендуются при эксудативном диатезе, экземе. В воду добавляют свежеприготовленный 5%-ный раствор марганцовокислого калия до розовой окраски. Темп-ра воды 36—38°C. Процедуры по 5—10—15 мин ежедневно, 5—10 на курс.

Содовые ванны рекомендуются при экземе, псориазе. Растворяют 500—1000 г пищевой соды на ванну. Темп-ра 35—37°C. Процедуры длительностью 10—20 мин проводят через день, 10—15 на курс.

Хвойные ванны показаны при гипертонической болезни I—II стадии, неврозах, последствиях черепно-мозговых травм и др. Хвойный концентрат в виде порошка (50 г), жидкого экстракта (100 г) или брикетов (два брикета — 30—60 г) разводят в теплой воде и вливают в готовую ванну (35—37°C). Процедуры по 10—15 мин принимают ежедневно или через день, 15—20 ванн на курс.

Шалфейные ванны показаны при последствиях травм опорно-двигательного аппарата, артрозах, межпозвоноковых остеохондрозах, ревматоидном артрите, псориазе, хронических аднекситах и др. 200 г шалфейного конденсата или 4—5 л отвара добавляют на каждые 100 л воды. Отвар (100 г измельченного растения залить 1 л воды и кипятить 60—80 мин) после отстаивания в течение 24 ч фильтруют через марлю. Отвар готовят не более, чем на 2—3 дня, хранят в прохладном месте. Ванны (35—38°C) по 8—15 мин принимают через день или два дня подряд с перерывом на третий, 12—18 на курс лечения.

Хлоридные натриевые ванны назначают при начальных проявлениях атеросклероза, гипертонической болезни I—II стадии, артритах, артрозах, межпозвоночном остеохондрозе, невритах, воспалениях женских половых органов, расширениях вен ног посттромбофлебитической болезни и др. Поваренную или морскую соль (10—40 г на 1 л воды) высыпают в холщовый мешок и пропускают через нее струю горячей воды. После растворения соли доводят температуру воды до 35—38°C. Ванны по 12—15 мин принимают через день или два дня подряд с перерывом на третий, 12—15 ванн на курс.

Душ, водная процедура, при к-рой струя или струйка воды, падающие на кожу под давлением, оказывают термическое и механическое влияние на организм. Показан при неврозах, ожирении, сахарном диабете, гипотонической и гипертонической болезни, варикозном расширении вен прямой кишки (восходящий душ с понижением темп-ры с 35—34°C до 28—25°C, по 3—5 мин). В домашних условиях можно использовать дождевой или нисходящий душ (струи падают сверху

вниз) и восходящий или промежуточный (струи воды направлены вверх). В зависимости от температуры и давления лечебные души оказывают преимущественно седативное (индифферентный — 32—34°C и теплый — 35—37°C) или тонизирующее, закаливающее, гипертензивное (прохладный — 24—31°C и холодный — 24°C и ниже), гипотензивное (теплый душ) действие, повышают обмен веществ, работоспособность. Душевую сетку с ручкой фиксируют к кронштейну на высоте 30—50 см над головой таким образом, чтобы струйки воды падали под углом 30—40° (исключается падение воды на голову). Измерив температуру воды, пациент становится под душ, подставляя водяным струям то переднюю, то заднюю часть тела. Лечение длительностью от 2 до 10 мин проводят ежедневно, 25—30 процедур на курс лечения.

Общие противопоказания к применению ванн и душей: сердечно-сосудистые заболевания с нарушением кровообращения II—III степени, инфаркт миокарда, мозговой инсульт в остром периоде, гипертоническая болезнь III стадии, аневризмы сердца, прогрессирующая глаукома, острые воспалительные заболевания, злокачественные новообразования, склонность к кровотечению и кровохарканию, пузырчатка, вторая половина беременности и др. Ингаляции (аэрозольная терапия), вдыхание лекарственных веществ, настоев лечебных трав, вакцин и др. в виде аэрозолей — частичек порошка, раствора лекарственных препаратов, настоев трав, взвешенных в газовой среде (воздуха, кислорода). Они рекомендуются при ринитах, ринофарингитах, бронхитах. Противопоказаны при тяжелых формах туберкулеза горлани, острой пневмонии, кровохаркании, плеврите, выраженной артериальной гипертензии, тяжелой дыхательной недостаточности и др. Превращение лекарственных средств в аэрозоли приводит к увеличению поверхности взаимодействия их со слизистой оболочкой бронхов, носоглотки, альвеолам, повышению физической и химической активности ингалируемых веществ и их концентрации в пораженных тканях дыхательной системы в большей степени, чем при других путях введения и при меньшей дозе. В домашних условиях может быть использован паровой ингалятор ИП-2, образующий аэрозоли с диаметром частиц от 4—5 мкм (10%) до 25 мкм (90% всех аэрозолей).

Паровые ингаляции проводятся над кастрюлей с кипящей водой, в которую добавляют лекарственные вещества по предписанию врача. Они увлажняют слизистую оболочку дыхательных путей, расширяют сосуды, разжижают бронхиальный секрет, облегчают отхождение мокроты, ускоряют репаративные процессы, снижают тонус мускулатуры бронхов. Ингаляции по 10—15 мин принимают 1—2 раза в день. 10—25 на курс лечения.

Компрессы, простейшие водные процедуры. Они делятся на согревающие, горячие и холодные.

Согревающий компресс рекомендуется при ангине, ларингитах, постинфекционных инфильтратах, артритах, тромбофлебитах, ушибах, растяжении сумочно-связочного аппарата. При этой процедуре тепло не сообщается извне, а возникает в результате активного расширения сосудов, повышения обменных процессов в коже и глубжележащих тканях и органах. Наличие теплоизолирующего слоя способствует сохранению и длительному действию тепла, под влиянием которого ускоряется ликвидация воспалительного процесса, уменьшаются боли, снимается спазм мускулатуры. Куски (4—5 слоев) хлопчатобумажной и льняной ткани (марля, бумазея, полотно и

др.) пропитывают водой с температурой 15—20°C, слегка отжимают и накладывают на соответствующий участок. Поверх накладывается непроницаемый слой из прозрачной клеенки, вощеной бумаги, обычно на 3—4 см больше гидрофильной прокладки (предохраняет высыхание гидрофильной прокладки). Над водо-непроницаемым слоем располагают теплоизолирующий слой из ваты, шерсти или шерстяной ткани, фланели. Он должен быть больше предыдущего и достаточно толстым. Все это фиксируют обычно бинтованием. Фиксировать компресс надо не туго, чтобы избежать нарушения циркуляции крови. Продолжительность компресса 6—8 ч, или его накладывают дважды: днем на 5—6 ч, ночью — на 6—8 ч.

Горячий компресс отличается от согревающего тем, что тепло сообщается организму извне. Показан при печеночной, почечной и кишечной коликах, мигрени, полиомиелите и др. Куски гидрофильной ткани в несколько слоев смачивают в горячей воде (60—70°C), слегка отжимают и накладывают на пораженный участок тела. Поверх накладывают клеенку и удерживают рукой или фиксируют мешочками с горячим песком. По мере охлаждения гидрофильную прокладку вновь пропитывают горячей водой. Продолжительность воздействия 15—30 мин. Процедуры проводят ежедневно (при необходимости несколько раз в день), 8—12 на курс лечения.

Холодный компресс вызывает сужение сосудов кожи и глубжележащих тканей, уменьшает боль, отечность, а в ряде случаев и распространение воспалительного процесса, останавливает кровотечение. Применяют в начале острого воспалительного процесса при мигрени (если сопровождается расширением и атонией сосудов головного мозга), носовых кровотечениях, непосредственно после механической травмы (ушиб), во время приема тепловых процедур, сердцебиения и боли в области сердца при неврозах и др. Гидрофильную прокладку в несколько слоев смачивают холодной водой, слегка отжимают и накладывают на пораженную зону. Через каждые 2—4 мин компресс меняют (быстро прогревается). Длительность процедуры от 5—10 мин до 30—40 мин.

Укутывание (влажное), процедура, при которой тело обертывается влажной простыней и сухим одеялом. Рекомендуется при неврозах, депрессивном синдроме, астеническом синдроме, гипотонической болезни, нарушении сна. Влажное укутывание на 10—15 мин оказывает преимущественно тонизирующее и жаропонижающее действие, на 30—45 мин — седативное и на 45—90 мин — потогонное. На кровать стелют шерстяное или байковое одеяло, поверх него — смоченную в воде и хорошо отжатую простыню. Раздетый больной ложится лицом вверх в удобное положение и отводит руки назад. Его обертывают одним краем простыни до подмышечных впадин. Он опускает руки, и тогда вторым краем простыни их обертывают до шеи. Чтобы одеяло не раздражало кожу шеи, подкладывают сухую хлопчатобумажную салфетку или полотенце. Процедуру выполняют через день, лучше во второй половине дня, 10—12 раз на курс. Температура воды снижается постепенно с 25 до 20°C. (Рис 2).

Сухое укутывание проводится аналогично, но сухой простыней. Поэтому тонизирующее действие либо слабо выражено либо отсутствует, однако сохраняется седативное и потогонное действие. Сухое укутывание можно применять при нефритах и в случаях, когда больные не переносят соприкосновения с мокрой простыней.

Горчичное укутывание рекомендуется детям при остром бронхите, пневмонии. Простыню пропитывают раствором горчицы (2—3 ст. ложки сухой горчицы на 1 л воды с темп-рой 38—39°C). Длительность — 5—20 мин. Процедуры повторяют через день, 4—5 раз на курс лечения.

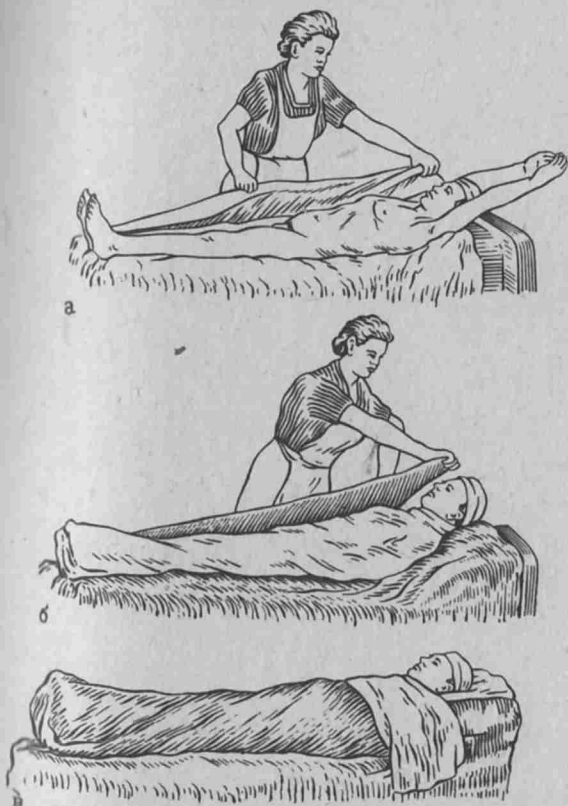


Рис. 2. Общее влажное укутывание: а — первый этап; б — второй этап; в — третий этап

Светолечение, применение ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей с лечебной и профилактической целями.

Ультрафиолетовые лучи получают с помощью ртутно-кварцовых ламп. Оказывают бактерицидное, пигментно- и витамин Д-образующее, гипосенсибилизирующее, болеутоляющее, противовоспалительное действие, стимулируют защитно-приспособительные реакции, улучшают все виды обмена веществ, повышают активность симпатико-адреналовой системы и глюкокортикоидной функции надпочечников и др. Дозирование ультрафиолетовых лучей осуществляют в биодозах под контролем медицинского персонала.

Видимыми и инфракрасными лучами пользуются, применяя лампу Минина. В ней источником излучения служит лампа накаливания из бесцветного или синего стекла мощностью 40—100 Вт. Показания: воспалительные инфильтраты, артриты, отиты, ушибы мягких и твердых тканей, невриты, невралгия, дискинезия желчного пузыря по гипертоническому типу и др.

Противопоказания: недостаточность кровообращения II—III степени, злокачественные новообразова-

ния, кровотечения, острые гнойно-воспалительные заболевания с затруднением или отсутствием оттока гноя, кровотечение и др. Взять лампу за деревянную ручку и установить ее над болезненным участком, регулируя расстояние в пределах от 10 до 30 см, при этом лечащийся должен ощущать приятное тепло. Длительность процедуры увеличивается постепенно от 10 до 30 мин. При необходимости облучения проводят до 3 раз в день до 20—25 сеансов на курс лечения.

Теплолечение, использование тепла теплоносителей (парафина, озокерита, песка, глины) с лечебной и профилактич. целями. Все вышеуказанные теплоносители могут быть успешно использованы в домашних условиях, однако чаще применяют глину и песок. Показания: хронические гастриты, холециститы, колиты, артрозы, артриты, межпозвоночный остеохондроз, последствия травмы костей и суставов и др. Противопоказания: острые и хронические воспалительные процессы в фазе выраженного обострения, злокачественные новообразования, выраженный тиреотоксикоз, склонность к кровотечениям, туберкулез, недостаточность кровообращения II—III стадии и др. Глину (обыкновенную) просушивают, просеивают через сито с отверстиями не более 2—3 мм и заливают 10%-ным раствором хлорида натрия (поваренной соли) в соответствующей таре (лучше в деревянной кадке). Через 10—12 ч лишний раствор сливают, глину размешивают деревянной лопаткой до образования густой тестообразной массы. Последнюю нагревают на водяной бане (кастрюлю с глиной помещают в большую кастрюлю, в к-рой налита вода и на дне помещена подставка — железная или из жженого кирпича). Из нагретой до 40—49°C глины готовят лепешку толщиной в 5—10 см и прикладывают к болезненному участку, покрывая его клеенкой, простыней или одеялом. Процедуры по 15—30 мин принимают через день или два дня подряд с перерывом на третий день, 12—18 раз на курс лечения. После процедуры кожу протирают теплым влажным полотенцем или обмывают теплой водой.

Песок для процедур выбирают из более глубоких слоев земли, просеивают через мелкое сито, промывают (при содержании глины), высушивают, нагревают до 115—120°C (для стерилизации, если применяют несколько больных). Перед процедурой песок нагревают до 45—55°C (или горячий песок охлаждают, смешивая с холодным), затем насыпают на необходимую часть тела слоем в 5—10 см и накрывают клеенкой, простыней и одеялом. Для ног можно заготавливать полотняные бахилы. После того, как на дно бахилы всыпают часть песка, больной вдевает ногу, а через верх досыпают остальной песок (на одну ногу расходуется примерно 4—6 кг). Процедуры (30—40 мин) принимают через день, 15—30 раз на курс лечения.

На ограниченные участки тела (живот, поясница, лицо и др.) можно использовать так называемые песочные грелки — мешок из плотной ткани, наполненный нагретым до 55—60°C песком. Такая «грелка» прикладывается к соответствующему участку на 30—60 мин.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, группа растений, применяемых с лечебными и профилактич. целями. Они содержат определенные химич. соединения, фармакологически активные вещества (действующие вещества), воздействующие на живой организм. Каждый третий препарат, используемый современной медициной, получен из растительного сырья (высушенные органы растений) или с частичным применением

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



Алоэ древовидное



Черда трехраздельная



Ляпчатка прямостоячая



Омела белая



Малина обыкновенная



Календула лекарственная

Тысячелистник  
обыкновенный

Хвощ полевой



Крушина ольховидная



Облепиха крушиновидная



Калина обыкновенная

продуктов растительного происхождения. Растения вырабатывают огромное кол-во различных сложных химич. соединений. Одни соединения являются общими для большинства растений, другие специфичны и встречаются только в некоторых из них. Содержание действующих веществ в растениях зависит от условий обитания, почвы, солнечной активности, времени сбора, условий сушки и хранения и т. д. При за-

готовке Л. р. нужно знать, в какой фазе развития вести сбор. Для разных морфологич. групп сырья имеются свои сроки и правила сбора. Тр а в ы (лиственные верхушки растений) собирают в период бутонизации, цветения, иногда плодоношения. Их срезают ножом, серпом, специальным секатором у основания или на уровне нижних листьев. Листья с цветущих растений обычно собирают вручную, если



## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



Дуб обыкновенный



Хмель обыкновенный



Липа сердцевидная



Лук репчатый



Подорожник большой



Пустыринок сердечный



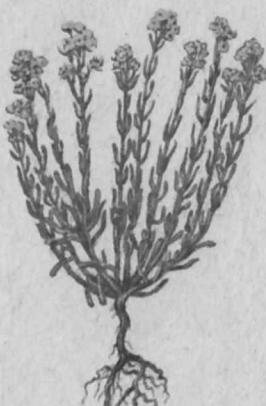
Кровохлебка лекарственная



Девясил высокий



Шалфей лекарственный



Бессмертник песчаный



Первоцвет весенний

нет специальных указаний. Иногда для сбора листьев скашивают или срезают всю надземную часть растения, высушивают ее, а потом обрывают или обмолачивают лист. Цветки заготавливают в начале цветения, когда они в «полной красе» и еще не появились признаки увядания. Заготавливая цветки, необходимо следить, чтобы они не были поражены ржавчиной или изъедены насекомыми. Плоды и семе-

на заготавливают при их полном созревании. Сочные плоды (ягоды) — немного раньше, когда они начинают буреть (перезревшие легко мнутся). Корни, корневища, клубни, луковицы собирают главным образом осенью после облета семян, когда начинает желтеть и увядать надземная часть. Корень собирают только с молодых (обычно двухлетних) ветвей весной, в период интенсивного сокодвижения, когда

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



Душица обыкновенная



Мята перечная



Ромашка аптечная



Алтей лекарственный



Орех грецкий



Шиповник майский

Вахтерiana  
лекарственнаяБоярышник  
кроваво-красный

Аир обыкновенный



Зверобой продырявленный



Мать-и-мачеха



Одуванчик лекарственный

она легко отделяется от древесины. П о ч к и собирают ранней весной в период их сильного набухания. Пренебрежение правилами сбора Л. р. может привести к полному исчезновению некоторых растений в данной местности. Собранное сырье следует быстро и тщательно подготовить к сушке. Травы, листья, цветки освобождают от посторонних примесей; корни, корневища — очищают от земли; сочные ягоды очи-

щают от плодоножек; из собранной коры выбрасывают слишком старые куски и т. д. Для большинства видов сырья (особенно содержащего гликозиды) сушка должна быть быстрой и проходить при темп-ре 50—60°C. Особенно быстро (при темп-ре до 80°C) надо сушить сочные плоды, содержащие витамины. Сырье же, содержащее эфирные масла, наоборот, сушат медленно, при темп-ре не выше 30—35°C. Хо-

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



Чистотел' большой



Черника обыкновенная



Барбарис обыкновенный



Смородина черная



Крапива двудомная



Укроп огородный



Каланхое перистое



Полынь горькая



Береза повислая



Бузина черная



Кукуруза

рошо высушенное сырье имеет следующие признаки: корни и корневища не гнутся, а ломаются на изгибе с небольшим треском; листья и травы перетираются в ладони, а жилки листьев и стебли ломаются; цветки на ощупь сухие; ягоды и сочные плоды при сдавливании в руке не слипаются в комок.

Приготовление настоев и отваров. Измельченный растительный материал (отдельные рас-

тения или сборы) помещают в заранее прогретую эмалированную посуду, обливают необходимым количеством холодной кипяченой воды и нагревают в течение 15 мин на кипящей водяной бане, помещая в сосуд побольше объемом, на дне которого кипит вода. Затем настой снимают и охлаждают не менее 45 мин. Остывшую вытяжку процеживают (извлеченный растительный материал отжимают). Проверяют объем получен-

ной вытяжки и, в случае необходимости, доливают до прописанного объема остуженной кипяченой водой. Отвары готовят так же, как и настои, но нагревают на водяной бане 30 мин, затем охлаждают 10 мин и процеживают.

Краткая характеристика отдельных лекарственных растений, растущих преимущественно на Европейской части территории СССР, включая МССР, а также в некоторых районах Сибири, Дальнего Востока, Казахстана, Средней Азии и др.

**Аир обыкновенный** (аир болотный), многолетнее травянистое растение. В медицине используется корневище. Препараты из корневища аира (викалин и викаир) применяются для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритов с повышенной кислотностью желудка. Порошок (для повышения аппетита и улучшения пищеварения), настой (2 чайные ложки измельч. корней на стакан воды) и отвар (1 ст. ложка измельч. корней на 3—4 стакана воды) принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. В некоторых местностях корневище аира добавляют для придания аромата в кисели и компоты, а засахаренные кусочки представляют собой лакомство.

**Алоэ древовидное** (столетник), вечнозеленое суккулентное растение с густолиственным стеблем. Растет в естественных условиях, оранжевых и как комнатное растение. Сок из свежих листьев алоэ используется как общеукрепляющее средство, а также для улучшения аппетита и пищеварения (сок смешать с медом и настаивать 4—5 дней в темном месте). Принимать по 1 ст. ложке за полчаса до еды. В научной медицине препараты алоэ (жидкий экстракт) применяют как биогенные стимуляторы при глазных болезнях, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астме и др. заболеваниях; наружно — для профилактики и лечения поражений кожи при лучевой терапии, ожогах, гнойных ранах, воспалительных процессах. Для лечения ожогов, трофических язв и для укрепления волос применяется свежий сок, к-рый можно приготовить в домашних условиях (нижние листья растения промывают кипяченой водой, режут на мелкие кусочки и выжимают сок на соковыжималке или вручную через марлю). Его используют для примочек (1—2 чайные ложки на примочку), назначают и внутрь при колитах; он входит в состав крема «Алоэ» для питания увядающей кожи.

**Алтей лекарственный**, многолетнее травянистое растение. Препараты из корней и травы алтея применяются как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей. Готовят настой или слизь (2 чайные ложки измельченного корня на 1 стакан кипяченой воды), принимают по 1 ст. ложке 5—6 раз в день.

**Барбарис обыкновенный**, многолетний ветвистый кустарник. Используются листья, корни и плоды. Для обеспечения дальнейшего развития с каждого куста собирают не более трети листьев. Из них вырабатывается настойка, применяемая в акушерско-гинекологич. практике при кровотечениях в послеродовом периоде. Берберин бисульфат, получаемый из корней растения, употребляют в качестве желчегонного средства при гепатитах, холециститах. Свежие молодые листья используются в кулинарии вместо щавеля. Плоды применяют для утоления жажды, возбуждения аппетита, как желчегонное и мочегонное средство, а также при желудочно-кишечных расстройствах. Из них можно приготовить сок, сироп, варенье и др.

**Береза повислая** (береза бородавчатая), крупное листопадное дерево с белой корой. С лечебной целью используют почки, сок, деготь, а также уголь, получаемый при сухой перегонке древесины, и чагу — фитопатогенный паразитический гриб, образующийся наростами на стволах. Березовые почки заготавливают в лесхозах при рубке леса. Отвар из почек (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) принимают по 1 ст. ложке — 3—4 раза в день в качестве мочегонного, а также как отхаркивающее и дезинфицирующее средство. Березовый сок получают ранней весной (до появления листьев) из надрезов коры и используют как напиток, содержащий витамины, а также как косметич. средство для выведения угрей, пигментных пятен и веснушек. Березовый деготь, обладая антисептич. и инсектицидными свойствами, входит в состав ранозаживляющих и противопаразитарных мазей. Таблетки угля активированного применяются при отравлениях и метеоризме. Листья березы в домашних условиях используют против моли.

**Бессмертник песчаный** (цмин песчаный), многолетнее травянистое растение. Используют цветки (вплоть развившиеся, но еще не распустившиеся полностью корзинки) как желчегонное средство при холециститах, гепатитах и желчекаменной болезни. Настои и отвары (1 ст. ложка измельч. цветков на 2 стакана воды) принимают в теплом виде по полстакана за 30 мин до еды. Промышленностью выпускается препарат «Фламин» и сухой экстракт в виде гранул. Цветки бессмертника входят в состав сбора желчегонного № 2. Лицам, страдающим гипертонич. болезнью, препараты бессмертника в связи с их способностью повышать кровяное давление следует принимать осторожно.

**Боярышник кроваво-красный**, крупный кустарник или небольшое дерево. Цветки и плоды применяются при функциональных расстройствах сердечной деятельности. Готовят настой (1 чайная ложка цветков на 1 стакан воды, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой), отвар (1 ст. ложка плодов на 1 стакан воды, принимать по четверти стакана 3—4 раза в день перед едой). Промышленностью выпускается жидкий экстракт, настойка и препарат «Кардиовален».

**Бузина черная**, кустарник с душистыми желтоватыми цветками. Настой из цветков (1—2 чайные ложки на 1 стакан кипятка) используется для полоскания, компрессов и припарок при воспалительных заболеваниях горла, полости рта, а также как потогонное на ночь в горячем виде по полстакана. Настой из ягод (3 чайные ложки сухих ягод залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 12 часов) принимается как легкое слабительное.

**Валериана лекарственная**, многолетнее травянистое растение с коротким вертикальным корневищем и многочисленными шнуровидными корнями. Препараты из корней и корневищ валерианы употребляют как успокаивающие средства при нервном возбуждении, бессоннице, неврозах сердца, спазмах желудочно-кишечного тракта. Настой и отвар (2 чайные ложки на 1 стакан воды) принимают по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день; детям, в зависимости от возраста, — по 1 десертной или чайной ложке.

Валериана входит в состав валокармида, корвалола, кардиовалена, валидола, зубных капель.

**Девясил высокий**, многолетнее травянистое растение с мясистым, толстым корневищем и отходящими от него многочисленными боковыми корнями, к-рые и используются в медицинской практике. Отвар (1 ст. ложка измельч. корней на стакан воды) принимают



в теплом виде по полстакана 2—3 раза в день за час до еды как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей и легких. Выпускаются брикеты корней девасила и препарат «Алантон» в таблетках, предназначенный для лечения язвенной болезни желудка.

**Дуб обыкновенный** (дуб черешчатый), мощное листопадное дерево с хорошо развитой шаровидной кроной. В лечебных целях используют гладкую, без трещин и пробкового слоя, молодую кору ветвей и стволов. Отвар (2 ст. ложки коры на стакан воды) применяют для полосканий как вяжущее средство при кровоточивости десен и воспалительных процессах полости рта и верхних дыхательных путей, а также для устранения неприятного запаха изо рта.

**Душица обыкновенная**, многолетнее травянистое растение. Настой (1 ст. ложка измельч. травы или 1 долька брикета на стакан кипящей воды) принимают по полстакана 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды как отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах. Наружно в виде примочек используют при гнойничковых заболеваниях кожи и диатезе. **Зверобой продырявленный**, многолетнее травянистое растение с ребристыми стеблями. Цветки многочисленные, золотисто-желтые. Используют траву зверобоя. Настой (полторы ст. ложки на стакан воды) принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды как вяжущее и антисептич. средство при колитах.

Препарат «Новоиманин» используют наружно при лечении абсцессов, флегмон, инфицированных ран. **Каланхоэ перистое**, многолетнее травянистое растение с круглым, голым, прямостоячим стеблем высоты до 100 см, с кожистыми, темно-зелеными мясистыми листьями с зубчатыми краями, из к-рых развиваются молодые растеньища. По мере созревания они опадают, самостоятельно укореняются и образуют новое растение. Сок из листьев каланхоэ оказывает противовоспалительное действие, способствует быстрому очищению и заживлению ран и язв.

**Календула лекарственная** (ноготки), однолетнее растение с крупными желтыми оранжево-красноватыми цветками. Настой из цветков (1 ст. ложка на стакан воды) применяют как антисептическое и противовоспалительное средство при ангине, воспалительных заболеваниях полости рта. Настойку, мазь «Календула», мазь карофиленовую, получаемые из цветков, назначают при порезах, ожогах в качестве местных противовоспалительных средств. Препарат «Калефлон» применяют также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и при хронич. гастритах в фазе обострения.

**Калина обыкновенная**. Используется кора как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях, обильных и болезненных менструациях. Отвар (1 ст. ложка измельч. коры на стакан воды) принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Выпускается также жидкий экстракт коры. Ягоды стимулируют деятельность сердца и увеличивают диурез.

**Крапива двудомная**, многолетнее травянистое растение, листья к-рой обладают кровоостанавливающим действием, понижают содержание сахара в крови, улучшают обмен веществ в организме. Настой (1 ст. ложка измельч. листьев на стакан воды) принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Выпускаются брикеты из листьев крапивы, жидкий и густой экстракт. Крапива входит в состав желчегонного препарата «Аллахол», слабительного сбора № 1 и желудочного сбора № 3. Свежая крапива используется как раздражающее и отвлекающее средство при радикулитах, заболеваниях суставов.

**Кровохлебка лекарственная**, многолетнее травянистое растение, в подземных органах к-рого содержатся дубильные вещества, органические кислоты, витамины. Жидкий экстракт и отвар (2 ст. ложки сырья на стакан воды) применяют как вяжущие и кровоостанавливающие средства при поносах, кровохарканье, иногда при маточных кровотечениях.

**Крушина ольховидная** (ломкая), высокий кустарник. Применяется кора как мягкодействующее слабительное средство. Отвар (1 ст. ложка измельч. коры на стакан воды) принимают по полстакана утром натощак и вечером перед сном. Выпускаются экстракт жидкий, таблетки сухого экстракта, рамнил. Но свежая или только что высушенная кора вызывает тошноту и рвоту, а пролежавшая не менее года теряет токсич. свойства и пригодна для лечебных целей. **Кукуруза обыкновенная**. Кукурузные рыльца, собранные в фазе молочной спелости початков и высушенные на открытом воздухе, в защищенном от солнца месте, применяются при холеститах как желчегонное и мочегонное средство в виде отвара или жидкого экстракта. Отвар (1 ст. ложка измельч. сырья на стакан воды) принимают по 1—2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

**Лапчатка прямостоячая**, многолетнее травянистое растение. Отвар (1 ст. ложка измельч. корневищ на стакан воды) назначают внутрь при поносах, язве желудка, болезнях печени, внутренних кровотечениях и наружно — для полосканий при стоматитах, гингивитах, ангинах.

**Липа сердцевидная**, крупное листопадное дерево. Используют цветки с прицветниками (липовый цвет). Настой (1 ст. ложка измельч. цветков на стакан воды) принимают в горячем виде на ночь как потогонное, мочегонное, болеутоляющее, жаропонижающее средство.

**Лук репчатый** употребляют для профилактики цинги (70 г зеленого лука полностью удовлетворяют суточную потребность организма в витамине С). В листьях и особенно в луковичах содержится большое кол-во фитонцидов, подавляющих рост микробов, в связи с чем лук применяют при лечении острых респираторных заболеваний, ангины. Свежий лук применяется для лечения и профилактики атеросклероза, гипертонич. болезни.

**Малина обыкновенная**, многолетний полукустарник. Более ценной считается лесная ягода — плоды ее мельче и кислее, чем у садовой, но они душистее, менее водянисты и лучше сохраняются при сушке. Настой (1 ст. ложка сухих ягод на стакан кипятка) принимают в горячем виде как потогонное и жаропонижающее средство при различных простудных заболеваниях. Свежие ягоды применяют для улучшения пищеварения, при малокровии, желудочных болях и др. **Мать-и-мачеха**, многолетнее травянистое растение. Настой листьев (1 ст. ложка измельч. листьев на стакан воды) принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей.

**Мята перечная**, многолетнее растение с удлиненно-линейными, по краю остро-пильчатыми листьями. Настой (1 чайная ложка листьев на стакан воды) принимается внутрь как желчегонное средство, наружно — для полоскания полости рта. Из листьев мяты получают масло, к-рое входит в состав корвалола и мятных таблеток. Выпускается настойка мяты — средство против тошноты, рвоты; вода мяты перечной — для полоскания полости рта. Листья входят в состав желчегонного, желудочного, ветрогонного и успокоительного сборов. Ментол, получаемый из мятного масла, входит в состав многих лекарств.

**Облепиха крушиновидная**, кустарник или небольшое дерево с колючими ветвями и бурой корой. Плоды и сок из них богаты витаминами и применяются с целью профилактики и лечения гипо- и авитаминозов. Облепиховое масло, полученное из плодов, применяют как ранозаживляющее средство при лечении поражений кожи, ожогов, язвенной болезни желудка и др.

**Одуванчик лекарственный**, многолетнее травянистое растение. Корень одуванчика применяют для возбуждения аппетита, как легкое слабительное при запорах и как желчегонное средство при болезнях печени и желчного пузыря. Настой (1 чайная ложка измельч. корней на стакан воды) принимают в охлажденном виде по четверти стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды. Свежие молодые листья после обработки соевым раствором (для уничтожения горького вкуса) рекомендуют при авитаминозах, болезнях кожи, малокровии.

**Омега белая**, паразитирующее вечнозеленое растение. Наиболее часто поражает ивы и тополя, реже грушу, яблоню, березу. Используются свежие листья, из к-рых готовится настойка. Применяется как спазмолитическое средство при ранних стадиях гипертонич. болезни, а также как кровоостанавливающее и противосудорожное средство.

**Орех грецкий**, мощное листопадное дерево. Листья содержат витамины С, Р, В, дубильные вещества, каротин. Настой листьев применяется наружно для лечения детей от золотухи и рахита, для полоскания горла при ангинах, гингивитах, внутрь — как глистогонное и для лечения воспалительных процессов желудочно-кишечного тракта. Листья прикладывают в виде примочек как ранозаживляющее средство. Кора корней грецкого ореха, высушенная и превращенная в мелкий порошок, оказывает легкое слабительное действие. Ядро орехов используют как высокопитательный продукт для получения масла.

**Первоцвет весенний** (п р и м у л а), многолетнее травянистое растение. Настой (1 ст. ложка измельч. корней на стакан воды) назначают в качестве отхаркивающего средства при катажах верхних дыхательных путей, хронических трахеитах и бронхитах.

**Подорожник большой**, многолетнее растение. Собирают листья с остатком черешка не более 5 см. Настой (1 ст. ложка измельч. листьев на стакан воды) принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день как отхаркивающее средство. Сок назначают при ацидных гастритах и хронич. колитах. Препарат «Плантаглолин» предназначен для лечения больных гипацидными гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки в случаях с нормальной или пониженной кислотностью.

**Полынь горькая**, многолетнее растение серебристо-сероватого цвета с сильным специфич. запахом. В медицине используют цветущие осливцевые верхушки длиной до 25 см. Настой (1 чайная ложка измельч. травы на 2 стакана воды) принимают по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, а также при гастритах с пониженной кислотностью. Выпускается настойка полыни, входящая в состав горькой настойки и различных желудочных капель.

**Пустьрник пятилопастный**, многолетнее растение. В медицине используют надземные органы длиной до 30—40 см от верхушки. Настой (2 чайные ложки на стакан воды) принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, в ранних стадиях гипертонич. болезни.

**Ромашка аптечная**, однолетнее травянистое растение. Отличается от других видов данного рода полным zakonическим цветоложем. Рекомендуется собирать распустившиеся соцветия при горизонтальном расположении белых язычковых (краевых) цветков. Настой (1 ст. ложка цветков на стакан воды) принимают внутрь по 2 ст. ложки 3—4 раза в день или в клизмах при спазмах кишечника, метеоризме и поносах, наружно — как вяжущее и дезинфицирующее средство для полосканий, спринцеваний, примочек и ванн. **Смородина черная**, ветвистый кустарник. Листья богаты аскорбиновой кислотой. Плоды и листья обладают потогонным, мочегонным, противовоспалительным и вяжущим действием. Ягоды (свежие, сушеные, сок, отвар, настой, кисель) используют как поливитаминное средство для повышения сопротивляемости организма при анемии и после перенесенных тяжелых заболеваний. Листья (настои, отвары) используют при лечении ревматизма, подагры, болезней желудка, мочевого пузыря.

**Тыква обыкновенная**, однолетнее стелющееся растение. Семена тыквы обладают противоглистными свойствами. Используют высушенные семена, очищенные от твердой оболочки, обязательно с внутренней серо-зеленоватой кожицей. Из них готовят кашку с медом или вареньем, а также настой, после чего дают слабительное и делают клизму. Каша из пшена и мякоти тыквы улучшает функцию кишечника, повышает диурез и выделение солей из организма и рекомендуется при нарушении обмена веществ, заболеваниях печени и желчного пузыря, при колитах с недостаточным опорожнением кишечника.

**Тысячелистник обыкновенный**, многолетнее травянистое растение. Настой (1 ст. ложка измельч. травы на стакан воды) принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день до еды в качестве кровоостанавливающего средства при маточных кровотечениях на почве воспалительных процессов. Травя или цветки входят в состав слабительного сбора № 1, сбора противогеморроидального, сбора для возбуждения аппетита и желчегонного сбора № 2.

**Укроп огородный** (п а х у ч и й), однолетнее травянистое растение. С лечебными целями применяются свежие листья и семена (зрелые). Настой из травы и семян применяют как ветрогонное, для улучшения пищеварения и мочеотделения, а также как отхаркивающее и успокаивающее средство при колитах, нервном возбуждении и бессоннице. Настой (1 чайная ложка листьев или семян на 1 стакан кипятка) принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день до еды.

**Хвощ полевой**, многолетнее споровое травянистое растение. Отличается от других нелекарственных видов ребристыми направленными вверх стеблями, без полостей, с четырехзубчатыми влагалищами. Используются бесплодные зеленые стебли. Отвар (2 ст. ложки измельч. травы на стакан воды) принимают по четверти стакана 3—4 раза в день как мочегонное средство, при сердечных и других заболеваниях, сопровождающихся застойными явлениями. Выпускаются брикеты и гранулы травы хвоща.

**Хмель обыкновенный**, многолетнее травянистое растение. Используют шишки хмеля, к-рые собирают в фазе зеленовато-желтой окраски и сушат. Настой (1 чайная ложка измельч. сухих шишек на стакан воды) принимают как средство, возбуждающее аппетит (по четверти стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды) и как успокаивающее средство (стакан настоя маленькими глотками за 1,5—2 ч перед сном).

**Черда трехраздельная**, однолетнее растение. Широко применяется при лечении различных заболеваний ко-

жи у детей — диатезах, высыпаниях. Особенно эффективно при этом сочетание приема настоя травы внутрь (по 1 ст. ложке 2—3 раза в день) и наружно в виде ванн, обмываний и примочек.

**Черника обыкновенная**, ветвистый кустарник. Используют плоды и листья. Настой из высушенных ягод (2 чайные ложки на стакан кипятка) принимают по четверти стакана 5—6 раз в день и отвар (1 ст. ложку на 2 стакана воды) — по четверти стакана 3—4 раза в день при катарах желудка с пониженной кислотностью, при почечнокаменной болезни, ревматизме, подагре, малокровии, поносах и др. Свежесваренные ягоды в растертом виде употребляют в компрессах и примочках для лечения ожогов, экземы. Настой (1 ст. ложка измельч. листьев на стакан воды) принимают при энтеритах, диабете.

**Чистотел большой**, многолетнее травянистое растение. Траву, корни (в примочках, ванночках) и свежий сок используют при кожных заболеваниях, труднозаживающих ранах, бородавках, мозолях, темных пятнах. Настой чистотела принимают при заболеваниях печени и желчного пузыря. Настой чистотела и ромашки (по 1 ст. ложке на стакан кипятка) применяют для полоскания полости носа и глотки при полипах.

**Шалфей лекарственный**, многолетний кустарник с опушенными листьями. Препарат «Сальвин» и настой (1 ст. ложка листьев на стакан воды) применяют для полосканий при хронич. воспалительных заболеваниях полости рта и верхних дыхательных путей. Салмус — препарат, получаемый из шалфея мускатного, применяют при заболеваниях периферич. нервной системы. **Шиповник майский** (к о р и ч н ы й), кустарник. Культивируется как лекарственное, декоративное, витаминное, пищевое и медоносное растение. Используют плоды шиповника майского и других видов. Препараты из плодов шиповника принимают как поливитаминные, желчегонные средства, а также при катаре желудка с пониженной кислотностью, при малокровии. Масло шиповника и препарат «Каротолин» используется при лечении трофических язв, пролежней и др. Напиток (1 ст. ложка высушенных плодов залить стаканом горячей воды, прокипятить 10 мин в эмалированной посуде, настоять и процедить, для вкуса добавив сахар или мед) рекомендуется пить весной, когда организму особенно нужны витамины. Сборы из лекарственного растительного сырья, разрешенные к медицинскому применению.

Во всех нижеприведенных сборах настоек готовятся из 1 ст. ложки смеси на стакан воды.

**Сбор потогонный № 1:** Плоды малины, липовый цвет (в равных долях). Настой принимать в горячем виде по 1 стакану перед сном.

**Сбор желчегонный № 2:** Цветки бессмертника песчаного (40 г), трава или цветы тысячелистника (20 г), листья мяты перечной (20 г), плоды кориандра (20 г). Настойку принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

**Сбор желудочный:** Кора крушины (30 г), листья крапивы (30 г), листья мяты перечной (10 г), корневище с корнями валерианы (10 г), корневище аира (10 г). Настой принимать по полстакана утром и вечером.

**Сбор для возбуждения аппетита:** Травы полыни горькой (80 г), трава тысячелистника (20 г). Настой принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день перед едой.

**Сбор слабительный № 1:** Кора крушины (3 г), лист крапивы (3 г), трава тысячелистника (1 г). Принимать на ночь по 1/4—3/4 стакана.

**Сбор** для полоскания горла при ангилах, ОРЗ, хронических тонзиллитах. Одну ст. ложку смеси ромашки и календулы залить стаканом кипятка. Настой процедить через марлю, использовать в теплом виде (1 стакан на процедуру).

**Сбор** для укрепления волос. Отваром из смеси листьев крапивы, мать-и-мачехи (2 ст. ложки каждой травы настоять в стакане кипятка, процедить) прополоскать вымытые волосы.

**КОСМЕТИКА**, средства и приемы для ухода за кожей и улучшения внешности человека. К. играет огромную роль в здоровье человека, его настроении, работоспособности. Современная К. получила новое направление: она больше занимается вопросами гигиены и профилактики, чем маскировкой недостатков. Цель ее не только помочь людям стать красивыми, но и научить их не терять красоту.

Красота кожи, волос и зубов может быть достигнута сохранением их в здоровом состоянии, удалением и маскировкой имеющихся дефектов. Поэтому косметические средства в зависимости от их назначения, состава разделяются на три основные группы: гигиенические, лечебные (употребляемые с профилактической целью) и декоративные.

Гигиеническая К. оказывает благотворное влияние на жизнедеятельность кожи, волос и зубов, предохраняет их от вредных влияний, поддерживает в здоровом состоянии и предупреждает появление дефектов. К ней относятся средства для очищения, зашиты, смягчения, питания, дезинфекции кожи, препараты для ухода за полостью рта, волосами, ногтями и т. д.

Врачебная К. — средства, необходимые для устранения косметических дефектов, не всегда требующих специального вмешательства врача. Промышленность не выпускает препаратов чисто врачебной К., однако средства против угревой сыпи, раздражения кожи, перхоти, выпадения волос, потливости и др. стоят ближе к врачебной, нежели к гигиенической косметике.

Декоративная К. способствует украшению или изменению внешнего вида путем затушевания косметич. недостатков. К ней относятся грим, цветная косметика. Декоративная К., в свою очередь, делится на бытовую и театральную.

Бытовая К. включает группу маскирующих (гримировальных) средств, служащих, с одной стороны, для имитации естественного цвета кожи, волос и ногтей, а с другой — для того, чтобы скрыть те или иные недостатки или оттенить достоинства. К бытовой К. относятся пудры, губные помады, румяна, белила, тушь для ресниц, карандаши для бровей, краски для волос, бровей и ресниц, восстановители цвета волос, препараты для наведения тени под глазами, лаки для ногтей и жидкости для снятия лака, цветные пудры и кремы и т. д.

Театральная К. (профессиональный грим) — гримировальные краски, дающие возможность живописными приемами производить цветотональную моделировку лица актера. К театральной К. относятся также гуммоз, румяна, лак гримировальный, кремы для снятия грима, пудры для артистов и т. п.

Для ухода за кожей требуется немного времени. Вместе с тем следует избегать неразумного применения декоративной косметики, соблюдать меру и вдумчиво подбирать косметич. средства. Самыми лучшими препаратами при неумелом их использовании можно нанести ущерб своей внешности.

Декоративно-косметические средства помогают подчеркнуть положительные черты лица и скорректировать, затушевать дефекты.

Кремы — самый древний и распространенный вид К. Современные кремы очень различны по составу и консистенции. Жирные кремы содержат различные жиры, воски, отдушку, нередко и лекарственные вещества.

Эмульсионные кремы — это жирные кремы, содержащие значительное кол-во воды. Добавление воды усиливает лечебное действие крема, увеличивает его эластичность и придает ему охлаждающие свойства. Чем больше воды в креме, тем меньший блеск оставляет он на коже и тем легче всасывается в кожу его жировая и лечебная части. Эмульсионные кремы бывают густые (козьдкрем) и жидкие («Бархатный», «Космоя», «Малыш», «Утро»). Жидкие часто называют досьонами, «молоком». Жидкие и полужидкие кремы применяют для нормальной или не слишком жирной кожи для ее смягчения, питания. Однако они могут применяться и для сухой кожи, так как содержат большое кол-во жировых веществ. Эмульсии из жирных кислот применяются в качестве кремов под пудру для жирной кожи.

Безжирные кремы — застывшие растворы желирующих веществ (желатина, крахмала и др.) в воде с добавлением глицерина, иногда лекарственных веществ (напр., квасцов) и отдушки — применяется для ухода за кожей рук и в тех случаях, когда наличие жира в креме по какой-либо причине нежелательно. Деление кремов на «дневные» и «ночные» неправильно: «ночных» кремов не существует, так как любой крем, оставленный на коже на ночь, может принести больше вреда, чем пользы.

Пудра является в первую очередь декоративным, а затем гигиеническим и профилактическим средством. Она придает коже различные оттенки, защищает ее от внешних влияний (резких колебаний темп-ры, сырости, пыли, резкого света и др.), впитывает выделения, маскирует некоторые косметич. недостатки кожи, т. е. одновременно является декоративным и профилактическим средством. Пудры «Песня юности», «Подарок», «Опера», «Мелодия», «Золушка», «Спящая красавица», «Маскарад», «Сказочная», «Фестиваль» хороши для нормальной кожи, а «Эстрада», «Театральная», «Ария», и особенно «Ассоль» цвета рашель с легким оттенком загара — для жирной. Пудры «Восторг», «Жемчуг», «Бархатная», «Чайка» — тончайшие составы. Они отвечают самым высоким требованиям. Пудру нужно подбирать такой окраски, чтобы она гармонировала с цветом кожи. Обычные цвета пудры «складываются» из белого, желтого, красного и коричневого. Пудра бывает белая, розовая, желтоватая (рашель), желто-розовая (телесная), цвета загара и оранжевая (цвет персика). Морщины, если они есть, следует слегка расправить и припудрить, иначе они еще резче выделяются. Пудриться следует ватным тампоном, а не пуховкой, к-рая быстро загрязняется, тампон предварительно опускают в пудру, а излишек тут же снимают; еще лучше пудриться кисточкой. Пудру следует накладывать тонким слоем, для шеи желательно применять пудру того же цвета, что и для лица, но более светлого оттенка. Если на коже есть пятна, веснушки, прыщи, рекомендуется наносить пудру поверх декоративного крема «Любимый». Он хорошо скрывает дефекты, придает коже белизну и легкий матовый оттенок, его можно использовать и в дневное, и в вечернее время. Для того чтобы пудра лучше держалась на коже, на лицо наносит слой одного из кремов: «Спермацетовый» — для нормальной или жирной кожи, «Снежинка» или

«Красная Москва» — для сухой. Компактная пудра — обыкновенная спрессованная пудра, смешанная со связывающими веществами. Она придает коже лица мягкий, нежный тон. Применяют ее следующим образом: ватным тампоном, слегка смоченным водой, наносят тонкий слой на все лицо. Пудры «Тональная», «Новая заря» рекомендуются для любого типа кожи. Жидкая пудра — взвесь обыкновенной пудры в водно-глицериновом растворе, содержащем иногда немного спирта. Жидкую пудру с помощью влажного тампона наносят на лицо, после испарения жидкости на коже остается ее легкий слой. Перед употреблением ее необходимо тщательно взбалтывать. Жидкая пудра «Березовая эмульсия» предназначена для придания белизны и уничтожения блеска кожи, «Тональная» — для придания лицу общего тона. Они лучше всего подходят для торжественных случаев и для актерского грима. Как только миновала надобность, пудру надо смыть.

Крем-пудра сочетает свойства дневного крема и пудры. Изготавливают ее двух типов: на жирной и безжирной основе. Первая хороша для сухой и нормальной кожи, вторая — для жирной и нормальной. Пудрой в листочках очень удобно пользоваться на работе, в дороге, театре, гостях и т. д. Она дает тонкий и малозаметный налет на лице. Такую пудру наносят на сухую, предварительно вытертую бумажной салфеткой или ватой кожу. Тональная крем-пудра придает коже лица свежий, здоровый вид, бархатистость и нежность. В зависимости от применяемого тона кожа лица приобретает желаемый оттенок. Крем-пудра имеет мягкую консистенцию, быстро впитывается, не оставляя жирного блеска, защищает кожу от неблагоприятных атмосферных воздействий. Тональную крем-пудру удаляют любым жидким кремом или кремом «Очищающий». Высокими качествами обладают тональные крем-пудры «Тонак», «Ольга», «Юность», «Колорит». Правильно подобранный тон, сочетающийся с цветом кожи, волос, придает лицу естественный оттенок и особую выразительность.

Румяна предназначены для подкрашивания щек с целью имитации естественного румянца. Вырабатываются четырех видов: жидкие, мазеобразные (жирные), сухие (порошкообразные) и твердые (компактные). Сухие и твердые румяна применяют так же, как пудру. Их лучше накладывать после нанесения пудры, от этого они ровнее и мягче ложатся. Румяна предназначены для нанесения только на щеки, однако жидкие и жирные нередко применяют вместо губных помад. Все румяна (особенно жидкие) могут вызвать раздражение кожи при долгом пребывании человека на ярком и солнечном свете. Губные помады вырабатывают двух видов: в форме палочек и карандашей, но совершенно различных по составу и назначению. Собственно губная помада представляет собой сплав жиров, восков и т. д., содержащихся в различных комбинациях. Они предназначены для сглаживания ответственных губ и оказывают хорошее действие, способствуя быстрому заживлению трещин на них. Сильно окрашенная губная помада, называемая нередко губным карандашом, служит декоративным средством и предназначена для придания губам яркой окраски и подчеркивания их очертаний. Если для первой главным является подбор основы, то для второй — подбор красок, прилипаемость, жирность и т. д. Сильно окрашенная губная помада почти вытеснила собственно губную помаду, т. к. жировая среда,



содержащаяся в губных карандашах, обладает также и смягчающими свойствами, предохраняет губы от обветривания. Очень важно правильно подобрать цвет губной помады. Он должен обязательно соответствовать цвету кожи, волос, глаз, платья, характеру человека, интенсивности освещения. Так, брюнеткам не следует употреблять губную помаду слишком ярких тонов: это создает контраст с цветом лица, подчеркивает черты лица и старит; лучше применять средние-темные тона, шатенкам — средние-светлые, блондинкам — яркие, светлые тона. Не рекомендуется применять днем губную помаду с лиловым оттенком (сиреневый, лиловый, лилово-малиновый). Указанные помады предназначены только для искусственного освещения. При маленьком рте можно покрыть помадой губы до углов рта; при большем — не доводить до углов. Тонкие губы окрашивают шире, выходя за пределы контуров, а толстые — не доводя до них. Губная помада делится на три группы: смываемая, дающая блестящий мазок; несмываемая, или «химическая», не оставляющая жирного следа, прочно окрашивающая губы; трудносмываемая, представляющая собой сочетание помад первых двух групп; при ее применении получается блестящий жирный мазок, после стирания к-рого губы остаются окрашенными.

**Блеск для губ** — декоративное средство для придания губам блеска и свежести. Содержит полезные добавки, к-рые хорошо смягчают и предохраняют губы от вредных атмосферных воздействий.

**Уход за сухой и нормальной кожей.**

Вода, мыло, жиры незаменимы для каждой женщины, так как основа красоты — гигиена, а основа гигиены — чистота. Для возмещения нормальных потерь жира, воды, витаминов, физиологически и биологически активных веществ (особенно при умывании с мылом) полезно смазывать кожу 2—3 раза в неделю любым витаминизированным кремом, оставляя его на коже в течение не более получаса, затем снимая излишек ватным тампоном. Лучшими из кремов считаются те, к-рые содержат большое кол-во воды и более или менее полный комплекс витаминов. Особенно полезны кремы, в состав к-рых наряду с витаминами входит глюкоза (или мед), раствор Рингера-Локка и ланолин. Наиболее целесообразно применять жидкий крем «Бархатный» и кремы «Люкс», «Новинка», «Трембита», «Южный», «Медовый», «Нектар», «Сказочный» и др. Хорошо действует гидроассаж: на лицо направляют сильную струю воды из пульверизатора с перерывами в 5—10 с, после каждого обрызгивания к лицу прикладывают сухое полотенце. Начинать гидроассаж надо с 3—4 обрызгиваний теплой водой, постепенно, в течение нескольких дней увеличивая до 10—15 и понижая темп-ру воды до холодной. После 25-летнего возраста полезно использовать маски: при нормальной коже — 1—2 раза в неделю, при сухой — 3—4. После умывания полезно протереть лицо и шею жидким кремом «Бархатный», перед выходом на улицу кожу покрыть тонким слоем крема «Снежинка», «Красная Москва», «Лотос» и слегка припудрить — это в значительной степени защитит ее от вредных атмосферных воздействий; в помещении крем надо снять ваткой или бумажной салфеткой; перед уборкой помещения, вытряхивания одежды, ковров, чтобы пыль не проникала в поры кожи, лицо, руки и шею нужно смазать очень тонким слоем крема («Московский» или «Атласный») или каким-нибудь маслом; после уборки необходимо умыться теплой водой с мылом.

При сухой коже утром следует умываться водой с мыльным кремом или моющей пастой или же рекомендуется жирное умывание (в зависимости от состояния кожи). Перед выходом на улицу следует нанести на лицо защитный крем для сухой кожи и припудрить, по возвращении домой — протереть лосьоном для сухой кожи. Перед сном нанести на 25—30 мин легкий слой крема, содержащий витамины и гидратирующие вещества. Сухую и легко раздраженную кожу рекомендуется после умывания без мыла протирать туалетной водой «Освежающая». Кремы для сухой и нормальной кожи («Тюльпан», «Лотос», «Березка», «Изумруд», «Огни Москвы», «Атласный», «Биокрем», «Увлажняющий» и др.) содержат высококачественные натуральные жиры, глицерин, витамины, настои лекарственных растений и др. Небольшое кол-во крема наносится на чистую кожу лица и шеи легкими движениями пальцев.

**Уход за жирной кожей.**

Избыточная жирность кожи наблюдается особенно часто в период полового созревания и зависит от перестройки деятельности желез внутренней секреции. Она может явиться также следствием нарушения функций нервной системы, заболевания желез внутренней секреции, желудочно-кишечного тракта, злоупотребления острой, пряной и жирной пищей или неподходящими косметическими средствами. Для ухода за жирной кожей необходимо проверить у врача состояние нервной системы, желудочно-кишечного тракта, желез внутренней секреции и в случае замеченных нарушений принимать соответствующее лечение. Следует также заботиться о безусловной чистоте кожи и удалении с ее поверхности всяких загрязнений, мешающих ее нормальной жизнедеятельности. Рекомендуется умываться горячей водой (36—38°) раз в неделю туалетным мылом; избегать длительных солнечных ванн; не употреблять острые блюда, богатые животными жирами, и слишком горячую пищу; включать в рацион молочно-овощную пищу, вареное мясо, отварную рыбу, кисломолочные продукты, творог, фрукты, черный хлеб, витамины А, В<sub>2</sub>, С; тщательно следить за правильной работой кишечника. Применять одеколон для протирания кожи надо с осторожностью во избежание раздражения и заболевания кожи (дерматит). Если в течение дня на коже появляется блеск, целесообразно протереть ее бумажной салфеткой, ваткой, а еще лучше фильтровальной или промокатальной бумагой и припудрить. Такую бумагу можно заранее нарезать листочками размером 5×5 см и носить в сумочке; она прекрасно впитывает выделения кожи.

Кремы для жирной кожи: «Бензойное молоко», «Волшебный», «Идеал», «Лимонный», «Нектар», «Огуречный», «Чайка», «Роза» и др. Лосьоны «Арктика», «Бальзам», «Лимонный», «Мягкий», «Огуречный», «Розовая вода», «Старт», «Утро» и др. пригодны только для очищения нормальной и жирной кожи, для ее освежения в промежутках между умываниями, но не как замена умывания. Повышенная потливость — следствие нарушения нормальных функций потовых желез. Потоотделение усиливается под влиянием движения, повышения темп-ры окружающей среды, от горячей пищи и питья, при некоторых заболеваниях (ожирении, ослаблении сердечной деятельности, туберкулезе, сильных переживаниях). При усиленной потливости очень хорошо протирать кожу два-три раза в день отваром дубовой коры и дать ей высохнуть, не вытирая.

Отвар (10 г дубовой коры обливают 1,5 стакана горячей воды, дают остыть 15—20 мин и затем кипятят до тех пор, пока не останется 3/4 стакана жидкости) процеживают и добавляют к нему 2 г квасцов и 5 г глицерина. При повышенной потливости рук в воду для мытья добавляют нашатырный спирт (чайную ложку на 1 л воды). Хорошо действует и смесь из равных частей одеколона, столового уксуса и раствора борной кислоты (чайную ложку борной кислоты на 100 г воды). Этой жидкостью протирают ладони несколько раз в день. В дальнейшем — 2—3 раза в неделю. Лосьоны «Гигиенический», «Финиш» и «Гигиена», «Жидкость от пота», «Жидкость для ног», дезодоранты в аэрозольной упаковке «Джина», «Виола», «Гигиена», «Орфей» и др. применяют против потливости и для уничтожения запаха пота. Лучшим средством против потливости ног является «Паста Теймурова». Перед нанесением ее надо вымыть ноги с мылом, не вытирая, дать высохнуть, затем в течение 1—3 мин втирать в кожу пасту. Курс — 3—4 дня. При необходимости процедуру можно повторить через 4—5 дней, пока не будет получен стойкий результат. Продается паста в аптеках без рецепта врача. Легкая, свободная одежда, частые души и теплые ванночки с марганцевой слабой концентрации обязательны при повышенной потливости ног. Не рекомендуется носить обувь на резиновой подошве, нога должна быть максимально доступна воздействию воздуха. В качестве стелек гигиенична промокательная бумага или лыко (но не войлок). Стельки из промокательной бумаги следует менять 1—2 раза в день. Чулки или носки нужно носить такие, к-рые хорошо впитывают пот (тонкие шерстяные, хлопчатобумажные). Для ухода за ногами рекомендуются кремы: «Элан», «Арбат». Они смягчают кожу, способствуют заживлению трещин, хорошо впитываются, не оставляя жирного следа. «Жидкость для ног» — настой лечебных трав, действует болеутоляюще, снимает усталость, способствует отслоению омертвевших клеток кожи, обладает бактерицидным действием. Перед сном чисто вымытые ступни протереть ватным тампоном, смоченным этой жидкостью. Если же кожный слой на ступнях ороговел, можно наложить компресс на два-три часа, затем вымыть ноги теплой водой и насухо вытереть. **Увядание кожи и морщины.** Преждевременное старение кожи, как и преждевременную старость, можно предупредить и лечить. Для этого есть немало гигиенических и косметических средств, к к-рым необходимо добавить настойчивость и терпение. Старение кожи может быть медленным (нормальным) и ускоренным (преждевременным). При проведении гигиенических и косметических мероприятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кожи лица, так как она неодинакова не только у разных людей, но и у одного и того же человека на различных участках тела. Рациональный образ жизни играет огромную роль в предупреждении старения кожи. Он ограждает саморегулирующие механизмы от перегрузок и, соответственно, от преждевременного истощения. Физическая активность и закаливание расширяют возможности организма, оказывают благотворное влияние и на состояние кожи лица. Следует питаться нормально, без перегрузок, полноценно, употребляя достаточное кол-во витаминов; отучить себя (и это не так уж трудно) от привычки морщить лоб или переносицу и щурить глаза при разговоре, смехе, а при близорукости носить очки, особенно во время работы; на солнце защищать глаза темными очками; не оставлять жирный крем

на ночь, так как кожа выделяет воду; к-рая под слоем этого крема действует как согревающий компресс; кроме того, к утру могут появиться отеки под глазами; лучше всего крем оставлять на 2—3 ч и перед сном его избыток снимать салфеткой. Хорошее действие оказывает массаж. Неумелый массаж может привести к преждевременному образованию или увеличению морщин; самомассаж лучше заменить легким похлопыванием в течение 2—3 мин кончиками пальцев кожи, покрытой кремом; это вызывает более обильный прилив крови к ней и улучшает ее питание. Благотворное влияние на кожу оказывают питательные кремы с витаминами и др. активными веществами для профилактики увядания кожи и образования морщин («Утро», «Блеск», «Волшебный», «Восторг», «Сувенир», «Витаминный», «Люкс», «Аленушка», «Космический», «Тайна», «Камелия», «Питательный», «Люкс», «Малахит» и др.). Их можно применять ежедневно или через день в течение 1,5—2 месяцев, вечером за 30 мин до сна, утром — за 30—40 мин до выхода на улицу. Все питательные кремы не рекомендуются женщинам с усиленным ростом волос на лице. Перед нанесением крема кожу лица необходимо очистить жидким питательным кремом («Бархатный», «Утро», «Наташа» и др.) или вымыть водой комнатной температуры. Затем легкими движениями нужно нанести слой крема, через 30—40 мин его остатки снимаются бумажной салфеткой. Крем следует наносить специальными движениями самомассажа в строгом соответствии с направлениями линий наименьшего растяжения кожи лица и шеи (рис. 1 а, б, в). Правильная тех-

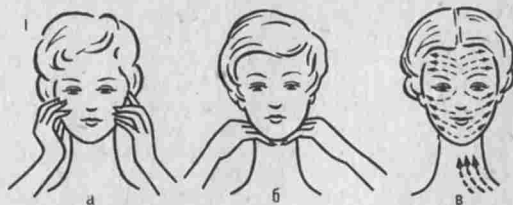


Рис. 1 а, б. Так наносят крем на лицо

Рис. 1 в. Направление движений пальцев при нанесении крема на лицо и шею

ника нанесения крема путем самомассажа обеспечивает прилив крови к глубоким и поверхностным тканям, что улучшает их питание, придает коже хороший внешний вид. Одновременные легкие похлопывающие, отрывистые хлопки кончиками сложенных вместе 2-го, 3-го и 4-го пальцев обеих кистей рекомендуется сочетать с частыми или медленными надавливающими нажимами. В конце — плавные, легкие вибрационные движения.

Очень хороший стимулирующий жидкий крем можно приготовить и самим. Вот его состав: льняное или конопляное масло (или линетол) — 25 г, яйца (желтки) — 3 шт., сливки свежие — 200 г, лимоны — 2 шт., камфорный спирт — 150 г, вода — 250 г, мед пчелиный — 30 г (1 ст. ложка). Яичные желтки тщательно растереть с маслом или линетолом и добавить сливки. Выжать в отдельную посуду сок из двух лимонов. В стеклянную банку накрошить корку, залить стаканом горячей воды, накрыть и оставить на 1—2 ч. После этого жидкость процедить и смешать с лимонным соком и медом. Затем к смеси из яичных желтков, масла и сливок при тщательном помешивании добавить указанный настой и постепенно влить камфорный спирт. Смесь перелить в темную

поллитровую бутылку, тщательно взболтать и долить водой до получения 0,5 л. Полученную смесь нужно хранить в прохладном месте. Перед употреблением ее следует хорошо взбалтывать. Лыняное или конопляное масло можно заменить кукурузным, предварительно взболтав его, так как в его осадке содержится весьма ценные вещества. В случае, если кожа не пориста, вместо камфорного спирта можно взять смесь — 350 г сорокаградусной водки и 150 г воды. Этот состав очень хорош для смягчения, питания кожи, для поддержания, восстановления и стимулирования жизнедеятельности ее клеток и сокращения пор. Им рекомендуется протирать кожу лица и шеи на ночь. Смесь можно хранить в течение года. Промышленностью выпускаются также кремы для век: «Медовый», «Вечер», «Сфинкс», «Опера» и др.

Маски создают благоприятные условия для нормальной деятельности кожи, что приводит к улучшению ее состояния. Отмечено, что после маски улучшается общее самочувствие. Перед наложением маски кожу лица необходимо вымыть водой с мылом (при нормальной и жирной) или с мыльным кремом (при сухой коже). Лучше всего накладывать маски следующим образом. Спокойно лечь. На веки положить прохладный компресс из не слишком крепкого чая, нанести кашицеобразную массу равномерным слоем на кожу лица и шеи на 15—30 мин, ополоснуть теплой, а потом холодной водой и высушить бумажной салфеткой, ваткой или полотенцем. В качестве масок предлагаются натуральные продукты (яичный желток, творог, жиры, свиное сало, сливочное масло, мед, соки ягод, различные травы, дрожжи и т. д.). Все применяемые средства предварительно превращают в кашицеобразное состояние (в виде крема), затем наносят на кожу. Растительные вещества благотворно действуют на кожу благодаря содержанию в них витаминов, глюкозы и солей. Можно пользоваться и любым соком (сливовым, виноградным, яблочным), особенно полезны соки томатов, капусты и арбуза. Несколько рецептов масок:

I. 1 яичный желток смешать с четвертью стакана сливок и добавить 1 чайную ложку меда. Смесь может храниться в холодильнике несколько дней.

II. В полстакана теплой очень густой манной каши добавить половину чайной ложки меда и столько же плодового или ягодного сока, чтобы получилась консистенция мягкого крема. Вместо соли можно добавить сок квашеной капусты.

III. Смешать яичный желток, сок половины лимона и 1 чайную ложку любого раст. масла или топленого свиного сала. Маска оказывает сильное стягивающее действие и очень эффективна.

IV. Полпалочки дрожжей смешать с 1 чайной ложкой меда и таким же кол-вом плодового сока, лучше томатного или капустного (или воды), чтобы получилась мягкая масса. Ее оставляют бродить в теплом месте. Когда масса увеличится в объеме в 2—3 раза, нанести ее на 30 мин. Если за это время масса подсохла, смочить ее водой или, еще лучше, любым соком. Смесь играет роль питательной маски и углекислой ванны.

Отличным действием обладает готовый майонез. Если на 1 тубу (150 г) добавить ложку меда, он будет содержать все стимулирующие вещества, необходимые для кожи. В случае появления сильного жжения маску надо смыть водой. Легкое жжение даже желательно. Эта смесь не рекомендуется при наличии на лице красных (склеротических) прожилок. Белковые маски обладают механическим действием: сокращаясь в объеме вследствие высыхания, они силь-

но стягивают отдельные клеточки кожи (морщины — следствие растяжения кожи). Слегка взбивают яичный белок и к нему добавляют несколько капель лимонного сока, массу нетолстым слоем наносят на кожу. По высыхании белка наносят второй слой. Через 10—15 мин кожу моют теплой, а затем холодной водой.

Можно использовать готовые косметические маски ЛС для сухой и нормальной, а ОК — для жирной и нормальной кожи. Крем-маска «Аленушка» рекомендуется для ухода за сухой и нормальной кожей. В качестве масок пригодны любые питательные кремы. Одно из условий применения масок — во время процедуры необходимо придать лицу состояние расслабленности, как во время сна, лежать спокойно и не разговаривать.

Массаж имеет не меньшее значение, чем маски. Кроме общего тонизирующего действия через периферический нервно-рецепторный аппарат кожи на весь организм, очень велико местное активное действие массажа. Он применяется в основном как процедура, проводимая для предупреждения появления преждевременных морщин, складок и дряблости кожи.

При массаже усиливается приток кислорода и питательных веществ к тканям, отчего кожа становится более эластичной и упругой, уменьшается отечность и одутловатость, улучшается ее цвет. Женщинам, находящимся в предклимактерическом и климактерическом периодах, а также тем, у кого повышено артериальное давление, косметический массаж, помимо положительного действия на кожу лица, принесет и улучшение самочувствия. С помощью ежедневного самомассажа разглаживаются мелкие морщинки и предупреждается развитие более глубоких морщин. Самомассаж рекомендуется производить на тщательно очищенной влажной коже.

Он всегда сочетается с нанесением питательного крема, т. к. способствует его впитыванию. Продолжительность самомассажа 3—6 мин. Женщинам, у которых появились признаки увядания кожи, целесообразно провести курс косметического массажа: 15—20 процедур с интервалами в 2—4 дня. Через несколько месяцев курс нужно повторить. Самим делать косметический массаж не рекомендуется. Необходим опытный массажист.

#### Косметические недостатки.

В е с н у ш к и — мелкие пигментные пятна. Появляются обычно в возрасте 4—6 лет, как правило, на выступающих участках кожи лица. Наибольшая интенсивность окраски веснушек наблюдается в возрасте 20—25 лет, в пожилом возрасте они становятся менее яркими, уменьшаются или полностью исчезают. Некоторым женщинам веснушки к лицу. Другие женщины с помощью специалистов постепенно добиваются того, что веснушки становятся бледнее. Нельзя длительно применять сильнодействующие отбеливающие средства, это вредно для кожи. Лучшее средство предупреждения веснушек — защита от солнечных лучей. Ранней весной, перед тем, как выйти на улицу, следует покрыть лицо слоем крема («Ахромин», «Луч», «Мелан», «Молочай», «Березовый») и защитной пудрой цвета загара («Южная», «Курортная»). Это предохраняет кожу от действия солнечных лучей в течение 3—4 ч. Следует потреблять пищу, содержащую витамины С (кислую капусту, яблоки, лимоны, апельсины, зеленый лук, соки, чай из шиповника).

В апреле—мае, когда солнечная ультрафиолетовая инсоляция усиливается, можно применять отбеливающие кремы (по рецепту врача), жидкость, маски. Маски из овощей, ягод и фруктов хорошо питают, отбеливают и укрепляют кожу. Сок из свежих огурцов может заменить любой лосьон. Огуречные маски с борной кислотой, применяемые через день (6—8 раз), дают заметную белизну. При любом типе кожи рекомендуются маски из дрожжей.

Пигментные пятна появляются на лице у женщин по разным причинам: под действием солнечных лучей, при беременности, при различных заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта. При их появлении следует немедленно посоветоваться с врачом. Применимы все советы, приведенные в подразделе «Веснушки».

Избыточный рост волос на лице женщин. Нередко у девушек и молодых женщин, чаще у брюнеток, появляется пушок на верхней губе и подбородке. Если этот пушок не трогать, он остается в том же состоянии, однако с возрастом или при различных манипуляциях (выдергивание, бритье, сжигание) волосы начинают расти обильно, становятся толще и жестче, что приводит к появлению бороды и усов. Пушок, вначале как будто «пикантный», в дальнейшем превращается в серьезный косметический недостаток. Усиленный рост волос начинается или в период полового созревания, или с наступлением климактерического периода. Усиленный рост волос на лице у женщин чаще всего является следствием нарушения функций эндокринных желез, поэтому надо обязательно обратиться к эндокринологу. Лучший способ удаления волос — электроэпиляция. Такая операция осуществляется в кабинетах врачебной косметики, имеющих и нужную аппаратуру, и соответственно подготовленных специалистов. Правильно проведенная электроэпиляция безболезненна, не оставляет следов на коже, но лечение это довольно длительное (около 6 месяцев), отнимает много времени и не всегда доступно. Многие успешно применяют электробритью (электрострижку) один раз в месяц, а то и реже.

Для удаления волос химическим способом применяют депилятории в порошке и в виде паст. В их составе есть сернистое соединение, к-рое при смачивании водой выделяет сероводород, вызывающий выпадение волос в результате крошения и растворения коркового слоя.

Следующее полезное средство — обесцвечивание волос пятипроцентной перекисью водорода. Перед применением в стаканчик наливают (в зависимости от кол-ва волос, подлежащих обесцвечиванию) 1—3 чайные ложки раствора, добавляют 3—5 капель нашатырного спирта и немного мыльного порошка, смачивают этим раствором ватный тампон и покрывают волосы два-три раза, давая им каждый раз высохнуть, затем смывают водой. Волосы от этого бледнеют, а при длительном применении становятся сухими и ломкими и нередко почти исчезают.

Угри — заболевание сальных желез и их выводных протоков. Чаще всего наблюдаются в период полового созревания, т. е. в то время, когда организм человека претерпевает большие изменения. По мере того как формируется организм и функции желез внутренней секреции приходят в норму, кол-во угрей постепенно уменьшается.

Лечить угри надо обязательно, но заниматься самолечением, трогать угри руками не следует: можно внести инфекцию. При правильном лечении угри проходят бесследно. При появлении угревой сыпи необходимо вести правильный образ жизни: зани-

маться физкультурой и спортом, больше быть на свежем воздухе, соблюдать диету, исключить из питания острую и жирную пищу, какао, кофе, шоколад, яйца, следить за работой кишечника. Умываться надо утром и вечером с мылом «Лесное», содержащим хлорофилло-каротиновую пасту, ускоряющую заживление. Обильную пену создают кисточкой для бритья, наносят на кожу и оставляют до высыхания. Затем пену смывают теплой водой, потом холодной водой и осушают лицо прикладыванием полотенца. После этого на кожу наносят «Бензойное молоко», к-рое ускоряет заживление ранок. Хорошо действуют на угри кремы «Улыбка», «Антиугрин», «Угрин ВТО». Полезно при юношеских угрях протирание кожи лица два-три раза в день трехпроцентным синтетическим спиртом. При угрях и прыщах делать массаж самим не рекомендуется. Улучшение гигиенического состояния кожи и общее укрепление организма приносят существенную пользу. Для того, чтобы очистить кожу от мелких черных точек, нужно взять кисточку для бритья, окунуть ее в горячую воду и намылить туалетным мылом. Затем пену густо нанести на те участки кожи, где есть черные точки, и некоторое время втирать ее, чтобы пена хорошо проникла в кожу. После того как она засохнет, необходимо смочить концы пальцев горячей водой и старательно втереть ее в кожу. Затем деревянный или костяной нож для разрезания бумаги обмотать тонким слоем ваты и, плотно прижимая его к коже, снять с лица всю пену, вместе с к-рой сойдут и угри. После этого следует хорошо ополоснуть кожу горячей водой прибавив щепотку двууглекислой соды или буры, если кожа не раздражена. Вместо мыла, особенно при легко раздражимой коже, надо пользоваться мыльным кремом для бритья. Страдающим профессиональной угревой сыпью рекомендуется тщательное обмывание кожи с мылом, горячие души, протирание кожи однопроцентным салициловым спиртом. Перед выходом на работу кожу следует покрыть тонким слоем защитного или питательного крема для предохранения ее от проникновения пыли, а также пылевидных частиц (угля, сажи).

Важно соблюдать диету, ограничивать употребление сладостей, белого хлеба, картофеля. Пища должна быть богата витаминами А, В, С (морковь, дрожжи, капуста).

Украшение глаз достигается с помощью цветотональных средств (грима). К ним относятся тушь для ресниц, карандаш для бровей, теневой грим для глазных впадин, тени для век.

Тушь применяют для утолщения и удлинения ресниц и придания им четкой формы. Основная составная часть туши — краски и склеивающие вещества. Тушь вырабатывают трех цветов: черного, коричневого и синего. Выпускают ее в картонных или пластмассовых коробочках вместе со щеточкой и зеркальцем. Слегка увлажненной щеточкой набирают тушь, затем наносят снизу на сухие ресницы в направлении от века к краю ресниц, избегая попадания туши на слизистую оболочку глаза. После этого ресничные волоскигибают и придают им серповидную форму. По высыхании туши приданная ресницам форма закрепляется. Для утолщения ресниц иногда тушь наносят два—три раза. Тушь для ресниц надо наносить гуще на середине века и слабее — в направлении к вискам; если же глаза небольшие, то тушь следует нанести более толстым слоем на ресницы у наружных углов. Тогда глаза будут казаться больше. После окончания процедуры



ресницы следует причесать щеточкой, чтобы они не слиплись. На ночь оставлять тушь на ресницах не рекомендуется, ее надо смыть мылом и слегка покрыть кожу около глаз каким-либо жирным кремом. Цвет туши подбирают в зависимости от цвета лица, волос и глаз.

Карандаши обычно применяют для подчеркивания и подкраски бровей. Они состоят из жировой основы и красок и выпускаются трех цветов: черного, коричневого и синего различных оттенков. Черный карандаш окрашивает брови в неестественный цвет, придает лицу декоративность. Во всех случаях, даже для густых черных бровей, его следует заменять коричневым. С голубыми глазами хорошо гармонирует карандаш синего цвета, с темно-синими — с оттенком охры, с карими — коричневый, с зелеными — с оттенком бронзы. Окрашивать брови нужно короткими штрихами в направлении от носа к вискам. Брови следует аккуратно расчесать и придать им естественную четкую форму. Женщинам в возрасте старше 30 лет можно подкрашивать глаза, делая легкие штрихи на внешних уголках глаз. Это придает глазам особую выразительность. После нанесения пудры нужно подправлять брови кончиком пальца, лучше с небольшим кол-вом жирного крема. На ночь краску с бровей следует смыть водой с мылом. Теневой грим оттеняет глазные впадины и придает им «глубину». Для наведения тени под глазами раньше употребляли краски в основном черного цвета. Однако черный цвет подходит не для всех: он должен соответствовать цвету лица, волос и глаз. Вырабатываются специальные препараты в виде кремов или карандашей различных цветов и оттенков. Эти средства носят название «маскара». Выпускают их следующих цветов: серого, голубого, синего (для вечернего освещения), зеленого, синего с фиолетовым оттенком, коричневого, розового и красновато-охристого.

Общие правила применения грима для глаз зависят от степени их природной глубины: чем глаза глубже, тем меньше их нужно оттенять, потому что эта глубина сама создает тень, и наоборот: чем больше «выдвинуты» глаза, тем больше нужно их затенять. Грим наносят тончайшим слоем. Нанесенный на верхние веки, он как бы снимает впечатление усталости глаз. Нормальный цвет век, особенно верхних, с возрастом темнеет. При нанесении легкого слоя теней для век глаза выглядят более молодыми. Тени пригодны только для женщин с живым теплым лицом, к холодным лицам они не подходят.

Волосы во все времена считались оправой красоты. Заботиться о волосах необходимо в течение всей жизни. Состояние волос зависит от общего самочувствия. Напр., весной, когда организму не хватает витаминов, они тускнеют, начинают выпадать. Заболевания волос — часто те же болезни, к-рые поражают кожную поверхность. Лечение назначает только врач. Косметологи же могут рекомендовать применение гигиенич. и предупредительных средств. И если выпадение волос возможно приостановить, то восстановить потерянные волосы нельзя. Исключение составляют некоторые виды плешивости, напр., гнездовая или кругловидная, к-рые иногда излечиваются. Косметич. уход за волосами состоит в том, чтобы предохранять их от загрязнения пылью, предупреждать выпадение, а также очищать кожный покров головы от перхоти.

Причин появления перхоти много: перманент, неправильный и недостаточный уход за волосами, носка парика, головного убора на влажной голове, а в

летнее время — плотных платков или головных уборов, длительное пребывание с непокрытой головой на солнце и т. д. Все это ухудшает кровоснабжение волосных сосочков и их питание. Если появилась перхоть, то прежде всего нужно установить ее тип.

Вот один из способов различия видов перхоти. Если после мытья головы с мылом через 1—3 дня появляется зуд и перхоть, значит, перхоть сухая. Если же через этот же промежуток времени волосы начинают сильно лосниться, а через 5—6 дней появляется перхоть, то это жирная перхоть. Кроме того, жирную перхоть можно определить и так: кусочком фильтровальной или промокательной бумаги через 2—3 дня после мытья протереть кожу головы в проборе. Если на бумаге останется значительный жирный след, то это значит, что перхоть жирная.

Уход за нормальными волосами. Основная ухода за кожей головы и волосами — соблюдение чистоты. Существует мнение, что часто мыть волосы вредно. Это неверно: волосы и кожа головы находятся под таким же воздействием внешней среды, как и кожа лица и рук. Кожа головы богата потовыми и салальными железами, к-рые выделяют значительное кол-во жира и пота. Вместе с отпадающими клетками надкожицы они загрязняют кожу головы, а недостаточная вентиляция последней создает благоприятную почву для размножения микробов. Основное гигиеническое правило ухода за волосами: мыть их, как только они загрязнятся, станут жирными и тусклыми, то есть потеряют блеск. Нормальные и жирные волосы нужно мыть чаще, чем сухие. Зимой голову можно мыть реже, но не менее одного раза в



Рис. 2. Самомассаж головы

неделю. Для мытья следует применять мягкую воду (дождевую, снеговую или умягченную) и нейтральные моющие средства («Мыльный крем» для бритья и особенно крем «Шампунь»). Для мытья волос можно рекомендовать безмыльные жидкие шампуни. Для нормальных или склонных к сухости волос лучше применять «Шампунь для сухой кожи», а в случае избытка жирности — «Шампунь для жирной кожи». При использовании мыла «Детское» волосы лучше мыть пеной. Для усиления блеска волос рекомендуется добавлять в воду для полоскания немного лимонного сока или настоя ромашки (для блондинок) или уксуса (1 ст. ложка 8%-ного уксуса на литр воды) — для шатенов и брюнеток. Полезно протирать волосы после мытья отваром листьев кукурузы, к-рыми окутан початок. Просушивают волосы при комнатной темп-ре, но ни в коем случае не на солнце и не над огнем, отчего они пересыхают и становятся ломкими. При досушивании волосы надо обязательно расчесывать, при этом они равномерно высыхают и кожа хорошо проветривается. Перед сном волосы также следует расчесывать, начиная со свободных кончиков. Благодаря этому волосы очищаются от пыли и грязи, кровь приливает к корням, улучшается их питание и тем самым волосы укрепляются. Расче-

сывание волос щеткой, помимо массажа, от которого улучшается кровообращение и питание кожи головы, регулирует деятельность сальных желез и способствует распределению кожного сала по всей длине волос, отчего они приобретают естественный блеск и эластичность. Пересушенные волосы легко восстанавливают свою эластичность, если смазать их касторовым маслом или, еще лучше, майонезом.

Многие молодые люди предпочитают не носить головного убора. В безветренную теплую погоду это, безусловно, полезно, так как кожа головы при этом легко дышит. Однако солнце, мороз и ветер вредят коже головы и волосам. Они пересушиваются, становятся серыми, тусклыми, ломкими и легко выпадают. Если волосы слишком сухие или жирные, особенно если появилась перхоть и началось их выпадение, требуется специальный уход.

Уход за жирными волосами и лечение жирной перхоти. При жирной коже головы волосы следует мыть туалетным мылом вначале через 3—4 дня, затем не чаще одного раза в неделю. Волосы основательно смачивают теплой водой, намыливают туалетным мылом, хорошо втирают пену в волосяной покров, затем промывают горячей водой и снова намыливают, пену смывают горячей, потом теплой водой. Сушить волосы надо нагретым полотенцем, а досушивать — при комнатной температуре. Другой рациональный способ ухода за жирными волосами и их лечения состоит в следующем. Волосы намыливают сульсеновым мылом (оно способствует



Рис. 3. «Вдавливание» крема в кожу головы

укреплению и росту волос, помогает излечению себореи и чешуйчатого лишая, устраняет перхоть, зуд, повышает жизнедеятельность кожи и придает волосам нормальную эластичность). Пену тщательно втирают в кожу головы и оставляют на 5—7 мин. Затем волосы споласкивают теплой водой. Процедуру повторяют. При мытье водой повышенной жесткости волосы споласкивают с уксусом (1 ст. ложка уксуса на литр воды). Светлые волосы рекомендуется споласкивать настоем ромашки (2 ст. ложки ромашки на 0,5 л кипятка). Сульсеновым мылом можно пользоваться не чаще одного раза в неделю. Курс лечения состоит из 4—6 процедур. При необходимости лечение повторяют через один — два месяца. При пользовании сульсеновым мылом следует оберегать глаза от попадания в них пены и после окончания процедуры тщательно мыть руки и очищать подногтевые пространства. После просушки волос целесообразно промассировать голову (рис. 2). Массаж проводится в течение 2—3 мин не только после мытья, но и по утрам. Хорошие результаты дает протирание кожи головы смесью из настоя календулы (100 г) и касторового масла (10 г) на следующий день после мытья головы.

Уход за сухими волосами и лечение сухой перхоти. За 45 мин до мытья надо втереть в кожу головы любой растительный жир. Он пропитывает перхоть и помогает ее удалению. Для мытья употребляют только смягченную воду и

«Детское мыло», в воду полезно добавлять 1—2 чайные ложки борной кислоты на 3 л воды. Мыльную пену концами пальцев втирают в кожу головы, покрывая ею все волосы. Лучше всего пользоваться кремообразным «Шампунем» или «Мыльным кремом для бритья».

Хороший эффект дает мытье сухих волос горчицей: одну ст. ложку сухой горчицы (в порошок) растирают с небольшим количеством воды, чтобы не было комков, и доливают теплой водой до 1 л. Этой жидкостью пользуются так же, как мылом. После мытья волосы тщательно споласкивают теплой водой. Шампунь «Себорин» предупреждает появление перхоти; его следует нанести на влажные волосы, массирующими движениями взбить пену, тщательно прополоскать волосы теплой водой, затем процедуру повторить. После этого волосы нужно обсушить хорошо нагретым полотенцем. Если после мытья останется ощущение стянутости кожи и сухости волос, то в кожу головы рекомендуется втереть один из кремов: «Бархатный», «Особый», «Прима» (рис. 3). «Хинную эмульсию» применяют для уничтожения перхоти и устранения неприятного ощущения зуда. Втирают ее через день, за час до сна. Мыть голову при этом надо один раз в 7—10 дней не очень горячей водой, для полоскания на 3 л воды добавляют чайную ложку питьевой соды. После пользования хинной эмульсией в течение месяца следует сделать 2—3-недельный перерыв. Хорошо действует на кожу головы протирание 1—2 раза в день смесью из 100 г настоя календулы и 50 г касторового масла. Перед употреблением смесь следует тщательно взболтать.

Шампуни для волос. «Шампунь» (кремообразный) рекомендуется для мытья нормальных и сухих волос. «Гигиена» применяется для мытья волос при раздражении кожи, при перхоти и поверхностных гнойничках в области волосистой части головы. Может с успехом применяться и при здоровой коже; хорошо промывает волосы в воде любой жесткости. «Аленушка» предназначен для мытья любых волос, а также подвергавшихся завивке и окраске. «Малахит» рекомендуется для мытья сухих, нормальных и жирных волос. «Ольга» (кремообразный) применяется для мытья нормальных, сухих и поврежденных волос. «Флора» — для нормальных и сухих волос, укрепляет корни волос и очищает кожу от перхоти. «Жемчуг» — для мытья нормальных и сухих ломких волос, подвергавшихся завивке и окраске. «Ромашка» укрепляет корни волос, способствует уменьшению перхоти; применяется для мытья любых волос. «Солнышко» хорошо промывает волосы в воде любой жесткости, укрепляет корни волос и стимулирует их рост. Вымытые и высушенные волосы в воде становятся мягкими, шелковистыми, блестящими и хорошо укладываются в причёску. Систематическое применение этого шампуня избавляет волосы от неприятного налета перхоти. Концентрированные шампуни «Арбат», «Ремол» — для мытья волос любого типа, предупреждают появление перхоти, придают волосам шелковистость и блеск. Концентрированный шампунь «Московский» для мытья волос любого типа, препятствует обезжириванию волос. Обладает приятным ароматом и нежно-розовым цветом.

Окрашивание волос играет большую роль не столько как средство для сокрытия имеющихся недостатков цвета волос или седины, сколько в качестве декоративного элемента. Умело подкрашенные волосы придают женскому лицу большее обаяние, неповторимую прелесть.

Краски делятся на растительные и химические. Растительные краски (хна, басма, ромашка и др.) безвредны, их регулярное применение значительно улучшает рост волос, укрепляет корни, прекращает образование перхоти, волосы приобретают красивый оттенок и живой блеск. Химические краски почти всегда вредны, они могут вызвать ожоги кожи и разрушить наружную оболочку волос, сделать их ломкими и безжизненными. При сухих, ломких волосах или кожных заболеваниях следует пользоваться растительными красками.

**Хна лечит.** Помыть голову, высушить волосы, затем нанести на кожу горячую кашку из хны. Голову повязать полиэтиленовой косынкой, положить на нее слой ваты, а сверху обмотать полотенцем. Через 10—15 мин смыть хну водой без мыла. Повторять эту процедуру 1—2 раза в неделю в течение месяца, а если хватит терпения, то и дальше. Во время лечения мыть голову с мылом не чаще 1 раза в 10 дней. Есть и другой способ, более удобный: заварить хну в фарфоровой или стеклянной посуде (столовая ложка на стакан кипятка), добавить 10 капель уксусной эссенции и хорошенько укутать, чтобы настоялась полчаса — час. Когда остынет, процедить и ежедневно втирать в кожу головы. Волосы почти не меняют цвета, а польза большая при перхоти и выпадении волос. Настой хны можно несколько дней хранить в прохладном месте.

**Хна украшает.** Хну высыпают в фарфоровую или эмалированную посуду, заливают небольшим кол-вом горячей воды (70°C) и, постепенно перемешивая деревянной лопаточкой, добавляют воду до получения однородной кашицы. Этой смесью в горячем виде при помощи зубной щетки быстро и равномерно покрывают волосы. Смесью наносят сначала на виски, затем накладывают на каждую прядь волос, начиная от корней. Когда волосы будут равномерно покрыты смесью, необходимо повторно нанести кашку на виски. Затем покрывают голову пергаментной бумагой или полиэтиленом, сверху накладывают слой ваты, обвязывают полотенцем и оставляют в таком виде для окраски волос. Каштановый цвет дает смесь одной части хны и двух частей басмы. Чтобы волосы стали русыми или светло-каштановыми, надо держать краску на голове не менее 40 мин, а чтобы темно-каштановыми, цвета красного дерева — 1 ч 30 мин. Цвет темный, почти черный, получится, если на одну часть хны взять три части басмы и держать смесь на волосах более полутора часов. Надо иметь в виду, что хну можно употреблять без басмы, а вот басма без хны может придать волосам зеленоватый или малиновый оттенок. Желательно сначала хорошо покрасить волосы хной, подержать не меньше часа, смыть и только потом намазать басмой. Через 15—20 мин волосы станут золотисто-каштановыми, через 40—50 мин — темно-каштановыми, через час — полтора — черными.

Точно продолжительность окрашивания установить нельзя, так как это зависит от интенсивности оттенка, от густоты, длины и цвета волос, а также от способности их к окраске. Смесью хны и басмы окрашивают волосы таким же образом, как это указано для окраски хной.

Окрашенные волосы промывают струей теплой воды без мыла, дают им высохнуть. Оттенки окрашенных волос достигают полной интенсивности лишь на воздухе и на свету. Правильно окрашенные волосы тотчас после сушки должны дать красивый блеск, а через 24 ч — окончательный цвет. Если этого нет, значит, волосы окрашены неправильно.

Если волосы после окрашивания хной и басмой имеют рыжий цвет, его можно исправить повторным воздействием басмы. Мыть волосы с мылом можно через три часа после окраски. В помещении, где окрашиваются волосы, должны быть повышенные температура (не ниже 19°C) и влажность, что содействует хорошему окрашиванию.

Кроме хны и басмы, можно использовать и другие растительные вещества. Ополаскивание волос настоем ромашки или луковичной шелухи придает им золотистый оттенок. Настой ромашки готовят так: 100 г сухой ромашки заваривают в 0,5 л кипятка и через 30—40 мин процеживают. А шелуху от 10—15 луковиц кипятят в 0,5 л воды в течение 20—25 мин, затем отвар процеживают.

Химические краски для волос, кроме восстановителя, вредны. От долгого употребления красителей волосы истончаются, становятся сухими, ломкими, теряют блеск. Особенно страдают сухие волосы, они начинают редеть, выпадать. Красители могут употреблять только женщины с густыми, абсолютно здоровыми волосами. Большое значение имеет правильное мытье окрашенных волос. Сухие окрашенные волосы надо мыть раз в две—три недели, более жирные — каждые 7—10 дней шампунем для соответствующих волос. Крашенные волосы во время мытья достаточно намылить один раз. Расчесывать мокрыми не рекомендуют, особенно длинные волосы. Нельзя их сушить феном, на солнце. Полезно ополаскивать волосы водой, подкисленной уксусом (1 ст. ложка на 2 л воды) или лимонным соком.

Перед покраской химические краски следует проверять на идиосинкразию (индивидуальную аллергическую реакцию). Для этого за сутки перед покраской волос надо нанести пробу ваткой на кожу локтевого сгиба или же за ухо. Если по истечении этого времени не обнаружится краснота кожи, можно проводить покраску. Наиболее оптимальное действие краски происходит при темп-ре помещения 20°C и выше. Нельзя окрашивать волосы марганцовокислым калием (марганцовкой): волосы пересушиваются, секутся из-за чрезмерного окисления. Проста, экономична в употреблении химическая краска «Гамма». Подбирается она в зависимости от цвета волос; на флаконе указывается номер краски, соответствующий определенному цвету. К каждому флакону прилагается подробная инструкция. Все красители выпускаются в виде шампуней, удобных в применении.

Чтобы избежать окрашивания рук, необходимо пользоваться резиновыми перчатками. На кожу лица, граничащую с волосами, перед окраской следует нанести жирный крем или вазелин.

Окрашивающие шампуни «Аромаколор», «Лондаколор», «Лондестон» дают разные цвета. Оттеночные шампуни «Шатенка», «Бронетка» окрашивают светлые, поблекшие, седые волосы от светло-каштанового до черного цвета. Смешивая две эти краски, можно получить различные оттенки. Блондинки с помощью подкрашивающего шампуня «Спектр» могут окрасить волосы в соломенно-черный цвет.

Восстановители — самые безвредные из химических красок, отличаются тем, что окрашивают волосы постепенно. Они просты в применении. Окрашенные таким образом волосы не боятся ни мыла, ни воды, ни солнца, т. к. они не просто покрываются краской снаружи, а пропитываются ею во всю толщу коркового слоя. При употреблении восстановителей никаких пятен на коже не остается. От восстановителей волосы вначале слегка желтеют, а потом окраска очень медленно и незаметно для окружающих

щих как бы поднимается от корня к концам по мере роста волос: количество седых волос становится меньше, их белый цвет постепенно изменяется и наконец сливается с общей массой волос.

Восстановителем смачивают волосы ежедневно (1—2 раза в день) до тех пор, пока они не приобретут своего прежнего цвета, на что требуется около 2—3 недель, а затем достаточно смачивать их один раз в неделю, чтобы поддержать приобретенный вид. После нанесения восстановителя волосы следует тщательно расчесать густой расческой, чтобы жидкость равномерно распределилась. Обильное смачивание волос излишне. Восстановитель оставляют на волосах, не вытирая.

**Окрашивание седых волос.** Поседение связано с исчезновением из волос пигмента меланина. Восстановить его нельзя и ничего не остается, как сделать седину менее заметной с помощью красок для волос. Седые блондинки могут применять одну маленькую хитрость: не подкрашивать седые волосы, а наоборот, «сравнять» с ними все остальные — выбелить перекисью водорода. 50 г 3%-ного раствора перекиси налить в стеклянный сосуд, добавить половину чайной ложки нашатырного спирта, 5—6 капель глицерина и половину чайной ложки мыльного порошка или крема для бритья. Ватным тампоном или зубной щеткой обильно смочить волосы у корней по проборам, а затем несколько раз расчесать их. Как только волосы посветлеют, вымыть их шампунем или туалетным мылом. Седые волосы следует окрашивать на тон светлее, чем они были ранее. Пожилым не следует окрашивать волосы в черный цвет: это еще более старит, подчеркивает морщины и вялость кожи. Создается весьма неприятный, резко подчеркнутый контраст.

Чаше женщину больше украшает благородная седина, чем окрашенные волосы. Для придания седым волосам одинаковой окраски с голубоватым отливом волосы после мытья прополаскивают водой, в к-рую добавлено немного синьки.

Для сохранения прически применяют различные препараты. Средства для укладки волос содержат так называемые желирующие вещества, т. е. способные давать студенистые (слизистые) растворы. Косметическая промышленность применяет главным образом искусственные желирующие вещества типа жидкости для укладки волос «Красота» или эмульсионного крема «Эффект». Хороши для укладки волос лосьон «Малахит», крем «Фиксатор».

Для заправки волос домашним способом на бигуди можно готовить слизь льняного семени: 5 г (чайную ложку с верхом) льняного семени кипятят около минуты с 1—1,5 стакана воды, затем оставляют раствор на 2—3 ч, часто помешивая. Полученную жидкость процеживают через негустую ткань, смачивают ею волосы и, не давая им высохнуть, отдельными локонами накручивают на бигуди.

Предварительно протерев волосы указанной смесью, можно завиваться не слишком горячими щипцами.

Лаки «Блеск», «Прелесть» в аэрозольной упаковке придают волосам блеск и сохраняют прическу длительное время. Лаки совершенно безвредны и для волос, и для организма. Лак легко снимается щеткой и смывается.

**Руки.** Первое и главное условие культуры рук — соблюдение безукоризненной чистоты. Их следует часто мыть теплой водой с мылом. От холодной воды кожа грубеет. После мытья руки надо тщательно вытереть, чтобы на коже не образовались трещины.

Хорошие средства для мытья рук — жидкость «Эффект», порошок «Гигиена кожи» и др.

При покраснении кожи рук регулярно проводят следующую процедуру: поочередно опускают их то в умеренно горячую, то в холодную воду. В горячую воду на 1 л полезно добавить чайную ложку сухой горчицы. В каждом из сосудов руки держат по 2—3 мин. Заканчивают процедуру в холодной воде. При очень сухой и красной коже можно сделать перед сном теплые ванночки с крахмалом. Для этого чайную ложку крахмала заваривают в стакане горячей воды и доливают до одного литра теплой воды. В растворе руки держат 10—15 мин, затем хорошо вытирают и смазывают кремом.

Натруженные усталые руки (напр., у продавцов, кассиров, машинисток, доярок т. д.) хорошо отдохнут и будут иметь ухоженный вид после ванночки с «Хвойным экстрактом», особенно — в сочетании с мускатным шалфеем. Для этого в сосуд вливают теплую воду (температура 38—39°C), добавляют на каждый литр влитой воды по 15—20 капель экстракта и погружают руки (на 10—12 мин). Сверху сосуд накрывают полотенцем, чтобы вода медленнее остывала. Такие ванночки обладают еще и способностью успокаивать боли в мышцах и суставах, помогают в какой-то степени рассасыванию отложения солей, снимают усталость. Кожа приобретает особую бархатистость и мягкость. После ванн полезно сделать гимнастику и массаж кистей рук (рис. 4 а, б).

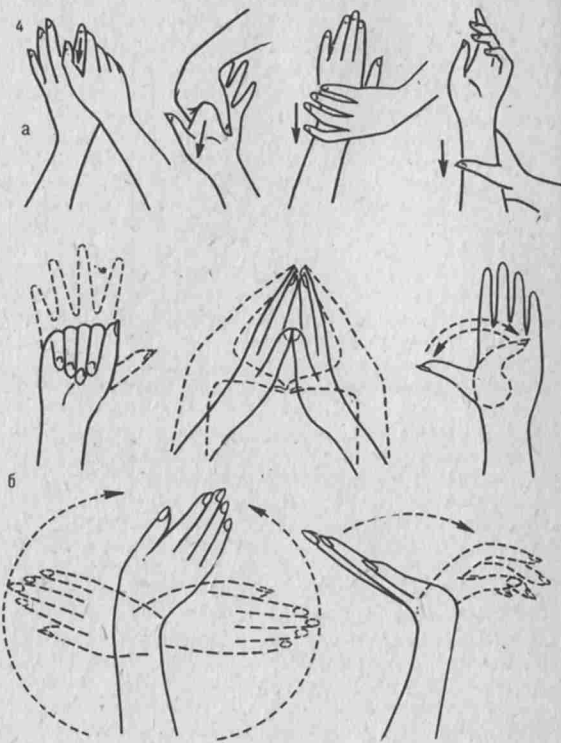


Рис. 4 а, б. Гимнастика и массаж рук

Для смазывания рук пригодны кремы: «Детский», «Питательный», «Лимонный», «Атласный», «Медовое желе», «Бархатный», «Жидкий крем для рук» или любой питательный крем. Лосьон «Мягкий» приме-



няют для смягчения кожи рук, втирая во влажную кожу после мытья. Он быстро впитывается, не оставляя следа, хорошо удаляет с кожи пятна после чистки овощей.

Перед нанесением крема коже, растущую около ногтей (луночек), надо отодвигать, чтобы избежать врастания ногтей и образования заусениц; на ночь полезно время от времени втирать один из указанных выше кремов и, если есть возможность, надевать хлопчатобумажные (лучше вязанные) перчатки, а наутро мыть руки водой с мылом.

Если приходится работать долго на сыром, ветреном, холодном воздухе (на поле, на стройках, в геологических экспедициях и т. д.), во избежание резкого обветривания и высыхания кожи рук следует перед выходом на работу смазать «Кремом для рук» или любым витаминизированным кремом. При домашних работах или в некоторых производственных условиях для профилактики раздражения и потливости под перчатками надо смазать кожу кистей слоем жирного крема и слегка припудрить тальком или пудрой. А чтобы восстановить кислую реакцию поверхности кожи рук после стирки белья, желательно сделать теплую ванночку со слабым уксусным раствором (1 ст. ложку 6%-ного уксуса на литр воды). Очень хорошо протирать кожу рук кусочком лимона или перекисью водорода. Они белят кожу. Лимон, кроме всего, создает и кислую реакцию, неблагоприятную для развития микробов. Хорошо предохраняет кожу от сухости, шелушения, трещин крем «Защитный», содержащий жировые вещества и глицерин.

Очистить руки от загрязнений после ягод, овощей помогает лосьон «Кристалл». Однако каждый день применять его не следует, чтобы не пересушить ногти. Лучше чередовать его с лосьоном «Мягкий». Кожа рук у некоторых людей очень чувствительна к морозу, и если за ней не ухаживать, могут образоваться трещинки. Чтобы предотвратить их появление, руки моют в теплой воде с примесью нашатырного спирта (1—2 чайные ложки на стакан воды). При появлении трещинок необходимо кожу тщательно смазывать кремом или каким-либо жиром. Крем «Ольга» — эффективное средство для питания и смягчения кожи рук. Он имеет мягкую и нежную консистенцию, не оставляет на коже жирного следа, оказывает благоприятное воздействие, предотвращает образование трещин, при систематическом применении кожа становится эластичной, упругой, улучшается внешний вид рук. Этот крем рекомендуется применять после работы с синтетическими моющими средствами, а также после домашних и сельскохозяйственных работ. На сухую чистую кожу рук следует нанести небольшое кол-во крема и массирующими движениями медленно втирать до полного впитывания. Применяется только на ночь. Желе «Медок» хорошо смягчает кожу, обладает бактерицидным действием, благодаря чему способствует заживлению царапин, трещин.

Маникюр является важной частью ухода за руками. Самообучение маникюру нередко приводит к отрицательному результату. Следует два—три раза внимательно понаблюдать за работой опытной маникюрши, и методы ее работы обычно быстро усваиваются. Ногти необходимо чистить каждый день, заравнивая их пилочкой, кожуцу отводить назад и смазывать лунку ногтей кремом. Широкие и слишком короткие ногти нужно отращивать длиннее и покрывать лаком так, чтобы оставалось узенькое пространство у лунки ногтя и по сторонам. Длинные узкие ногти можно стричь короче; при покрытии их лаком

лунки следует оставлять белыми. Очень большое значение имеет оттенок лака. Лаки выпускают бесцветные, белые, бело-розовые, натуральные, розовые, темно-розовые, красные, малиновые, бледно-сиреневые; розовый, коралловый и малиновый перламутр.

Современная парфюмерия включает огромный ассортимент изделий различного назначения и различных видов: жидкие, твердые, порошкообразные. Основная продукция парфюмерного производства — духи, одеколоны, туалетная вода. Выпускаются еще средства для освежения и ароматизации воздуха (курительные эссенции, курительная бумага), средства для отдушивания белья (саше), средства для отдушивания вани. Освежающие карандаши («Твердый одеколон») хороши в дороге, на экскурсиях. Им слегка натирают кожу, освежая и дезинфицируя ее. Парфюмерия имеет эстетическое (духи и др. средства ароматизации воздуха) и гигиеническое (одеколоны, туалетная вода и др. средства для освежения и дезинфекции кожи) назначения.

Духи — спиртовые или водно-спиртовые растворы смесей душистых веществ и настоев, отличающиеся стойким запахом. Дневные духи («Красная Москва», «Ирис», «Жизель» и др.) обычно отличаются нежным цветочным запахом, придают свежий индивидуальный тон; вечерние духи («Восток», «Элегия», «Эрмитаж», «Для тебя», «Эллада») обладают нежным, стойким изысканным запахом. Духи для торжественных случаев («Опера», «Полонез», «Консуэло», «Чайка», «Аврора», «Премьера» и др.) имеют насыщенный сильный и стойкий аромат, отличаются особой оригинальностью. Духи для девушек и молодых женщин («Дымок», «Ажур», «Золушка», «Маричка», «Фея» и др.) имеют свежий, нежный аромат. Запах духов лучше всего удерживается мехом, плюшем, шерстью, слабее — хлопчатобумажной тканью и совсем плохо — шелком, вискозой, капроном.

К внутренней стороне платья можно подшить лоскуток плюша или шерстяной ткани и отдушить его. Запах поглощаемый одеждой и кожей, дольше держится.

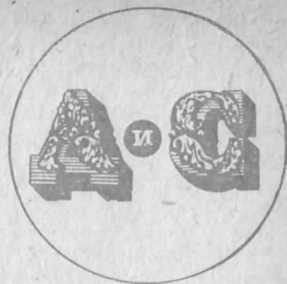
Одеколоны представляют собой спиртно-водные растворы, содержащие не менее 1,1% душистых веществ и 59% этилового спирта. В запахе цветочных одеколонов преобладает аромат духов тех же названий, они полностью подчиняются тем же подразделениям, к-рые указаны для духов.

Душистые воды («Красный мак», «Огни Москвы», «Кристалл», «Лена», «Манон», «Волшебница», «Красный цветок» и др.) прекрасно освежают и очищают кожу (особенно жирную и потную) и незаменимы в дальних поездках, туристских походах.

(См. и *Личная гигиена*)



# Умение одеваться



По одежде встречают...

Из пословицы

«В человеке все должно быть прекрасно...» — эти слова А. П. Чехова знает каждый, как знает и то, что к перечню всего, что должно быть в человеке прекрасно, писатель относит и одежду. Стремление одеваться красиво присуще каждому, но не каждый умеет это делать. Умение это — своеобразное искусство, и овладеть им не так трудно, если без пренебрежения и предвзятости проанализировать, что же составляет ваш собственный художественный вкус, на каких эстетических основах и критериях он зиждется, каково ваше отношение к современной моде и какое место она занимает в вашем выборе предметов одежды. Проблема научиться со вкусом одеваться с каждым годом и облегчается, и усложняется, ибо в резко возросшей массе разнообразных товаров человеку все труднее ориентироваться, согласуя выбор с направлениями моды, с тем, что подходит именно ему. Слишком модная одежда, так же как и чересчур устаревшая, всегда выглядит нарочито, вызываясь. Одежда не только украшает внешность, но и отражает отношение человека к окружающим.

В предлагаемом разделе предпринята попытка помочь читателю в выборе одежды, даны советы по уходу за ней. Некоторые статьи будут особенно полезны тем, кто занимается шитьем, ручным и машинным вязанием, обновлением одежды. Пригодятся и краткие описания, чертежи выкроек (без припусков на швы) самых распространенных предметов женского, мужского и детского гардероба (блузок, платьев, халатов, брюк, комбинезонов, белья), а также сведения об основных материалах, применяемых для пошива одежды. Все дело в том, что с каждым годом быстро растет производство товаров, расширяется их ассортимент, и это, естественно, облегчает нам выбор нужных вещей.

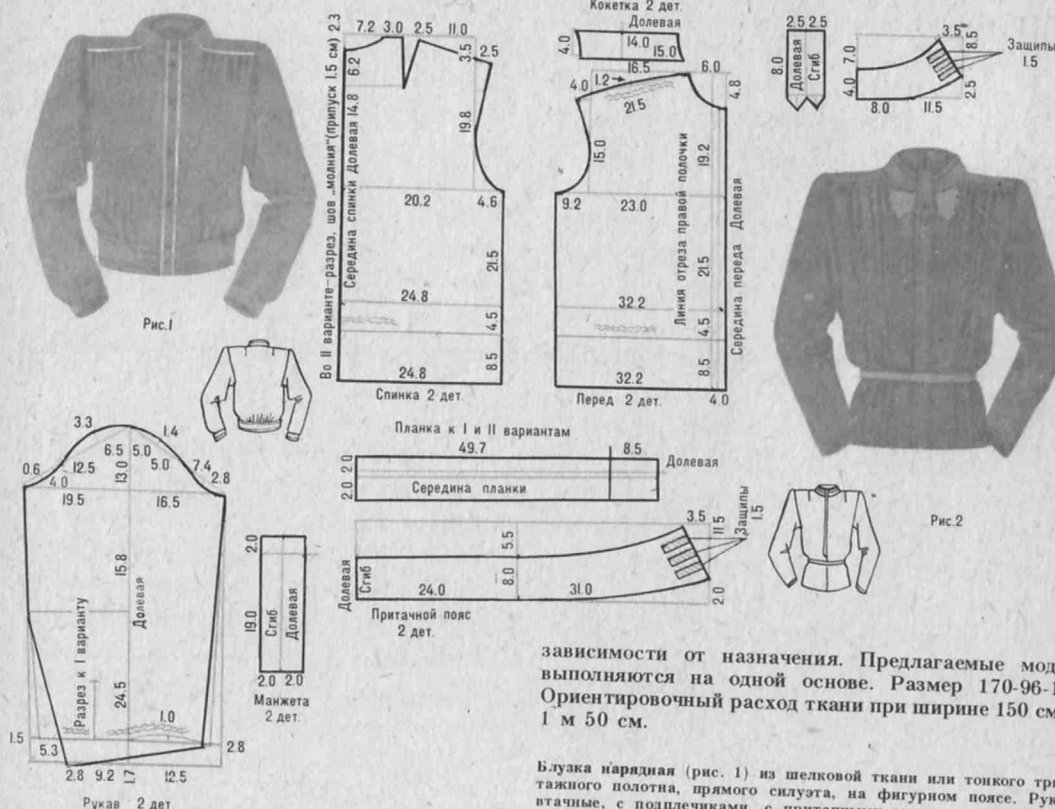
Для А. характерна многослойность и обязательность одновременного ношения всех частей одежды, включая и дополнения, — головной убор, обувь, сумку, пояс, перчатки, бижутерию и т. д. При составлении А. необходимо учитывать соразмерность отдельных частей и деталей одежды, гармонию цветов, практическую целесообразность, соответствие требованиям времени и моды, характеру деятельности человека, его внешнему облику и стилю поведения. Предметы в А. могут соединяться по принципу сближенных или контрастных цветов, а также с использованием различных цветовых сочетаний: светлых, пастельных — для весны; глубоких, тонально-насыщенных — для осени и зимы; ярких, контрастных — для лета. Обязательным условием должно быть соблюдение пропорций каждого цвета в А. По назначению ансамбли одежды можно разделить на несколько художественно и утилитарно обоснованных групп: повседневные — для работы и домашние; спортивно-прогулочные — для спорта и активного отдыха; нарядные — для посещения театров и участия в торжествах.

В соответствии с современными тенденциями, А. в одежде приобретает большую непринужденность и практичность, становится более демократичным, подвижным и многовариантным, превращаясь в эсте-

Современные направления моды, диктуемые условиями и ритмами деятельности человека, дают возможность свободно, нетрадиционно сочетать ткани, цвета и стиль одежды. Обладая хорошим вкусом и чувством меры, используя в различных комбинациях сравнительно небольшой набор вещей, можно составлять разнообразные ансамбли.

**АНТИСТАТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА**, обработка изделий из искусственных, синтетических и смешанных волокон, а также искусственного меха специальными препаратами (антистатики) для предотвращения появления электростатических зарядов и для их снятия с изделий. После А. о. одежда не прилипает к телу, устраняется искрение, меньше притягивается пыль. В домашних условиях для А. о. используются пастообразные препараты типа «Чародейка» и «Антистатик», растворенные в воде. Препараты в аэрозольной упаковке «Лана» и «Лана-1» применяются для А. о. тканей, пластмасс, полимерных покрытий мебели. Белье из искусственных и синтетических тканей рекомендуется обрабатывать после каждой стирки, добавляя антистатик при последнем полоскании.

**БЛУЗКИ**, неотъемлемая часть современного костюма женщин. Изготавливают их из различных тканей в



зависимости от назначения. Предлагаемые модели выполняются на одной основе. Размер 170-96-104. Ориентировочный расход ткани при ширине 150 см — 1 м 50 см.

тически и художественно продуманный, максимально разнообразный комплект. При комплектовании А. необходимо учитывать назначение одежды, струк-

Блузка нарядная (рис. 1) из шелковой ткани или тонкого трикотажного полотна, прямого силуэта, на фигурном поясе. Рукава втачные, с подплечниками, с притачными манжетами по лизу, с застёжкой на обметанную петлю и луговуду. Пройма заниженная. Воротник-стойка выкроен под углом  $45^\circ$  к долевой нити. Воротник и пояс задрапированы, середины стянуты планкой. Перед и спинка по линии притачивания кокетки приспособлены. Застёгивается Б. на обметанные петли и луговуды, расположенные на притачной планке.

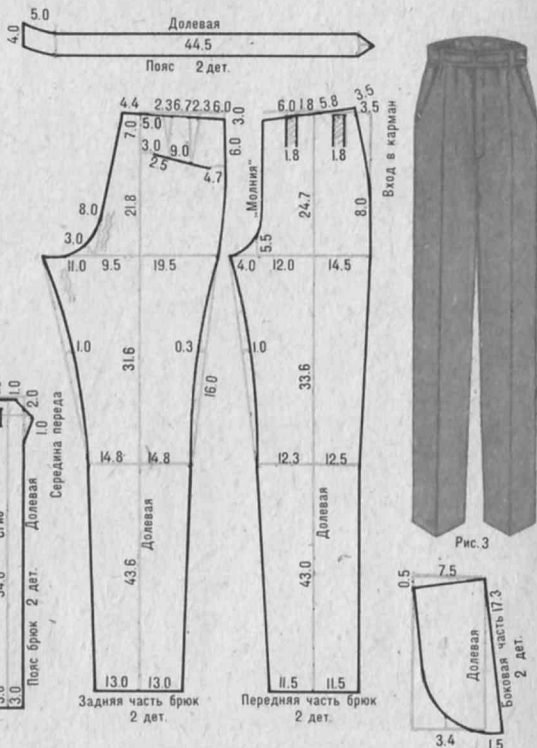
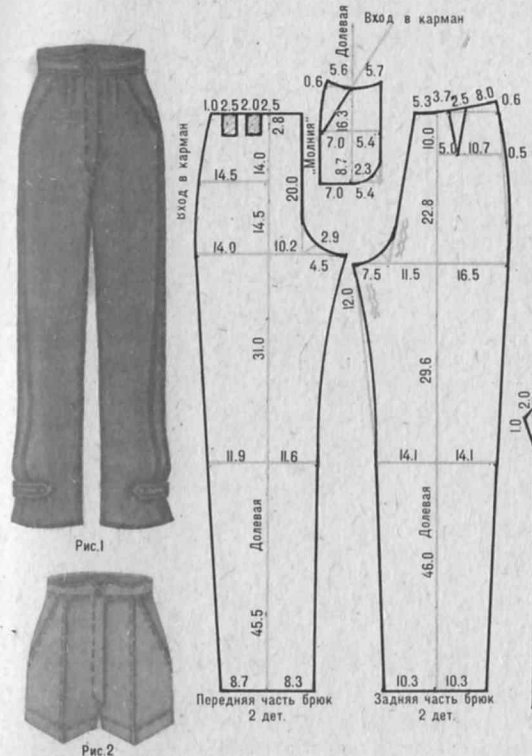


Блузка повседневная (рис. 2) из тонкой шерстяной ткани или трикотажного полотна, прямого силуэта. Рукава втачные, с подплечниками, зауженные книзу. По переду Б. расположены 6 складок-защипов. Воротник-стойка задрапирован, спереди стянут лентой, пристегивающейся на обметанную петлю и пуговицу, к которой крепится плиссированный бант из основной или отделочной ткани.

**БРЮКИ** в зависимости от назначения шьют из хлопчатобумажных, шерстяных, льняных, смесовых тканей и трикотажных полотен. Брюки могут быть

спортивного или классического стиля, с манжетами или без манжет, на узком, широком или фигурном поясе.

**Брюки женские** (рис. 1) спортивного стиля, прямые, сужены книзу, на притачном фигурном поясе, застегиваются на «молнию», пуговицу и петлю. На передних и задних половинках брюк по линии притачивания пояса — защипы. На передних половинках Б. обработаны наклонные карманы. По низу Б. перехвачены патами, застегивающимися на пуговицу и петлю. При стачивании боковых швов Б. и притачивании отбачек у входа в карман к



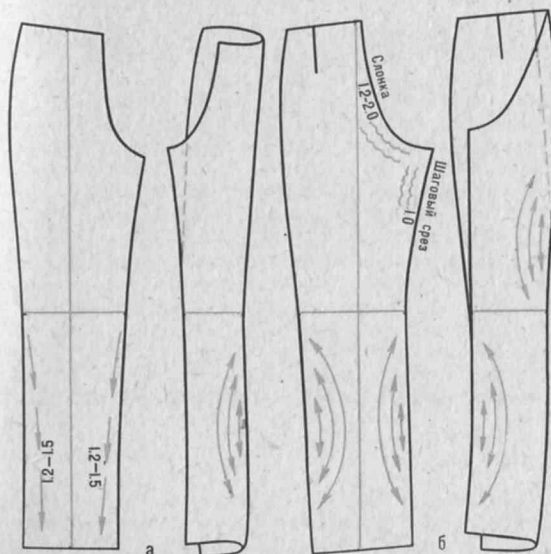
передним половинкам втачивается отделка — кант из ткани или тесьмы контрастного цвета или др. тона. Размер 164-88-96. Ориентировочный расход ткани при ширине 80 см — 2 м 35 см; при ширине 140 см — 1 м 20 см.

На этой же основе можно изготовить и короткие Б. — шорты прямого силуэта на узком поясе (рис. 2). На передних половинках по линии притачивания — защипы, на задних — две вытачки. Размер 164-88-96. Ориентировочный расход ткани при ширине 80 см — 1 м 20 см, при ширине 140 см — 60 см.

**Мужские брюки** (рис. 3) из шерстяной ткани классического стиля, прямые по всей длине, без манжет; на притачном поясе, застегиваются на «молнию», пуговицу и петлю. По линии притачивания пояса на передних половинках брюк 1 мягкие складочки-защипы, на задних половинках — 2 вытачки, на передних половинках — 2 наклонных кармана, на задней левой половинке — прорезной карман «в рамку», застегивающийся на петлю и пуговицу. Размер 170-100-88. Ориентировочный расход ткани: при ширине 140 см — 1 м 25 см.

При изготовлении Б. следует предварительно выполнить влажнотепловую обработку деталей для придания им необходимой формы. Для этого произвести: отпарку задних половинок брюк по шаговому срезу на 1 см, по средним срезам (слонке) на 1,5—2 см, складывая их лицевыми сторонами (при плотных, толстых тканях каждая деталь обрабатывается отдельно); сутюжку по сгибу задних половинок брюк в области сидения и ниже линии колена в области икр; сутюжку по сгибу передних половинок ниже линии колена. Влажнотепловую обработку производят горячим утюгом, с изнанки, увлажняя детали в местах обработки.

**ГАЛСТУК**, деталь повседневной и праздничной мужской одежды. Изготавливается из натуральных и искусственных тканей. Виды г.: самовяз, «регат»,

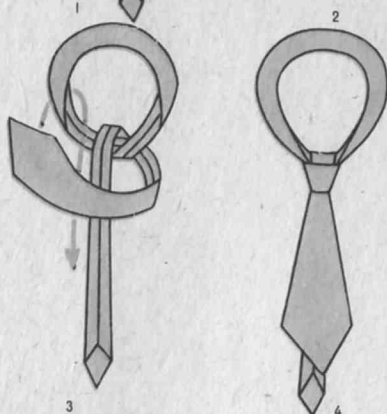
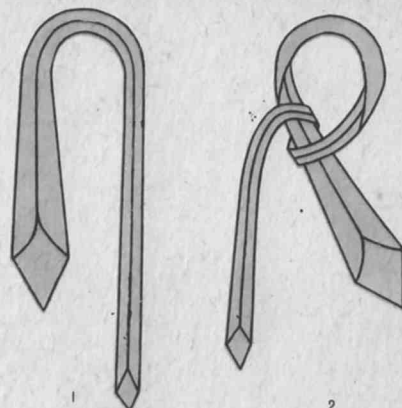
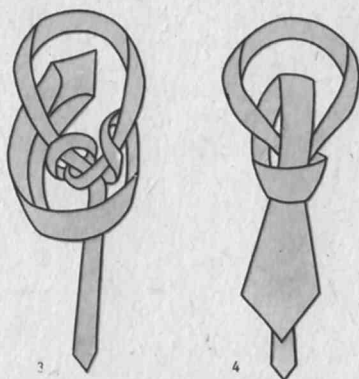
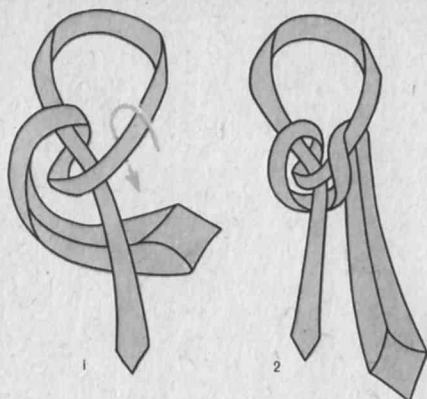


Отпарка и сутюжка деталей брюк: а — передние половинки брюк; б — задние половинки брюк

## УМЕНИЕ ОДЕВАТЬСЯ

бантик и др. Наиболее распространенным является самовяз (варианты завязывания Г. изображены на рис.). Для повседневной носки удобны Г. с готовым

складок. Изделия из искусственного шелка не рекомендуются опрыскивать водой, т. к. на них зачастую остаются пятна. Вещи из шерстяных тканей и вя-



узлом фабричного изготовления — «регаты». Галстук-бантик надевается к выходному костюму.

Рисунок Г. и размеры его узла меняются в зависимости от моды. Рекомендуется иметь несколько Г. — к разным костюмам и рубашкам. Выбирая Г., следует иметь в виду, что он должен сочетаться с расцветкой костюма и сорочки.

**ГЛАЖЕНИЕ** удобнее производить на деревянных досках для глаженья со складными ножками. У некоторых гладильных досок имеется съемное устройство для Г. рукавов и других деталей белья, одежды. Гладят электрическими утюгами с терморегулятором, пароувлажнителем, малогабаритными, дорожными и др. Главное в Г. — знать, какую температуру выдерживает та или иная ткань. Напр., для синтетических тканей нагревать утюг следует слабее, для шелка и шерсти — умеренно, а для хлопка и льна — сильнее. Перед Г. изделия из хлопка и постельное белье увлажняют и, расправив, сворачивают. Гладить следует по прямой нитке вдоль и поперек, иначе неравномерно вытянутся отдельные детали, что повлечет их перекос. Косые юбки также гладят по прямой нитке.

Шерстяные вещи, как правило, садятся во время стирки, при Г. их необходимо вытянуть до желаемого размера. Вещь обязательно досушивают во время Г., иначе она может дать усадку. Шелковые вещи чаще всего гладят с изнанки, чтобы ткань не лоснилась, иногда их не досушивают, что облегчает утюжку

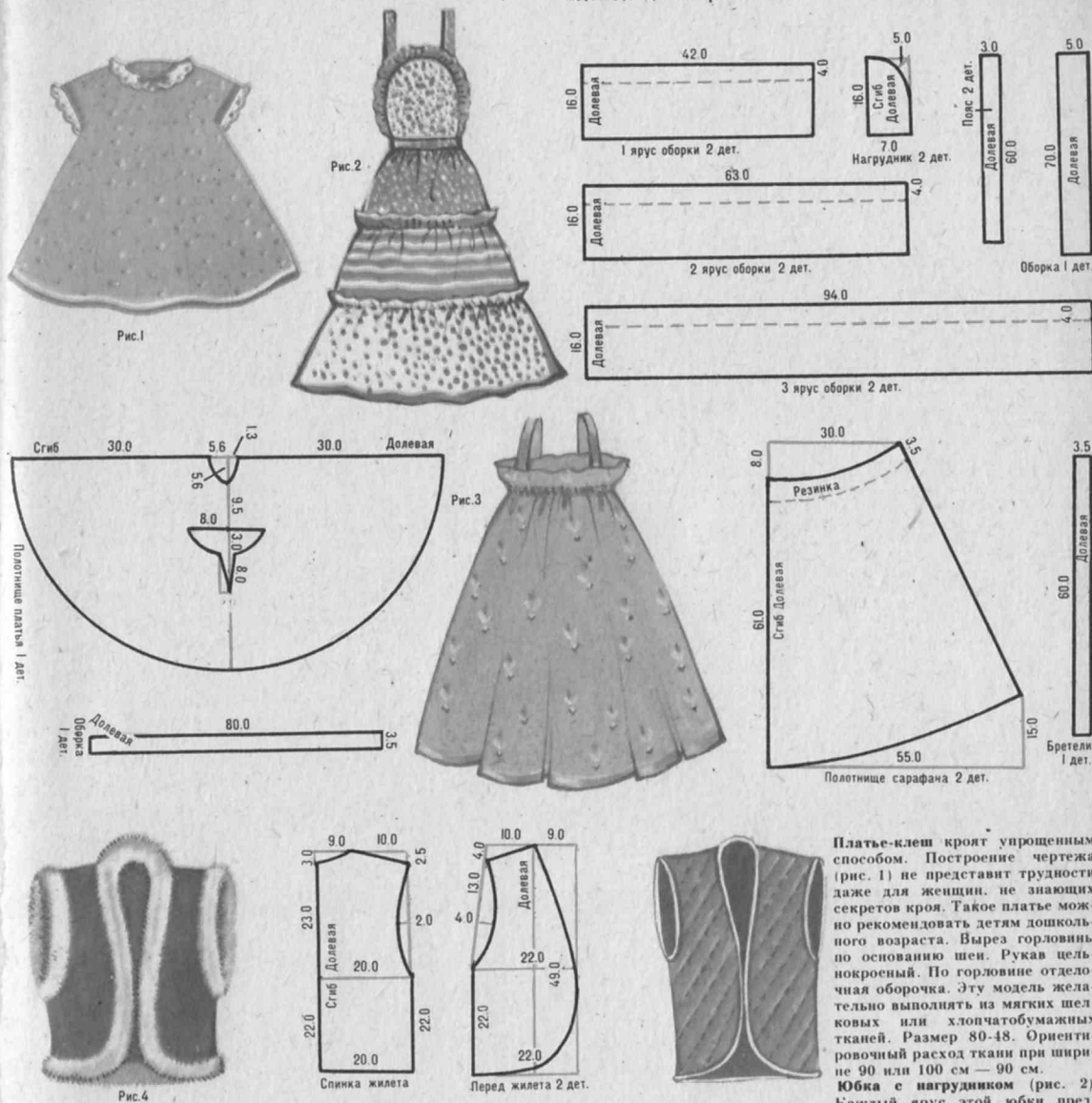
занные гладят через влажную ткань с изнанки. Бархат и велюр гладят только на весу, через влажную ткань, слегка прикасаясь утюгом к влажной ткани, пока горячий пар не расправит волокна (ворсинки).

**ДЕКАТИРОВКА**, обработка ткани паром или водой для предотвращения ее усадки в готовом изделии при стирке и чистке (в т. ч. химической). Способ Д. зависит от ткани. Шерстяную ткань следует завернуть в мокрую простыню, расправив все складки. По истечении 30—40 мин ткань проглаживают утюгом через проутюжильник (кусок светлого полотна) до полного просушивания. Можно декатировать отрез ткани без предварительного увлажнения, но через влажный проутюжильник. Синтетические ткани, как правило, не дают усадку, поэтому их можно не декатировать. Льняные и хлопчатобумажные ткани лучше замачивать полностью в теплой воде на 12 ч, т. к. изделия из них при стирке дают значительную усадку. Гладить следует влажными, с изнанки, вода утюг в одном направлении. Цветные ткани замачивают в воде с добавлением уксуса (1 ст. ложка на ведро воды).

**ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА** должна быть удобной и практичной. Шить ее лучше из тканей с мелким рисунком (небольшие цветы, мелкий горошек, клетка, полоска) и тканей со специальным детским рисунком. Гладкокрашенные ткани лучше выбирать чистых и

светлых цветов (розовый, голубой, сиреневый, желтый, белый). Отделка должна гармонировать с цветом основной ткани, не перегружая изделие.

юбкой. Девочкам от 12 до 15 лет можно рекомендовать более облегающие платья. Одежда для детей этого возраста по форме и пропорциям приближается к одежде для взрослых.



В Д. о. допускаются всевозможные комбинации тканей: одноцветные можно комбинировать с рисунчатыми; гладкие — с рельефными; можно сочетать ткани с трикотажем, кружевами. Допускаются и более смелые сочетания, такие, как: клетка с полоской, полоска с «горохом», клетка с «горохом». Комбинации могут быть тоналные или контрастные. Дети дошкольного возраста очень подвижны, поэтому изделия для них должны быть свободного покроя, чтобы не стеснять движений. Удобны комбинезоны, полукombineзоны, юбки на бретелях, платья с маленькими кокетками и расширенные книзу. Девочкам школьного возраста рекомендуются платья, отрезные по линии талии, с прилегающим лифом и с широкой

одной ткани, но более интересное решение можно получить, если ярус сделать из тканей различной навивки (полоска, «горох», клетка или клетка и полоска в долевом и косом направлениях). Изделие лучше выполнять из мягких драпирующихся тканей. Размер 116-60. Ориентировочный расход ткани при ширине 110 см и долевом расположении деталей равен 80 см.

**Плате-сарафан** — одежда для детей всех возрастов (рис. 3). Силуэт изделия — «трапеция». В верхней части сарафан собран на резинку. Эта модель очень удобна для жарких летних дней, и выполнять ее лучше из легких гигроскопичных тканей. Размер 134-68. Расход ткани при ширине 110 см — 140 см.

**Жилеты** — универсальное дополнение к платьям или комплектам (рис. 4). Вырез горловины V-образной формы, силуэт прямой, проймы углубленные. В зависимости от назначения и применяемой ткани жилеты могут быть короткими или удлиненными, односторонними или двусторонними, стегаными или подшитыми мехом. Размер 134-68. Расход ткани на предлагаемую двустороннюю модель при ширине 90 см — 100 см и 50 см утепляющей прокладки

[для стеганых жилетов). Для односторонних жилетов расход ткани при ширине 90 см — 70 см.

**Сарафан** — один из универсальных видов одежды (рис. 5). Его можно носить с блузками и свитерами. Предлагаемый сарафан расширенного силуэта, по линии талии — кулиска, в к-рую продернут шнур. Сарафан можно решить в спортивном стиле, сделав на нем накладные карманы и закрепив все обтачки отделочными строчками. Он может выглядеть и более эффектно, если его отделать бахромой и аппликацией или вышивкой. Размер 152—80. Расход ткани при ширине 140 см — 100 см.

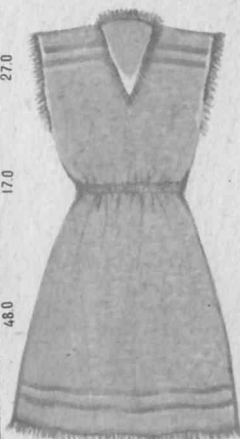
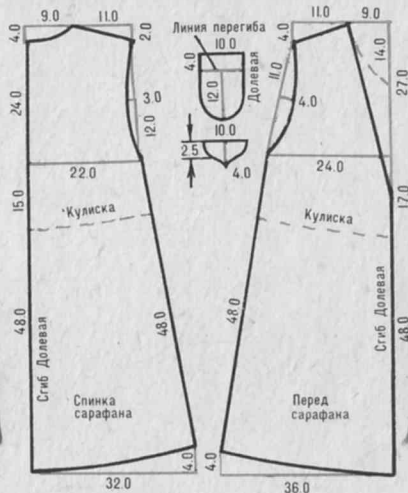
**Пелерина** — очень простая в пошиве вещь (рис. 6). Ее можно изготовить из платьевой, плащевой или пальтовой ткани. Силуэт модели расширенный, по переду вертикальные рельефы, в к-рых расположены проезы для рук. По спинке и переду отрезные кокетки. Размер 134—68. Расход ткани при ширине 140 см — 150 см.

**Пелерина** (рис. 7), к-рая, в зависимости от применяемой для пошива ткани, может быть пляжным халатом (из хлопчатобумажной или легкой шелковой ткани), плащом (из шерстяной платьевой или плащевой ткани), пальто (из пальтовой ткани). Размер 116—60. Расход ткани при ширине 90 см — 140 см. Мальчиковый комплект из хлопчатобумажной ткани (рис. 8). Шорты прямые, собранные на резинку по линии талии. Рубашка с короткими втачными рукавами, по переду — застежка на пуговицы. Карманы накладные. Воротник-стойка. Размер 110—56. Расход ткани при ширине 90 см — 120 см.

**ДЕТСКОЕ БЕЛЬЕ** должно быть удобным в носке, обладать хорошей воздухопроницаемостью, низкой теплопроводностью, легко стираться и гладиться.



Рис. 5

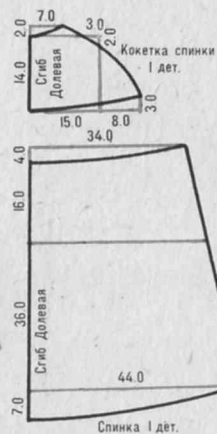


Его шьют из гладкокрашенных или набивных тканей: для зимнего белья лучше применять одно- и двухстороннюю фланель, для летнего — батисты и ситцы. Зимнее белье надо делать длинным, с длинными рукавами, летнее — с короткими рукавами или без них.

Для отделки применяют оборки, кружева, бейки, цветные канты и др. Д. б. можно разделить на группы: дневное, ночное, пижамы. Особую группу составляет одежда для новорожденных (чепчики, распашонки, ползунки, штанишки пеленочные, нагрудники).



Рис. 6



Спинка 1 дет.



Бочок переда 2 дет.

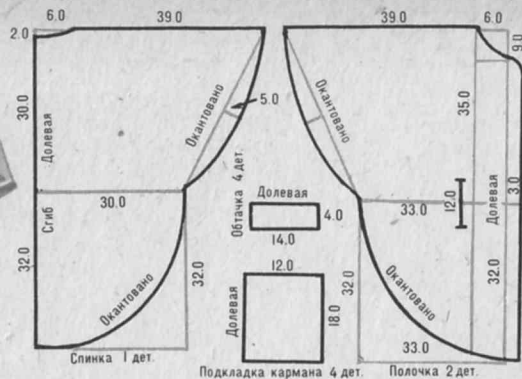
Средняя часть переда 2 дет.

- \*\*\*\*\*
- \* Чтобы составить ансамбль или подобрать отделку к платью, нужно знать сочетание цветов:
- черный — с белым, светло-серым, салатным, кремовым, сиреневым, светло-желтым, электрик, бледно-сиреневым, бледно-розовым;
  - коричневый — с песочным, кремовым, желтым, светло-желтым, розовым, оранжевым, зеленым;
  - беж — с черным, светло-коричневым, светло-зеленым;
  - синий — с белым, бледно-голубым, голубым, светло-серым, бледно-розовым, малиновым, красным;
  - лиловый — с сиреневым, серым, бледно-розовым, белым, золотистым; беж;
  - бордо — с бледно-розовым, белым, беж, светло-серым, терракот, песочным;
  - красный — с синим, коричневым, черным, розовым, песочным;
  - зеленый — с салатным, белым, кремовым, беж, коричневым, бледно-розовым, табачным, золотистым;
  - серый — с белым, малиновым, красным, синим (васильковым), бледно-розовым, зеленым, черным.





Рис. 7



Подкладка кармана 4 дет.      Полочка 2 дет.

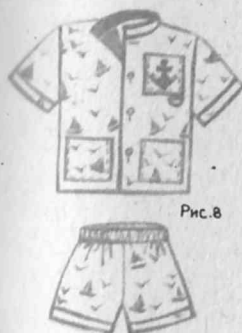
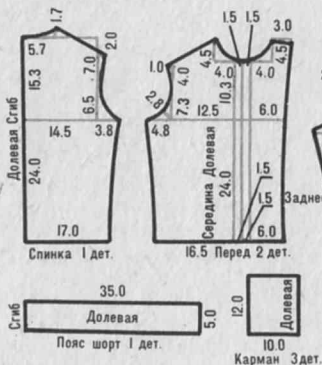


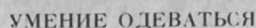
Рис. 8



Заднее полотнище шорт



Рукав 2 дет.



**Ночная рубашка** шьется расширенной книзу. Вырез горловины овальный. Рукава в виде оборочки. Ниже линии груди прокладывается резинка. Низ отделывают оборочкой из основной ткани. Размер 134—68 см. Ориентировочный расход ткани при ширине 78 см — 1 м 70 см (рис. 3).

**Нагрудник** — очень практичный вид одежды для детей, начинающийся есть с ложечки. Можно шить на подкладочной или основе. Расход ткани на 4 изделия составляет 25 см при ширине 90 см (рис. 4). Пижама состоит из брючек и пижамной блузки. Брючки прямого силуэта, по линии талии проложена резинка. Блузка прямого силуэта с рубашечным рукавом. По переду блузки проходит планка из отделочной ткани. Воротник отложной. Размер 110—56. Ориентировочный расход ткани при ширине 90 см — 1 м 30 см (рис. 5).

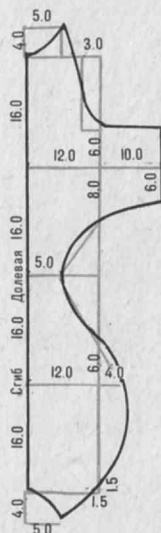


Рис.2

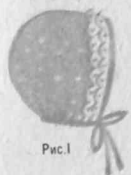
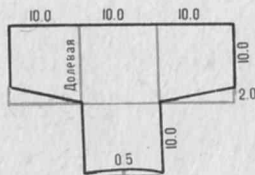


Рис. 1

Чепчик состоит из одной детали. На затылочной части делают две выточки и сборку у основания шеи. Отделку можно выполнить из основной ткани в виде оборочки или из кружева. Передний край следует отделать полоской из основной ткани или атласной ленточкой. Шьют чепчик из всех видов хлопчатобумажных тканей (фланели, ситца, сатина, батиста, вуали). Из 20 см ткани при ширине 90 см получится 4 чепчика для новорожденного (рис. 1).

Подгузники — необходимый вид одежды для новорожденного. Кроют из целого куска ткани. Срезы обрабатывают полосками из основной ткани, отделочной тесьмой или атласной лентой. Бюковые части, раскроенные вместе со спинкой, завязываются на животике. Расход ткани 45 см при ширине 78 см и при поперечном расположении детали при раскрое (рис. 2).



\* В брюках из синтетических тканей или из тканей, содержащих синтетические волокна, влажно-тепловую обработку деталей (оттяжку и сутюжку) не проводят.

\* Блеск от утюга на брюках из темной шерсти можно снять крепким чаем.

\* Лоснящиеся места на брюках легко устранить, прогладив их через тряпку, смоченную водой и уксусом (на стакан воды — столовую ложку уксуса).

\* Чтобы расправить измятый галстук, нужно обернуть его вокруг банки, наполненной горячей водой.

\* Чтобы при глажении галстука задний шов не отпечатывался на лицевой стороне, нужно вырезать кусок плотной бумаги по ширине галстука и вставить вовнутрь. Лицевую сторону галстука нужно накрыть тонкой бумагой или тканью и пригладить.

\* Галстуки удобно хранить на вешалке для одежды. Чтобы они не падали, их прикрепляют к вешалке с помощью бельевых прищепок.



Рис.3

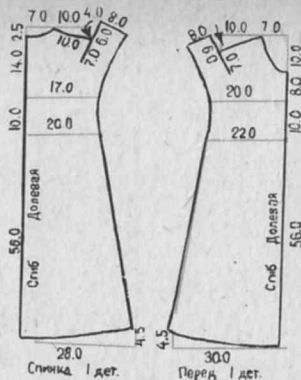
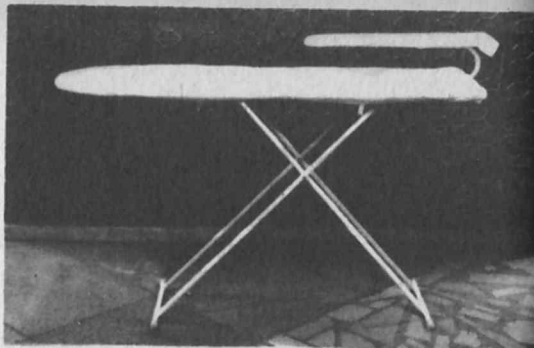
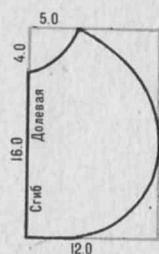
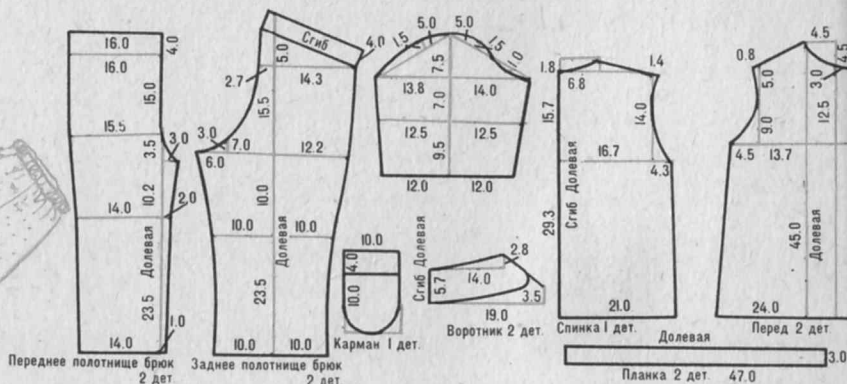


Рис.4



Доска для глаженья

ширина 30—35, высота над полом 75—90 см. Конструкции Д. д. г. разнообразны. Удобны доски со складными ножками, высоту к-рых можно изменять в зависимости от роста человека. Практичны доски, к-рые прикрепляются к стене шарнирно. После глаженья такая доска откидывается к стене. Самые простые Д. д. г. не имеют ножек и подставок. Одним концом их кладут на стол, другим — на спинку стула. Можно положить доску на спинки 2 стульев. Д. д. г. обычно комплектуются дополнительными откидными приставками для глаженья рукавов и мелкого белья.



**ДОСКА ДЛЯ ГЛАЖЕНЬЯ** изготавливается из твердых пород дерева. Имеет войлочную или суконную прокладку, к-рая обтягивается плотняным чехлом. Для удобства глаженья передняя часть Д. д. г. закругляется. Обычные размеры ее: длина 110—120.

**ЗАСТЕЖКА**, в зависимости от назначения и вида изделия может быть на пуговицах, кнопках и крючках (простых и фасонных), пряжках, блочках, на «молнии» и др. Ее можно разместить на полочке (посередине переда, на левой или правой полочке) или

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

- \* Прежде чем гладить вещь, к-рую не носили, нужно почистить ее щеткой, смоченной слабым раствором нашатырного спирта (1 чайная ложка на стакан воды).
- \* Волан гладят сначала по краю, а затем проглаживают всю оборку. Не пересушивайте белье, влажным оно гладится лучше. Гладить вещи можно только чистыми: горячий утюг выявит даже едва заметные раньше пятна.
- \* Если нижняя сторона утюга пожелтела и оставляет пятна на глаженной вещи, смочите ватный тампон в уксусе, протрите утюг, затем хорошенько, до блеска, натрите шерстяной тряпочкой.
- \* Если вы подпалили утюгом светлое льняное платье, скатерть, салфетку, полотенце из хлопчатобумажной ткани, замочите изделие на ночь в небольшом количестве раствора воды с кислым молоком (поровну). Подпалины исчезнут.

на спинке изделия, в боковом или плечевом шве, в одном из соединительных швов юбки, на манжетах рукавов и т. д. 3. Бывают открытого и закрытого (пояска или супатная) типа.

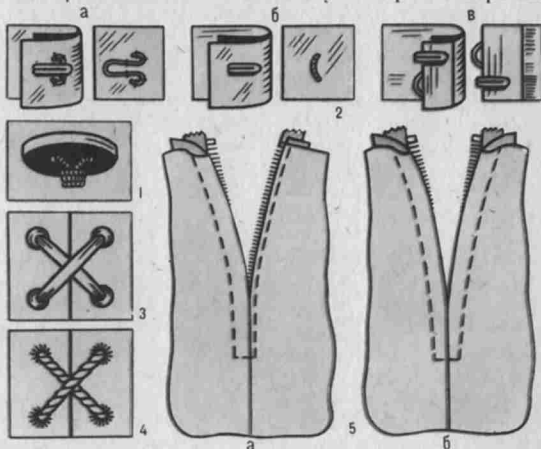
**Застежка на пуговицах** наиболее часто встречается. Места для пуговиц намечают, накладывая деталь с петлями на деталь, к которой должны быть пришиты пуговицы, на установленном расстоянии, следя за тем, чтобы не сместилась линия середины переда и спинки. В место начала петли вкалывают булавку или иглу, намечают место пуговицы на другой детали с таким расчетом, чтобы застегнутая пуговица не переходила за край детали. Пуговицы пришивают нитками в цвет ткани или пуговицы (по желанию). Игла должна быть такой толщины, чтобы можно было (с учетом вдвое сложенной нитки) сделать 5—6 проколов. При пришивании пуговиц для застегивания стежки не затягивают, образую затем стойку («ножку») между пуговицей и тканью высотой 0,2—0,5 см (в зависимости от толщины и количества слоев ткани). Стойку обвивают 5—8 витками и конец нитки закрепляют и отрезают (рис. 1). Отделочные пуговицы и пуговицы с ушками пришивают без стоек. Верхнюю пуговицу в изделиях, к-рые можно носить с отворотами, пришивают только за один слой ткани. В изделиях без подкладки пуговицы пришивают, подкладывая с изнанки кусочки основной ткани. Можно также с изнанки приложить к месту пришива пуговицы меньшего размера и пришить ее одновременно с основной пуговицей. Обтянутые тканью и изготовленные мягкие фасонные пуговицы из ткани пришивают за нижнюю часть (в зависимости от назначения — с «ножкой» или без нее). Пуговицы крупных размеров с большими отверстиями можно пришить полоской ткани, кожи, тесьмой, шнурком и т. п. Полоску нужно пропустить через отверстие пуговицы и, соединив оба конца встык, крепко зашить. Затем пуговицу пришивают за эту полоску к ткани изделия обычным способом.

**Застежка на кнопках** применяется в верхней мужской, женской, детской и спортивной одежде. Для прочности в носке кнопки лучше пришивать на двойной слой ткани. Верхние части кнопок пришивают по намеченным точкам так, чтобы стежки не были видны с лицевой стороны. Нижние части кнопок можно пришивать сквозными стежками. Чаше всего кнопки пришивают стежками через край. С лицевой стороны изделия на месте пришива кнопок можно пришить декоративные пуговицы.

**Застежка на крючках** (рис. 2) применяется на различных изделиях, в т. ч. в обуви и в изделиях из меха. Крючки бывают простые, брючные, фасонные, с пружинками-закжимами и без них. Крючки с за-

жимами используют для застежек на шубах, куртках и др. Крючки и петли для прочности лучше пришивать на двойной слой ткани. Петли пришивают за петельки, а крючки — за петельки и под бородкой крючка 5—6 стежками через край. Чтобы крючки не были видны полностью, их продевают в отверстие, проколотое на ткани изделия, а с изнанки пришивают за полоску пристроченной для этой цели ткани или тесьмы. Брючные крючки пришивают так: через крючок продевают тесьму, которую затем встраивают. Декоративные крючки крупных размеров пришивают на лицевой стороне изделия нитками в цвет ткани, крючков или контрастных с тканью цветов. В изделиях из легких тканей лучше пришить только металлический крючок, а петлю сделать из ниток (воздушная петля; см. *Петли*).

**Застежка на блочках** (рис. 3). Металлические блочки продевают в отверстие на ткани и слегка приколачивают молоточком. Лучше всего пользоваться услугами мастерских и ателье, где для этого имеются специальные приспособления. Применяется застежка в верхней и легкой одежде с последующей шнуровкой. **Застежка на шнуровке** (рис. 4). Для нее на ткани изделия делают отверстия желаемой величины и формы, к-рые заделывают по контуру обметочным или петельным швом (см. *Швы и стежки*). В синтетических тканях отверстия прокалывают хорошо нагретым пробойником. В этом случае края отверстий



оплавляются и не требуют обработки. В отверстия продевают шнурок, бархотку, ленту, тесьму, рулик из ткани изделия и т. п.

**Застежка на пряжках** металлических, пластмассовых, деревянных и др. Пряжки могут быть обтянуты

\*\*\*\*\*

\* Нельзя утюжить трикотаж досуха. Заканчивать утюжку нужно в тот момент, когда от полотна еще идет пар — поверхность трикотажа останется выпуклой и на ней не будет блеска.

\* Мягкие вещи из шерсти и трикотажа не всегда нуждаются в утюжке. Придать первоначальную форму кофточке или свитеру можно, если повесить их на «плечиках» над ванной или тазом с горячей водой.

\* Поднимающийся пар вполне справится с ролью утюга.

\* При глажене пересохшего белья не обязательно его сбрызгивать, можно только смочить подстилку, на которой вы гладите.

\* На белье ребенка, посещающего детский садик или уезжающего в лагерь, нужно нашить метки. Можно написать инициалы на белой ленточке тушью или напечатать на машинке, а потом прогладить горячим утюгом. Такая метка выдерживает многократную стирку и даже кипячение.

\* Красить вещи необходимо в абсолютно чистой эмалированной посуде.

тканью, кожей или обшиты нитками. Конец готового пояса продевают в пряжку и пришивают его к поясу на машине или вручную с подгибом края вовнутрь или без подгиба. На другом конце пояса пробивают блочки или делают обметанные отверстия, иногда пришивают крючки или кнопки.

**Застежка «молния».** Применяется вместо остальных видов застежки в верхней мужской, женской, детской и спортивной одежде, а также для обуви, сумок, чемоданов, папок, подвесных мешков для хранения одежды и т. д. «Молния» — очень популярный современный вид застежки. Ее вшивают по прямой или слегка изогнутой линии так, чтобы она свободно расстегивалась и застегивалась. Край детали или разреза для пришива «молнии» подгибают на 1—2 см и заутюживают или зашивают. «Молнию» в закрытом виде приметывают с таким расчетом, чтобы оба края разреза сходились встык на середине замка (рис. 5), и прострачивают на 0,5—1 см от края (в зависимости от ширины звеньев). Если края деталей (их припуски) меньше 1 см, их обтачивают, выметывают припусками на изнанку и пристрачивают «молнию». Во всех случаях верхние концы тесьмы «молнии» должны входить в швы обтачки, втачки деталей или могут закрепляться вручную с подгибом их вовнутрь. «Молния» может быть вшита так, чтобы ее прикрывал только правый край среза для застежки. Для этого при стачивании деталей оставляется незастроенный участок для «молнии», правый край подгибается и заутюживается. Полученный сгиб является продолжением линии шва стачки. Другой край остается свободным. Левую часть расстегнутой «молнии» пристрачивают к левому припуску на застежку, располагая ее с лицевой стороны припуска. Строчку прокладывают по тесьме «молнии» близко к линии звеньев. «Молнию» застегивают, приметывают с изнанки к правому краю разреза так, чтобы он прикрывал ее (рис. 6), и прострачивают сквозной строчкой (через 2 слоя ткани) на 1—1,5 см от заглаженного сгиба. Строчку у нижнего конца застежки заканчивают под прямым углом ко шву стачки. Разъемные «молнии» вшивают в разъединенном виде, каждую часть в отдельности. Часто они играют и декоративную роль благодаря яркой окраске звеньев и тесьмы. В этом случае «молнию» вшивают так, чтобы звенья и часть тесьмы не прикрывались тканью изделия. Обработка застежки с разъемной «молнией» чаще всего производится с помощью подбортов. Застежка «молния-репейник» или застежка тесьмой «Вилькро». В последнее время применяется в спортивной одежде, обуви и др. Состоит из двух плотно соединяющихся между собой лент (полос) шириной 2—2,2 см. Плотное соединение осуществляется за счет крючочков на одной поверхности и мельчайших петелек на другой. При застегивании их накладывают друг на друга и прижимают. При обработке краев бортов тесьмой «Вилькро» она должна быть заглублена в борт на 1—1,5 см и закреплена двойной машинной строчкой. Выпускаемый для застежки край должен быть не менее 5 см. При вшивании тесьмы с крючочками располагать сверху.

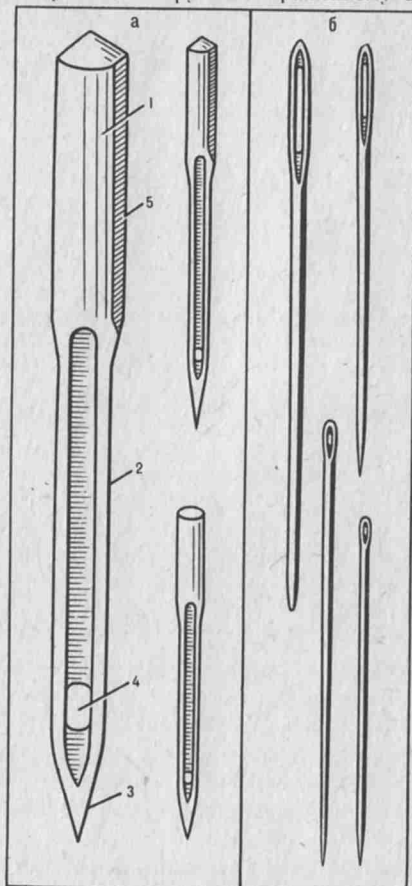
**ИГЛЫ швейные** бывают ручные и машинные. Ручные И. (обыкновенные и штопальные) различают по номерам, определяющим их размер по длине (от 35 до 80 мм) и диаметру (от 0,6 до 1,8 мм). Напр., иглы с № 1 по № 9 имеют толщину от 0,6 до 1,0 мм и длину от 30 до 50 мм. У штопальных игл конец притупленный и более удлиненное и широкое

ушко по сравнению с обыкновенными. Выпускают штопальные иглы длиной 37, 40 и 58 мм.

Машинные И. в основном представляют собой прямой цилиндрический стержень неодинакового сечения, заостренный на одном конце. Утолщенная верхняя часть И. (1) называется колбой и у некоторых игл имеет плоскую сторону, называемую лыской (5). Колба предназначена для закрепления И. в игловодителе машины. Ниже располагается лезвие (2) с острием (3) на конце. Около острия находится ушко (4).

Лезвие И. имеет два желобка — длинный и короткий. В длинном — помещается нитка при проколе материала И. и обратном ее ходе. Этот желобок защищает нитку от перетирания. Короткий желобок вмещает нитку только в начале прокола материала. Со стороны короткого желобка, над ушком, у И. есть выемка для лучшего захвата петли игольной нитки челнока. Изготавливают машинные И. разных диаметров, разной длины лезвия, колбы и острия, разных размеров желобков и ушка.

И. различают по типам в зависимости от формы лезвия и заточки острия: по группам — в зависимости от диаметра и длины колбы, длины всей И.; по номерам — в зависимости от диаметра лезвия. Подбирают И. по номерам (их 42 — с 45 до 400), к-рые соответствуют диаметру И., выраженному в сотых



долях миллиметра (№ 75 имеет диаметр 0,75 мм). Чем меньше номер И., тем она тоньше. И. должна быть ровной, с хорошо заточенным концом (даже



легкая изогнутая И. не дает возможности получить хорошую строчку), иметь блестящую полированную поверхность. И. следует хранить в сухом месте.

Подбор игл и ниток в соответствии с видом тканей

Вид ткани	№№ ниток хлопчатобумажных	№№ машин. игл	№№ ручных игл
Батист, вольта, майя, маризет, крепдешин, шифон и им подобные	80—100	75	1
Легкие бельевые и плательные (полотна, ситцы, бязи, ткани с содержанием химических и штапельных волокон) и им подобные	60—80	90	2, 3
Легкие шерстяные и тяжелые ткани из химических волокон	40—60	100	4, 5, 6, 7
Толстые шерстяные ткани	30—40	110	8, 9, 10
Грубые сукна, бобрики и др. тяжелые ткани	10—30	120	11, 12

**КОМБИНЕЗОНЫ**, демократичный по стилю и назначению вид одежды, представляющий собой соединение куртки и брюк. Изготавливаются из различных тканей: хлопчатобумажных, льняных, шелковых, шерстяных, трикотажных полотен.

**Комбинезон для женщин** (рис. 1), из легкой шерстяной или плащевой ткани. Рукава втачные в заниженную пройму, воротник-стойка, потайная застежка на «молнии». Двойные накладные карманы с клапанами, застегивающимися на пуговицу и петлю. Воротник и отделка по плечевым швам — из ткани контрастного цвета. Пояс на спинке продернут в кулиску, спереди застегивается на пряжку. Брюки заужены книзу. Низ рукавов и брюк стяннут 2 рядами эластичной тесьмы. Размер 170—92—96. Ориентировочный расход ткани при ширине 140 см — 2 м 80 см.

**Комбинезон для мужчин** (рис. 2) из плащевой ткани. Рукава сорочечного покроя, на притачных манжетах. Воротник-стойка, лацканы отложные, спинка с кокеткой. Комбинезон и верхние накладные карманы застегиваются на «молнию». Брюки с накладными двойными карманами, заужены книзу.

По линии талии комбинезон стяннут поясом, продетым в кулиску и шлевки, пристегивающиеся к карманам. Пояс спереди застегивается на пряжку. Размер 170—96—82. Ориентировочный расход ткани при ширине 140 см — 2 м 80 см.

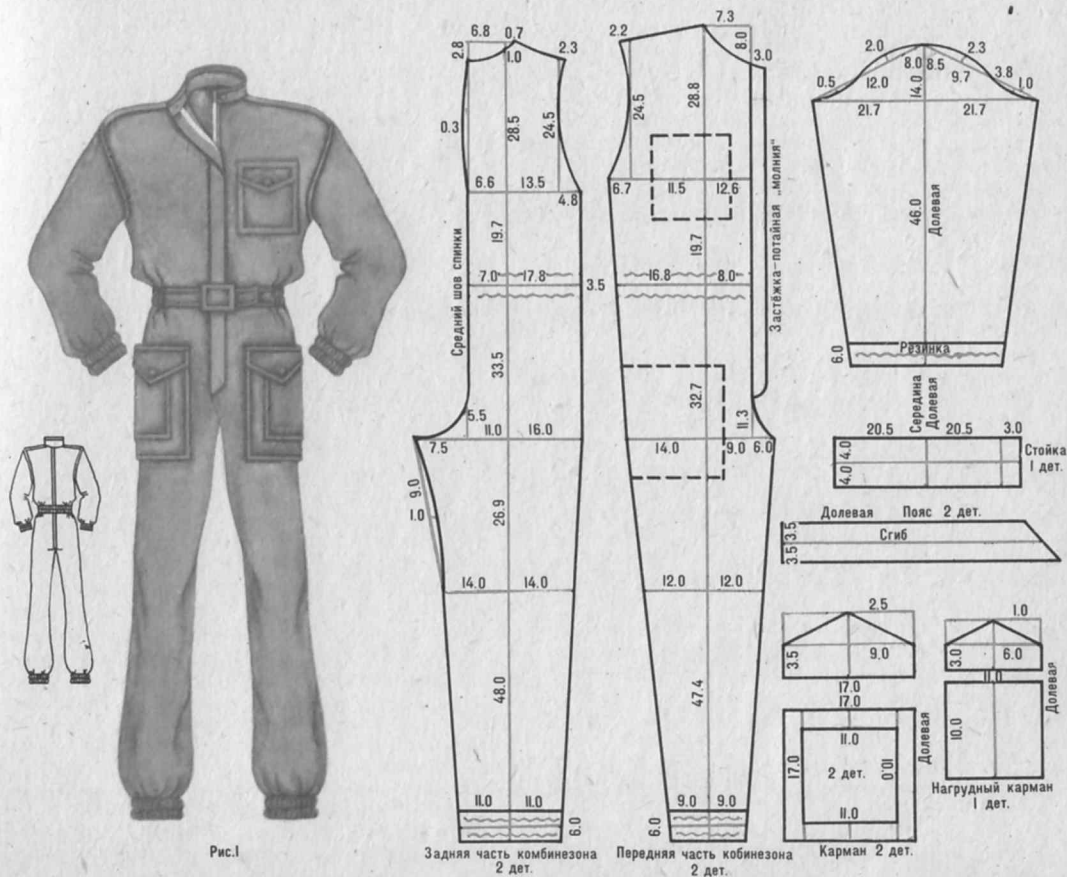
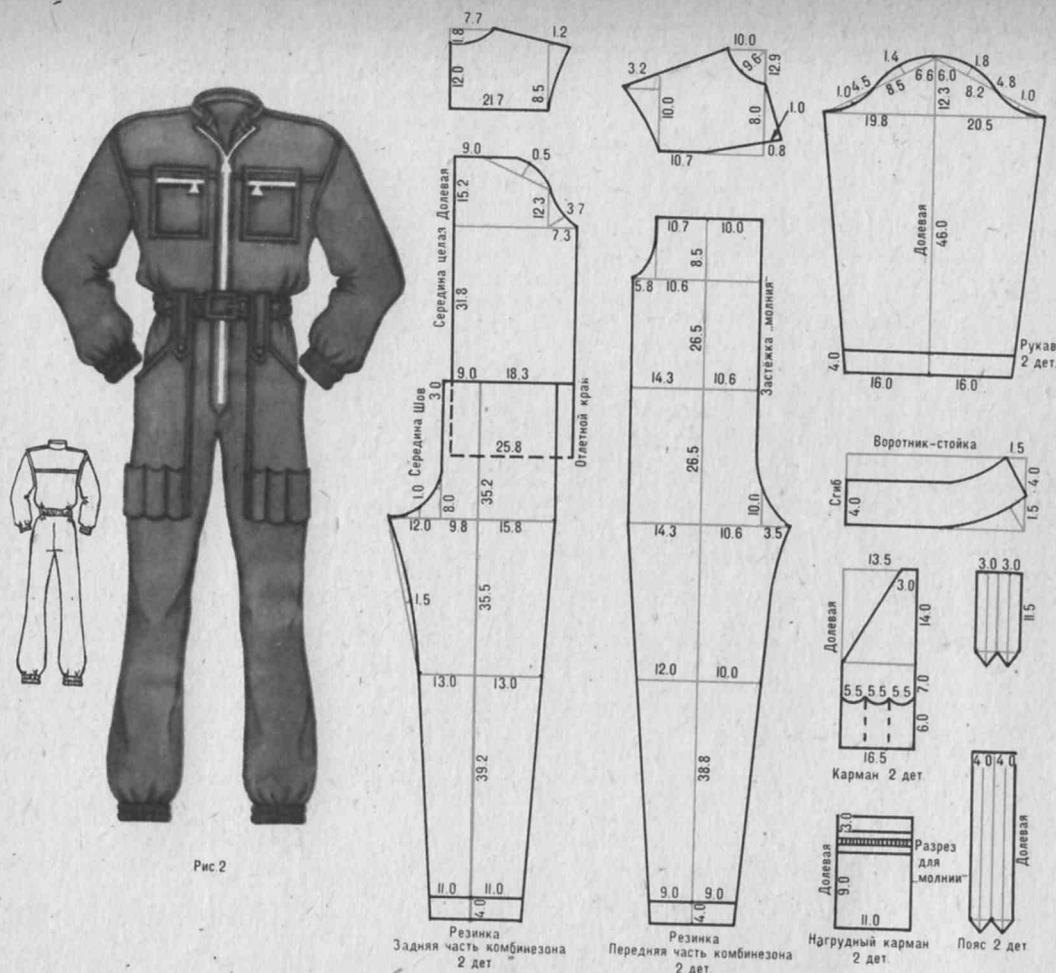


Рис.1



**КРАШЕНИЕ** дома шнесте, получение необходимой окраски текстильных и др. материалов под действием красителей, выбор к-рых определяется прежде всего материалом окрашиваемого изделия. Для хлопчатобумажных тканей обычно используют прямые красители, для шерсти — кислотные, для ацетатного шелка и капрона — дисперсные (не растворимые в воде), для нитрона — катионные, для льняных и вискозных тканей — активные. Выпускаются также универсальные красители-смеси для хлопка, шерсти и капрона. В некоторых случаях возможна замена красителя. Прямые красители можно также использовать для К. тканей из льна, натурального шелка, вискозных волокон, шерсти и капрона. Для окрашивания изделий из натурального шелка и капрона пригодны кислотные красители.

Окрашиваемые ткани можно различать по фабричному ярлыку изделия, внешнему виду, сминаемости и характеру горения волокон. Хлопковые ткани сгорают быстро и полностью, оставляя запах жженной бумаги; шерсть горит плохо, с характерным запахом «паленой шерсти», образуя на конце нити хрупкий шарик; натуральный шелк тоже горит плохо, распространяя запах жженного рога и образуя хрупкий шарик. Ацетатное волокно горит хорошо, но после удаления внешнего пламени быстро затухает, на конце нити образуется шарик бурого цвета. Вискозное

волокно, как и хлопок, полностью сгорает. Лавсан и нитрон горят без запаха, но лавсан плавится, не воспламеняясь, а нитрон вначале плавится, приобретает коричневую окраску, после чего горит коптящим пламенем с образованием твердого шарика на конце. Капрон не горит: в пламени на конце волокна образуется мягкий шарик. Еще одним общим отличительным признаком тканей из натуральных волокон является их способность хорошо впитывать воду.

Для окрашивания тканей из смешанных волокон используют либо один краситель (если он применим для каждого типа волокон), либо их комбинацию. Чтобы краситель давал равномерную окраску и лучше удерживался на ткани, с ее поверхности необходимо заблаговременно удалить пятна, антистатика, аппреты и др. вещества. Обычно для этого достаточно выстирать вещь с помощью подходящего стирального порошка. После стирки тонкие ткани рекомендуются прополоскать в растворе нашатырного спирта (50 г 25%-ного водного раствора на 10 л воды). Выстиранную или обработанную нашатырным спиртом ткань необходимо тщательно прополоскать. Цвет окрашенной вещи зависит не только от цвета выбранного красителя, но и от цвета перекрашиваемой ткани и его интенсивности. Красную ткань легко можно окрасить в фиолетовый или коричневый цвет, но нельзя — в зеленый. Если цветную ткань

надо перекрасить в более светлый тон, перед окраской ее необходимо отбелить. Белые ткани можно окрасить в любой цвет и тон, подбирая краситель и его концентрацию. Окрашивать ткани нужно в чистой металлической (лучше эмалированной) посуде. Пользуясь алюминиевой или оцинкованной посудой, нельзя применять взаимодействующие с ней кислые красители. Емкость посуды должна быть достаточной для того, чтобы легко можно было перемешать раствор или расправить складки ткани. Рекомендации по К. помещаются на упаковке красителя. Уменьшив его концентрацию, можно получить более светлый тон, а увеличив — более густой. С увеличением темп-ры раствора продолжительность окрашивания уменьшается для шерстяных тканей, но увеличивается для хлопчатобумажных и вискозных. Скорость К. можно увеличить добавкой соли (при окраске хлопковых и сходных волокон добавляется 1/4 стакана соли на 1 л красильного раствора) или уксусной кислоты (при окраске шерсти на 1 пакет красителя добавляется ст. ложка уксусной эссенции). Вискозные, медноаммиачные, ацетатные и капроновые ткани не выдерживают длительного воздействия темп-р, поэтому их нельзя красить в кипящем растворе. При К. хлопчатобумажных и вискозных тканей нельзя чрезмерно увеличивать темп-ру раствора, так как соответствующее увеличение скорости процесса может вызвать неравномерную окраску ткани. Во избежание этого необходимо тщательно перемешивать красильный раствор. Иногда перед крашением стоит обратная задача: за счет неравномерной окраски получить декоративный рисунок на ткани. Этого можно добиться, напр., стянув перед К. в жгуты и плотно обмотав нитками несколько участков изделия. В результате получится узор в виде светлых колец причудливой формы. Раствор прямых и кислотных красителей готовят следующим образом. Перемешивая краситель, по каплям добавляют теплую воду, доводя его до пастообразной консистенции. Пасту смешивают с 0,5 л воды и процеживают, после чего добавляют остальное необходимое кол-во воды. Хлопчатобумажные и льняные ткани окрашивают в кипящем растворе в течение 15—20 мин, добавляют, предварительно вынув ткань, раствор соли, после чего ткань кипятят еще 30—40 мин и 30 мин выдерживают в остывающем растворе. Окрашенную ткань тщательно прополаскивают в теплой воде, отжимают и высушивают. Натуральный шелк кипятят 30—35 мин в растворе с заранее добавленной солью и после 30-минутной выдержки в холодном растворе полощут и отжимают. Шерсть красят в той же последовательности, но в раствор перед крашением добавляют столовую ложку уксуса. Окрашиваемую ткань кипятят около 1 ч, затем прекращают нагревание и вынимают ткань, когда раствор охладится до 30—40°C. При К. капрона краситель растирают до пастообразного состояния, добавляют небольшое кол-во теплой воды и одну ст. ложку стирального порошка для шерсти (лучше «Новость»). Пасту перемешивают с 6 л воды; в этом растворе ткань красят 1—1,5 ч при темп-ре 70—75°C. Окрашенную ткань промывают в растворе моющего средства, полощут в холодной воде, отжимают и сушат. В продажу поступают красители: «Орто» и «Анилиновые красители» (для хлопчатобумажных и льняных тканей), «Синта» и «Красители для капрона», «Активные красители» (для хлопчатобумажных, льняных и вискозных тканей), «Спектр» (универсальные красители для шерсти, хлопка и капрона) и др.

**КРОЙКА И ШИТЬЕ.** Для того, чтобы шить любой предмет одежды, необходимо: выбрать фасон, учитывая назначение изделия, направление моды, индивидуальные особенности данной фигуры, возраст, профессию и пр.; правильно снять мерки; подготовить выкройку для раскроя и произвести раскрой деталей; подготовить изделие к первой примерке и провести ее (при этом устранить выявленные дефекты); обработать воротник, карманы, рукава и мелкие детали; провести вторую примерку и после исправления выявленных недостатков, закончить пошив изделия.

При снятии мерок измеряемый должен стоять прямо, без напряжения, опустить руки и сохраняя естественную осанку. Фигуру опоясывают по талии узким пояском или резиновой тесьмой. Мерки снимают сантиметровой лентой, не ослабляя и не натягивая ее. На рис. 1 показано правильное снятие мерок. Обхват шеи (Ош): сантиметровая лента проходит по основанию шеи; обхват груди (Ог): сантиметровая лента проходит по горизонтали на уровне лопаток, подмышечных впадин по самой выступающей части груди; обхват талии (От): измеряют по линии талии, сняв пояс (для платья — свободно, для юбки — туго); обхват бедер (Об): сантиметровая лента проходит по наиболее выступающим точкам ягодиц и живота; ширина груди (Шг): измеряют над основанием груди; ширина спины (Шс): измеряют по высшим точкам лопаток между задними углами подмышечных впадин. Сантиметровую ленту следует держать горизонтально. При снятии этой мерки важно не заузить ее. Исходной точкой для получения ряда мерок длины служит седьмой шейный позвонок (шейная точка). Длина переда до линии талии (Дпт): сантиметровая лента проходит от шейной точки через высшую точку груди до линии талии; длина спинки до талии (Дтс): измеряют строго вертикально расстояние от шейной точки до линии талии; ширина плечевого ската (Шп): измеряют от основания шеи по линии плечевого ската до сгиба вниз сантиметровой ленты; длина руки до локтя (Дрлок): измеряют при опущенной руке от плечевого сустава до локтя;

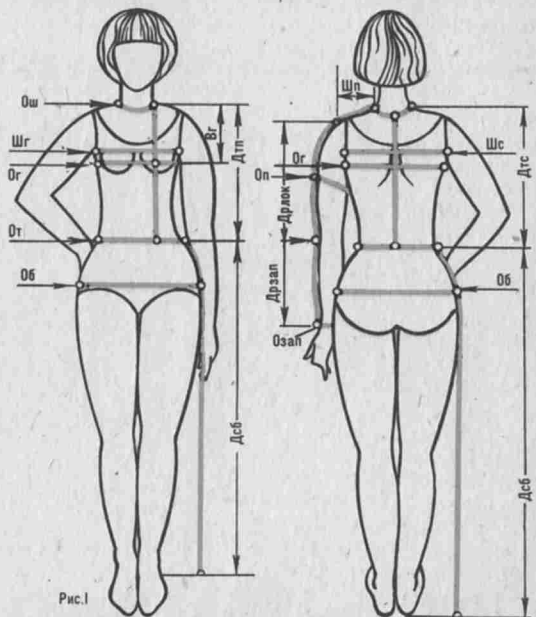


Рис.1

длина руки до линии обхвата запястья (Дрзп): для изделий с длинным рукавом измеряют расстояние от плечевого сустава до запястья; обхват плеча (Оп): мерку снимают вокруг руки на уровне подмышечной впадины; обхват запястья (Озап) измеряют через головку локтевой кости в лучезапястном суставе; длина юбки (Дю): сантиметровую ленту опускают от линии талии до предполагаемого низа изделия. Для тех, у кого живот выдается сильно вперед, нужны две мерки: длина юбки по переду (Дюп) и длина юбки по спинке (Дюс). Длина изделия общая (Ди): сантиметровую ленту опускают от шейной точки до линии талии и дальше, до предполагаемого низа изделия; расстояние от линии талии до пола сбоку (Дсб): мерку снимают по боку через наиболее выступающую часть бедра и далее вертикально до пола; расстояние от линии талии до плоскости сидения (Дс): снимают мерку по боку, от линии талии до горизонтальной плоскости сидения. Прописными буквами обозначаются виды измерений, строчными буквами при прописных — места измерений. Когда чертеж строят для одной половины фигуры (вследствие ее симметричности), обхваты туловища, измерения ширины (кроме Шп) записывают в половинном размере; величины других измерений записывают полностью. Готовую выкройку из журнала переводят специальным резцом на плотный лист бумаги или карандашом на кальку, а затем на картон. При этом отмечают направление долевой нити, места расположения вытачек, петель, карманов и др. Кол-во деталей можно сверить по маленьким чертежам, помещенным в журнале, а по меркам длины и ширины проверить, соответствует ли данному телосложению стандартная выкройка. Если выкройка меньше снятых мерок, на нее наносят продольные и поперечные линии в местах, указанных на рис. 2, и все участки нумеруют, затем выкройку разрезают и накладывают на лист бумаги, раздвигая части на такое расстояние друг от друга, какое соответствует разнице между стандартной выкройкой и снятыми мерками, приклеивают и вырезают. Если стандартная выкройка больше снятых мерок, ее разрезают таким же образом, но при наклеивании на бумагу отдельные части накладывают одну на другую на столько, на сколько это нужно, чтобы получить необходимую длину и ширину. Это основной чертеж выкройки, на нем обозначают детали выбранного фасона. При моделировании можно убрать вытачки в линии фасона или перенести их. Верхнюю вытачку, к-рая дает ширину в груди и на основном чертеже расположена от плечевого среза к центру груди, можно располагать от любого среза переда: плечевого, горловины, проймы, бокового, середины переда, талии, но во всех случаях вытачка должна быть направлена к центру груди. Этот разрез и глубина нагрудной вытачки зависят от величины груди и на стандартных выкройках перенесена на бок. Переносят верхнюю вытачку следующим образом: на основном чертеже выкройки вытачку закрывают, от высокой точки груди проводят линию до

среза в том направлении, куда должна быть перенесена вытачка, и по этой линии делают разрез, учитывая, что вытачки, направленные от горловины, проймы, середины переда, не должны доходить до высшей точки груди на 2 см, а направленные от бокового среза и среза талии — на 4—5 см. Этот разрез и является вытачкой. Вытачки на юбке переносят так же, как и нагрудные вытачки. Перед раскроем ткань декатируют (см. *Декатировка*). Выкройки деталей раскладывают с изнаночной стороны ткани по долевой нити так, чтобы наиболее экономно расходовать ткань. На ворсовых тканях, кроме бархата и вельвета, следует расположить детали так, чтобы ворс на них в готовом изделии был направлен сверху вниз. В изделиях из бархата и вельвета ворс должен быть направлен снизу вверх. Особого внимания требует раскрой клетчатых и полосатых тканей, а также тканей с рисунком. Необходимо проследить за тем, чтобы рисунок в соединительных швах совпадал. Контуры деталей выкройки, вспомогательные линии и контрольные точки переводят на ткань тонким кусочком сухого туалетного мыла, тонко зачищенным мелком или мягким карандашом. При этом следует предусмотреть припуски на швы (не менее 1 см), на запас и подгонку изделия по фигуре: по боковым швам 1,5—2 см, по линии талии — 2,5—3 см, по плечевым швам — 1,5—2 см, по пройме — 1,5—2 см, по вырезу горловины — 1—1,5 см, по окату рукава — 1,5 см, для подшивки низа рукава — 2 см (если рукав широкий — 5 см), для притачивания манжеты — 1 см, для подшивки низа юбки и брюк от 2 до 5 см (при расклешенных юбках 2—3 см); на брюках по линии слонки — 2—3 см. Раскраивают ткань остро наточенными ножницами точно по нанесенным при раскрое линиям, придерживая левой рукой ткань, все линии с одной парной детали на другую переводят копировальными стежками (см. *Швы и стежки*). По проложенным стежкам сметывают детали, начиная с вытачек, складок, защипов и т. д. Если на модели предусмотрены сборки, их необходимо собрать на машине или вручную. Соединяя боковые срезы,

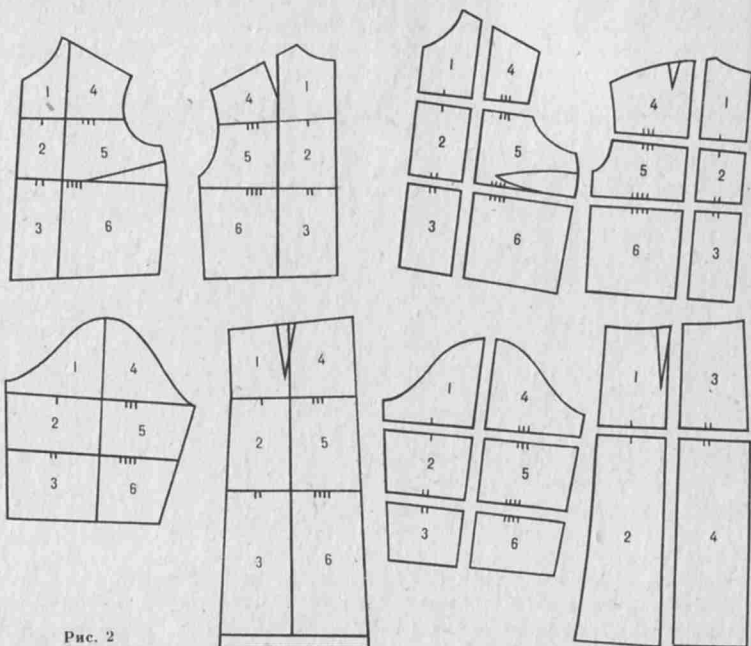


Рис. 2



обращают внимание на совмещение линии проймы и линии талии. Окат рукава припосаживают. При сметывании юбки передние и задние полотнища складывают лицевыми сторонами вовнутрь так, чтобы боковые срезы совпадали от талии до низа. Все срезы легко осыпающейся ткани обметывают.

Во время первой примерки уточняют положение и величину всех вытачек, линию талии, положение плечевого шва и место воротника (его середина должна совпадать с серединой спинки). Для определения положения рукава и его величины (длины и ширины) заготавливают один рукав (обычно правый) и вметывают его в пройму, совмещая контрольные точки (верхняя точка рукава должна совпадать с плечевым швом). При примерке юбки по талии приметывают корсажную ленту. Особое внимание обращают на следующее: проходит ли центр юбки по середине фигуры, правильно ли сметаны боковые швы, не слишком ли узка или широка юбка. Проводя примерку брюк, необходимо обратить внимание на появление горизонтальных складок.

**Устранение дефектов, выявленных при первой примерке:** 1) смещение плечевого шва в сторону спинки (короткая спинка); а) изделие отрезное по линии талии. Выпустить припуск по линии талии со стороны спинки; б) изделие с цельнокроеной спинкой. Выпустить припуск со стороны спинки по плечевым швам. Соответственно уточнить вырез проймы и горловины; 2) смещение плечевого шва в сторону переда (короткая полочка). Распор плечевой шов, выпустить припуск со стороны полочки; 3) поперечные складки и заломы горловины. Распор плечевой шов, выпустить припуск на подгонку со стороны спинки у проймы и углубить вырез горловины сзади; 4) косые складки у плечевого шва. Увеличить плечевой срез переда лифа или увеличить вырез горловины спинки; 5) поперечные заломы на рукаве. Уменьшить окат рукава в верхней части; 6) косые заломы на рукаве спереди. Переместить высшую точку оката рукава к полочке; 7) полочки расходятся. Распор плечевые швы, срезать излишек ткани по плечевому шву и горловине; 8) полочки находят друг на друга. Распор плечевые швы, выпустить ткань у горловины из плечевых швов; 9) изделие узко в груди. Распор боковые швы и выпустить припуск; 10) изделие широко в груди. Убрать излишек ткани в боковой шов; 11) глубокая вытачка на полочке. Распор вытачку, уменьшить ее глубину, срезать излишки в пройме; 12) горизонтальные складки в верхней шаговой части брюк. Выпустить запасы шагового шва и выпрямить боковой срез; 13) горизонтальные складки по среднему шву брюк из-за неправильного оформления верхних срезов задних частей брюк. Перекроить верхнюю часть брюк, увеличив кривизну нижней части шва спинки (см. Брюки). После того как все дефекты выявлены, изделие раскладывают на столе и с лицевой стороны цветными нитками, стежками (видимыми как с изнаночной, так и с лицевой стороны) намечают все внесенные изменения. Затем изделие распарывают, раскладывают на столе, парные детали скалывают лицевыми сторонами вовнутрь. С помощью копировальных стежков переносят линии на парные детали кроя. Силки разрезают и сметывают изделие. После устранения всех дефектов следует собрать изделие и провести вторую примерку.

При второй примерке обращают внимание на свободу движения руки. Если рукав ограничивает движение руки вперед или назад, его следует выпороть из проймы, уточнить и вторично вметать. Внимательно проверяют линию втачивания и расположение воротника. Если концы воротника лежат несимметрично, значит, одна сторона посажена по горловине больше. В таком случае воротник отпарывают и вновь вметывают, совмещая середину воротника с серединой спинки. Другой причиной несимметричного положения воротника может быть неточное выполнение застежки. Во время примерки проверяют застежку, намечают место расположения петель и пуговиц. Воротник лежит правильно тогда, когда петли расположены на уровне середины переда. Длину горизонтальной петли обозначают, помещая одну треть ее длины за линию середины, а две трети — в сторону бока. В вертикальных планках петли намечают строго посередине планки. В обоих случаях пуговицы пришивают на линии середины переда. Во время второй примерки отмечают длину застрочки складок, определяют длину изделия, намечают место расположения карманов. Если во время второй примерки выявляется много дефектов, после их исправления примеряют изделие еще раз, выравнивают и подшивают низ и приступают к пошиву. Готовое изделие отутюживают в следующем порядке: манжеты, рукава, лиф, юбка, и в последнюю очередь воротник. Обработку воротника начинают со сшивания среднего шва нижнего воротника, если он со швом. В мужских, женских и детских изделиях наиболее распространены отложные воротники без стойки (рис. 3) и с цельнокроеной стойкой (рис. 4).

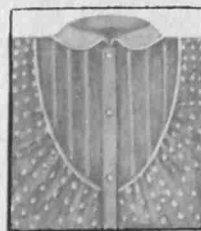


Рис. 3

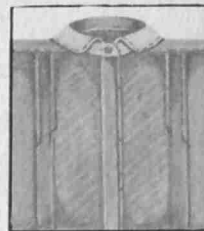


Рис. 4

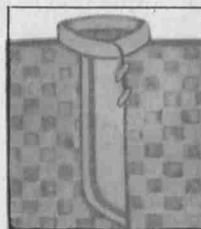
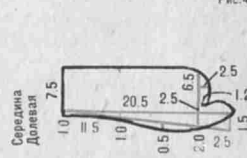
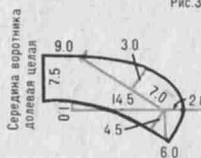


Рис. 5

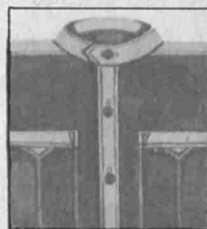
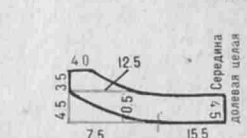
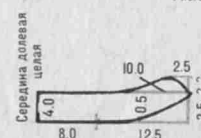


Рис. 6



воротники-стойки (рис. 5) для женских блузок и платьев, (рис. 6) для мужских сорочек; воротники-шальки (рис. 7). Все они состоят из верхнего во-

ротника. Обтачивают по нижнему воротнику. Ширина шва 0,7 см. Припуски на шов подрезают, оставляя 0,2—0,3 см. Вывернув воротник на лицевую сторону, вы-

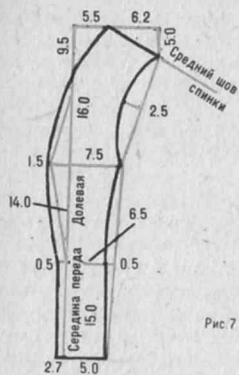


Рис. 7



Рис. 8

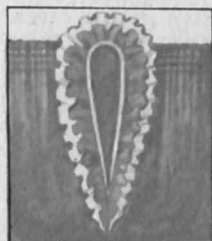


Рис. 9

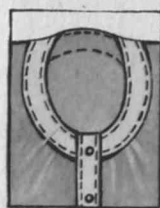
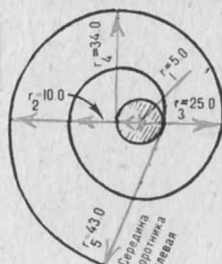
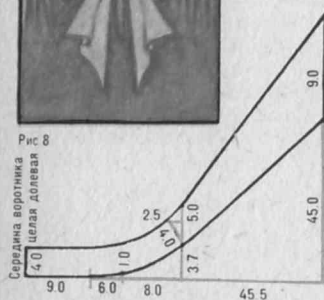


Рис. 13

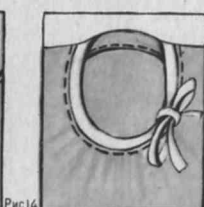
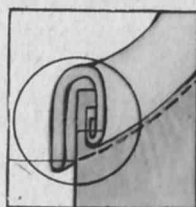
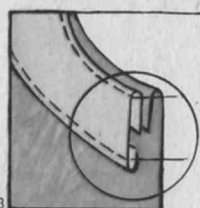


Рис. 14



Рис. 15

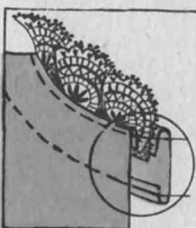
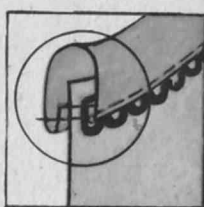
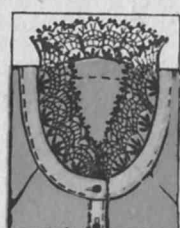


Рис. 16



ротника и нижнего воротника (подворотника). В легких платьях и блузках — воротник-стойка, переходящий в бант (рис. 8) и воротник-спираль (рис. 9), могут состоять из одной или двух деталей. Выкраивают их одинарными. Отлетная часть воротников может быть обработана обтачным швом, швом вподгибку, окантовкой (рис. 10), кружевом (рис. 11) или рюшем (рис. 12). В воротнике, состоящем из одной детали, концы обтачивают, уравнивая срезы швом шириной 0,7 см.

Если воротник состоит из двух частей, их складывают лицевыми сторонами вовнутрь, сметывают, уравнивая срезы, обтачивают по концам и отлету, посаживая верхний воротник на углах и закруглениях.

правляют и приутюживают углы и швы со стороны подворотника, образуя кант из верхнего воротника шириной 0,1—0,2 см. Если воротнику необходимо придать жесткую или устойчивую форму, то применяют прокладку. Ее выкраивают по нижнему воротнику, прокладку и воротник сметывают. В моделях, где воротник отделан оборкой, обрабатывают один срез оборки, накладывая ее изнаночной стороной на лицевую сторону подворотника и приметывают. Нижний и верхний воротники складывают лицевыми сторонами вовнутрь и обтачивают со стороны подворотника, прокладывая строчку около шва приметывания оборки. Соединение воротника с горловиной в изделиях с отворотами. Плече-

вые швы изделия стачивают одной или двумя строчками и заутюживают. Для удобства боковые швы стачивают после втачивания воротника. Заготовленный воротник соединяют (по надсечкам) с горловиной между полочками и подбортами, втачивают одной строчкой до плечевых швов. Припуск на шов верхнего ворот-

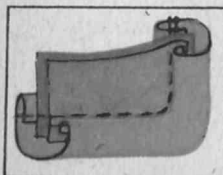


Рис. 10

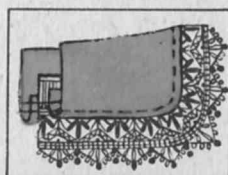


Рис. 11

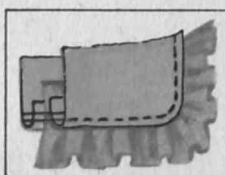


Рис. 12

ника надсекают, воротник отгибают, втачивают нижний воротник, припосаживая у плечевых швов. Борта выворачивают, выметывают, выправляя углы. Припуск на шов по спинке заутюживают в сторону воротника. Открытый срез верхнего воротника подгибают с таким расчетом, чтобы он закрыл строчку втачивания нижнего воротника. Настрачивают верхний воротник швом шириной 0.1—0.2 см. В изделиях без подбортов стачивают плечевые швы, обрабатывают застежку и заготовленный воротник накладывают лицевой стороной нижнего воротника на лицевую сторону изделия, совмещая надсечки. Концы воротника уравнивают с краями застежки и выметывают. Воротник втачивают в горловину швом шириной 0.7 см. Припуск на шов отгибают в сторону воротника и заутюживают. Срез верхнего воротника подгибают и намечают так, чтобы он закрывал шов втачивания нижнего воротника. Верхний воротник настрачивают швом шириной 0.1—0.2 см.

В изделиях с воротниками на цельнокроеной стойке (типа мужских сорочек, где подборт цельнокроеный) сначала втачивают верхний воротник. Срез нижнего воротника подгибают и настрачивают швом на 0.1 см от края, закрывая строчку втачивания верхнего воротника. В изделиях с воротником на отрезной стойке отдельно обрабатывают воротник и соединяют его со стойкой. Готовый воротник на стойке втачивают в горловину. Дальнейшая обработка, как в изделиях на цельнокроеной стойке. В изделиях без воротника вырез горловины может быть обработан обтачками, выкроенными по форме горловины (рис. 13), кантами (рис. 14), косыми бейками (рис. 15) или кружевами (рис. 16).

Обработку рукавов начинают со стачивания швов шириной 0.7—1 см. Рукава в легкой одежде могут быть втачными, цельнокроеными с полочкой и спинкой, реглан и комбинированного края. В рукавах обрабатывают нижний срез обтачкой, манжетой или под резинку. Длина обтачки равна ширине низа рукава с припуском на швы. Обтачку выкраивают из основной ткани по форме низа рукава по долевой или косой нити в зависимости от фасона рукава. Приметывают обтачку лицевой стороной вовнутрь и притачивают. Обтачку отгибают на изнаночную сторону рукава, подгибают срез внутрь, намечивают и подшивают потайными стежками или обрабатывают на машине. Если на рукаве блузки имеется застежка, она, как правило, попадает на линию соединительного шва. Шов от низа рукава не застрачивают на 6—10 см (с учетом полноты руки), края разреза подгибают дважды и прострачивают на машине. Если материал плотный, то разрез можно подогнуть один раз и обработать зигзагообразной строчкой или обметать края вручную. На рукавах с манжетами обычно делают разрез для свободного продевания руки. Способы обработки разрезов показаны на

рис. 17 и 18. Расширенные книзу рукава не разрезают, а оставляют отрезок длиной 5 см, к-рый не входит в шов притачивания манжеты (срез обра-

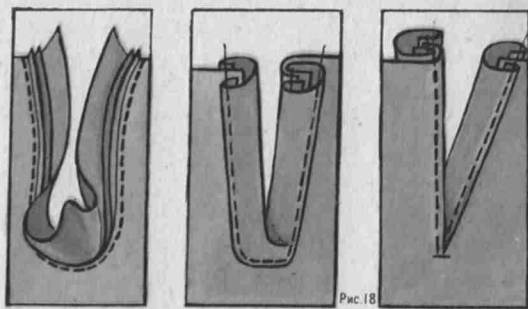
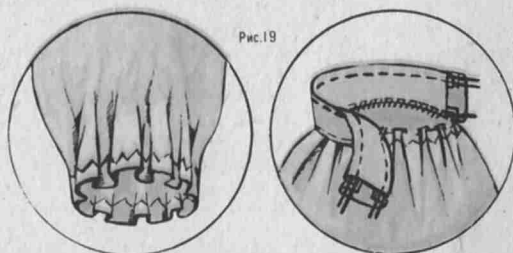


Рис. 18

тывается потайными стежками). Манжеты выкраивают двойными с припуском на застежку 1.5—2 см. Нижний срез рукава должен соответствовать длине манжеты. При необходимости его собирают в сборки или закладывают в складочки. Нижнюю и верхнюю стороны манжеты складывают лицевой стороной вовнутрь, уравнивая срезы, стачивают, выворачивают на лицевую сторону, выправляя углы, выметывают и приутюживают. Равномерно распределив сборки и складочки на рукаве, прикладывают заготовленную манжету к лицевой стороне рукава, приметывают и притачивают со стороны рукава. Свободный край притачанной манжеты подгибают на 1 см, закрывая по изнаночной стороне шов притачивания, и подшивают потайными стежками (рис. 19). Соединяя



Обработка низа рукава манжетой

рукава с проймой, следует иметь в виду, что окат рукава должен быть больше проймы на 2—2.5 см. По окату рукава прокладывают две строчки шириной 0.5 см друг от друга для того, чтобы он не растягивался. Готовый рукав выворачивают на лицевую сторону, вкладывают в пройму, совмещая середину рукава с плечевым швом, выметывают по контрольным меткам и втачивают, припуск на шов приутюживают и обметывают (рис. 20).

По конструкции и способам обработки карманы бывают: накладные, прорезные, расположенные в швах или складках изделия. Накладные карманы применяют чаще всего в домашней одежде и одежде спортивного типа.



Рис. 20

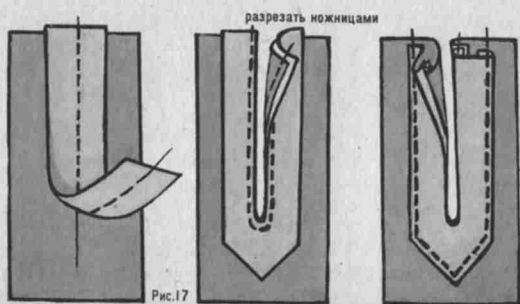
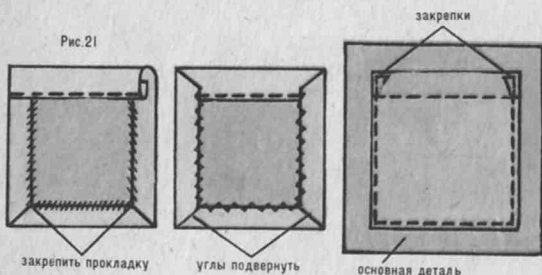


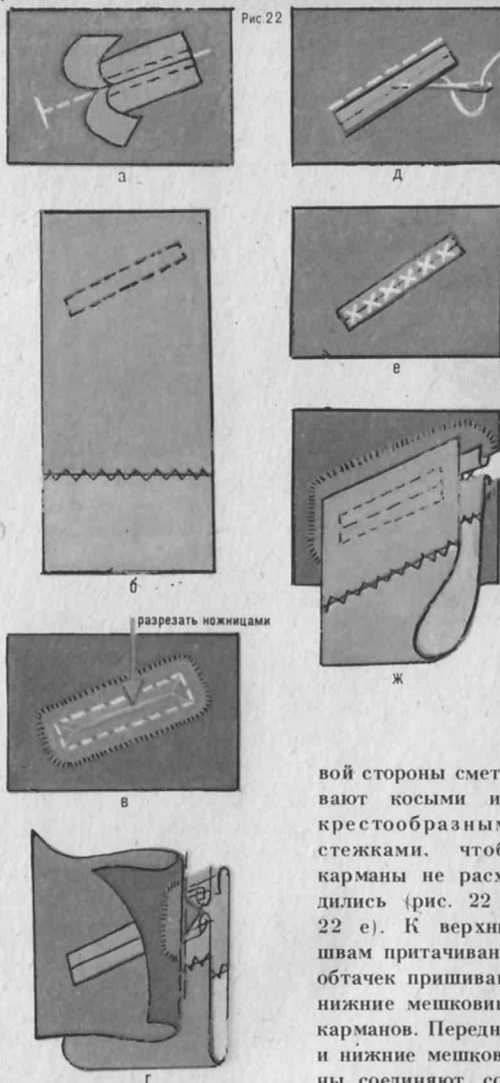
Рис. 17

Верхний срез кармана обрабатывают обтачкой (из основной или отделочной ткани), притачным клапаном, кружевом, оборкой или тесьмой. Если карман прямо-

Рис 21



угольной формы, углы его загибают и стачивают (рис. 21). После стачивания лишнюю ткань срезают. Швы разутюживают. Обработав углы, припуски по срезам загибают на изнаночную сторону, заметывают и приутюживают. Готовый карман накладывают по меткам и приметывают. Настрочивают карманы в край (на 0,1—0,2 см) или отступая от края на 0,5—0,7 см, а иногда и двумя строчками. Это зависит от модели. Накладные карманы овальной формы обрабатывают обтачкой или изготавливают двойными. Внутренний срез обтачки обметывают зигзагообразной строчкой, обтачку накладывают лицевой стороной на лицевую сторону кармана так, чтобы ее срезы совпали с верхним подогнутым срезом. Срезы подгиба кармана и обтачки стачивают, швы разутюживают. Обтачку приметывают и обтачивают, затем отгибают на изнаночную сторону и приутюживают. Карман настрочивают по краю или на 0,7—1,0 см от края. Карманы в рамку (рис. 22), обрабатывают двумя обтачками — полосками ткани, выкроенными по долевой нити (чтобы карманы не вытягивались). Длина обтачек соответствует длине входа в карман плюс 3 см на обработку, ширина 3—4 см (рис. 22 а). Нижнюю обтачку желательно выкроить вместе с мешковиной кармана (рис. 22 б). Верхнюю обтачку складывают вдвое изнанкой вовнутрь и заутюживают. Верхний срез нижней обтачки отгибают на 1,5—2 см и заутюживают. На изделии с лицевой стороны намечают линию кармана и по обе стороны от нее проводят линию, определяющую ширину рамки (0,5; 1; 1,5 см — в зависимости от модели. Рис. 22 в). Заутюженные обтачки накладывают сгибами на намеченные линии и прострачивают с лицевой стороны. Карман разрезают с изнаночной стороны посередине между строчками и рассекают уголки не доходя до строчки на 1—2 мм. Через прорезы карманов выворачивают швы обтачек наизнанку, выправляя уголки и закрепляя их двойной строчкой (рис. 22 г). Обтачки с лицевой



вой стороны сметывают косыми или крестообразными стежками, чтобы карманы не расходились (рис. 22 д, 22 е). К верхним швам притачивания обтачек пришивают нижние мешковины карманов. Передние и нижние мешковины соединяют, совмещая срезы, и обтачивают с трех сторон (рис. 22 ж).

Карманы в боковом или рельефном шве удобны и просты в обработке. На линии шва (во время примерки) намечают место расположения карманов. Мешковину таких карманов можно выкроить вместе с полочками или отдельно. Вырезанную мешковину

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

- \* Для получения более темного цвета в раствор краски надо добавить на 1 пакет красителя 2 столовые ложки поваренной соли, растворенные в 2 л горячей воды.
- \* Почти невозможно получить ровную окраску набивных и пестрых тканей, а также чесучи и нейлона, поэтому такие ткани в домашних условиях красить не рекомендуется.
- \* Покупая пуговицы, следует приобретать несколько штук про запас — на случай утери или поломки пуговицы.
- \* Для вещей из тяжелой ткани и для меховых изделий идут пуговицы большого размера, для костюмов — средние, для рукавов костюма и карманов — помельче, но обязательно такого же цвета и формы.
- \* Для изделий из легкой ткани надо покупать пуговицы, которые не оттягивали бы ткань.





Рис. 1

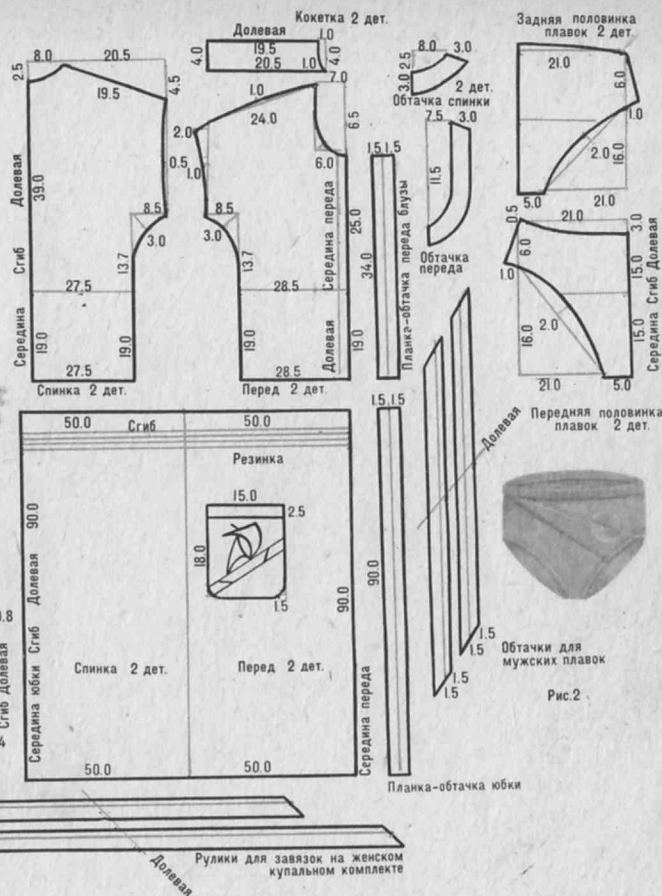


Рис. 2

лицевой стороной накладывают на лицевую сторону полочки или рельефа, совмещая контрольные мерки, определяющие вход в карман. Мешковину примечают и притачивают швом 1,0—1,5 см. Срезы обметывают, припуски на швы заутюживают на мешковину. Припуск на шов верхней мешковины настрачивают на мешковину рядом со швом притачивания (если карман без отделочной строчки). Изделие стачивают по боковым или рельефным швам, делая у входа в карман закрепки. Мешковину сметывают, стачивают и обметывают.

**КУПАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКТ** является необходимой частью одежды для отдыха. Изготавливается из различных тканей: хлопчатобумажных (ситца, сатина), трикотажного или махрового полотна и т. д.

Купальный комплект (рис. 1) состоит из юбки, блузки, трусов, бюстгалтера. Все предметы изготовлены из хлопчатобумажной ткани. Размер 164—92—100. Ориентировочный расход ткани при ширине 90 см: основной — 3 м 30 см, отделочной — 1 м. Юбка прямая, с застёжкой спереди на петли и пуговицы, на притачном поясе, с накладными карманами, отделанными аппликацией.

Блузка прямая, с овальным вырезом горловины, несколько спущенной линией плеча. Трусы-треугольник завязываются по линии бедер на тесьму из отделочной ткани. Перед трусов двойной пли на подкладке.

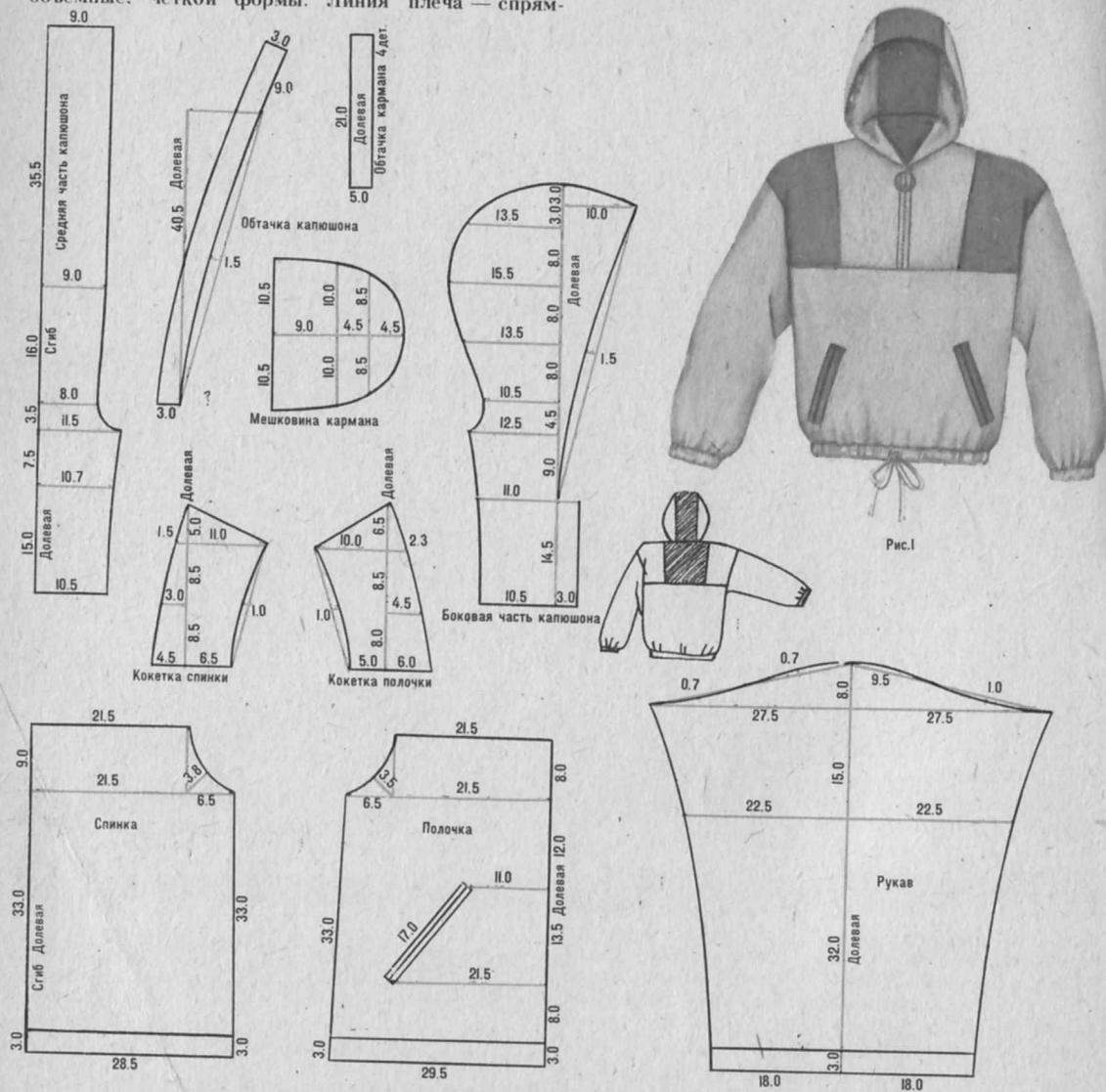
Бюстгалтер — из 2-х половинок, притачной пояс завязывается сзади, чашечки на подкладке.

Мужские плавки (рис. 2) изготавливаются из трикотажного полотна контрастных цветов. Нижняя часть плавков выполняется двойной. Размер 170—100—88. Ориентировочный расход ткани при ширине 150 см — 50 см.

- \*\*\*\*\*
- Намечаем расположение пуговиц или кнопок, следует помнить, что основные пуговицы и кнопки обязательно должны располагаться на линии груди, талии, бедер, остальные — на рассчитанном расстоянии между ними.
  - Если для застёжки сделаны вертикальные петли, то во избежание смещения полочек относительно друг друга необходимо верхнюю пуговицу пришить в верхний край петли, а нижнюю — в нижний.
  - Чтобы крючки не расстегивались, их следует пришивать, чередуя крючок и петлю (например, на корсаже юбки).
  - «Молнию» следует вшивать в изделие прямо, без перекосов. При этом «молнию» нужно держать натянутой, а ткань изделия ни в коем случае не вытягивать.
  - К одежде с отложными бортами «молния» пришивается между полочкой и подбортом изделия.

**КУРТКИ.** универсальный вид одежды для любого возраста. Изготавливаются из различных тканей (шерстяной, хлопчатобумажной, смесовой, синтетической, с водоотталкивающими пропитками и без пропиток). К. могут быть спортивного стиля, прямые, объемные, четкой формы. Линия плеча — спря-

ленная или округлая. Для оформления применяются различные отделки (бейки, канты) и застежки («молнии», пуговицы, кнопки, крючки, пряжки.). Особую группу составляют куртки-блужоны на притачных поясах.



- \*\*\*\*\*
- \* Замок притачивают с лицевой стороны, одновременно притачивая подборт.
  - \* В боковом шве платья «молнию» располагают с левой стороны так, чтобы ее концы (верхний и нижний) были примерно на равном расстоянии от линии талии.
  - \* Если застежка «молния» загрязнилась или с трудом застегивается, ее надо почистить старой зубной щеткой и слегка смазать вазелином.
  - \* Если у вас заржавели иголки, булавки, спицы — воткните их в кусок мыла и подержите некоторое время, они очистятся.
  - \* Простроченную ткань вынимают из-под лапки от себя, иначе может погнуться игла.
  - \* Во время шитья старайтесь держать корпус прямо, не наклоняйтесь вперед. Расстояние между изделием и глазами должно составлять 30—35 см. Свет должен падать слева или прямо, но не справа.



Размер 164—92—100: Ориентировочный расход ткани при ширине 90 см — 3 м 20 см.

Куртка мужская (рис. 3) из шерстяной ткани в клетку. Линия плеча несколько занижена. Рукава втачные в открытую пройму.

Воротник-стойка. На спинке заложена встречная складка. По переду — настрочная планка. Карманы вертикальные, прорезные «в рамку». Воротник, планка, обтачки карманов, бейки по плечевым швам и проймам, пояс и манжеты — из отделочного материала.

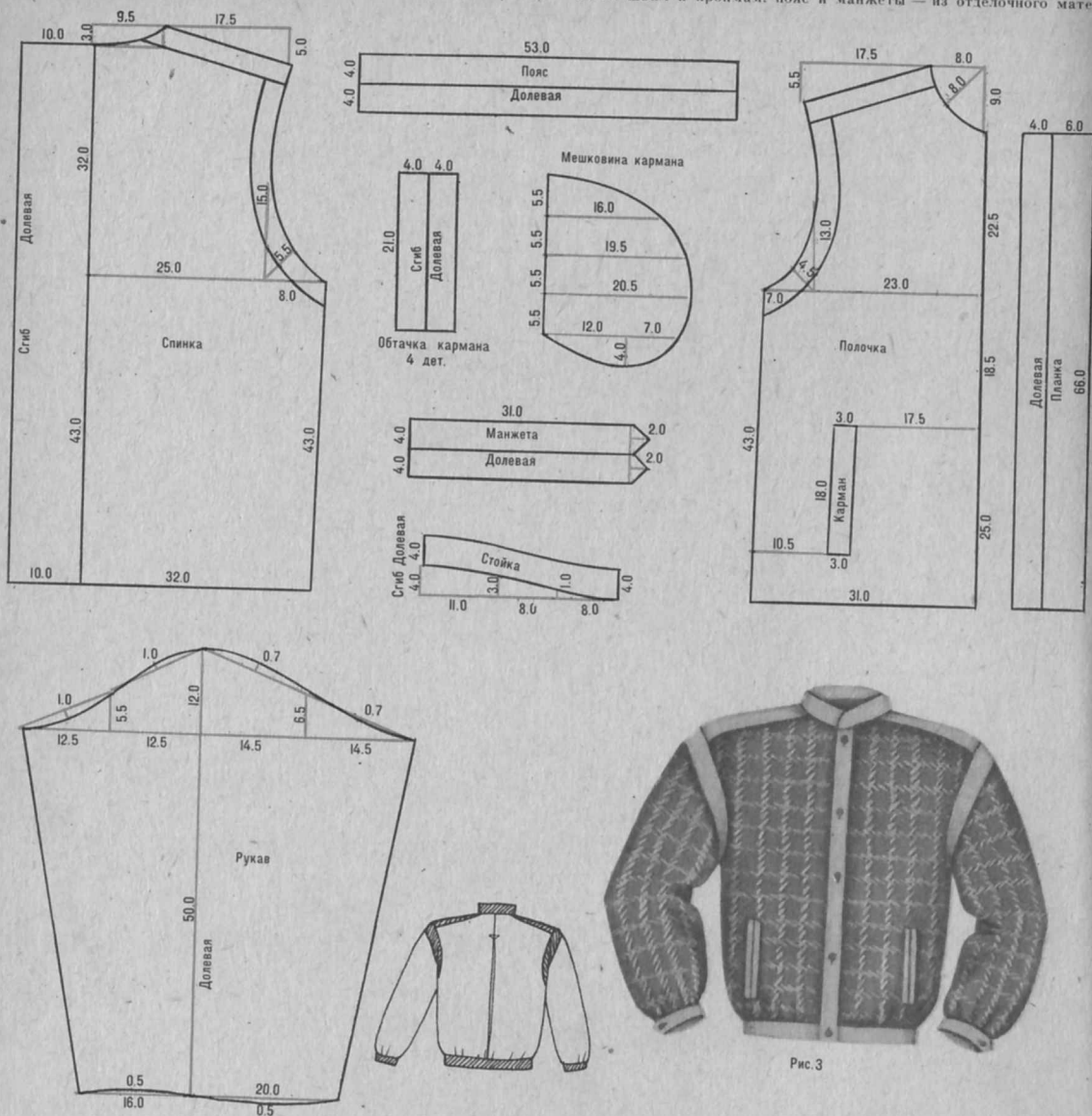


Рис. 3

- \* Для оборки берется поперечная или косая полоска ткани. Ширина ее зависит от модели. Длина должна быть в 2—2,5 раза больше длины края, к которому будет пришита оборка.
- \* Засаленные воротники курток можно вычистить губкой, смоченной раствором денатурата или нашатырного спирта (1 столовая ложка на 1 л воды).
- \* Куртку из кожи рекомендуется время от времени протирать глицерином, особенно манжеты и воротник.
- \* Прежде чем приступить к вязанию, нужно очень хорошо обработать и подготовить нитки. Пряжу № 32/2 надо сначала соединить в несколько нитей согласно модели, а пряжу № 9.09/3 постирать в порошке для стирки шерсти и прополоскать в теплой воде с уксусом. После стирки пряжа становится упругой, мягкой и пушистой.

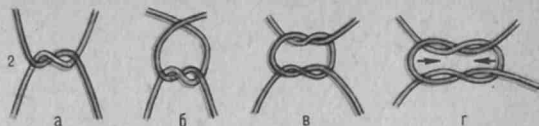


риала (искусственной кожи, смесовой или шерстяной однотонной ткани). Застегивается куртка на петли и пуговицы. Размер 176—100—82. Ориентировочный расход ткани — 2 м 50 см при ширине 140 см.

**МАШИННОЕ ВЯЗАНИЕ** трикотажных изделий в домашних условиях осуществляется на ручных плосковязальных машинах «Нева-1», «Северянка», «Украинка-1»; на машинах типа «Нева-3», «Нева-5» с нитенатяжителями; типа «Нева-2» с приставками для вязания резинки; типа «Украинка-2» со второй фронтурой для вязания резинки и круговых полотен. На них можно выполнять различные узоры, как одноцветные, так и многоцветные, комбинируя и видоизменяя к-рые получают множество вариантов рисунков. Полотно при М. в. получается ровнее, чем при вязании спицами, и вырабатывается оно значительно быстрее.

В М. в. можно использовать шерстяную, полшерстяную, хлопчатобумажную или синтетическую пряжу. Перед началом вязания в зависимости от назначения изделия выбирают нити. Тонкие нити можно использовать в несколько сложений. Шерстяные и полшерстяные — перед вязанием лучше постирать для усадки и свойлачивания. Для того, чтобы в процессе вязания уменьшить поперечную полосатость, пряжу после просушивания следует сматывать таким образом, чтобы нить шла из центра клубка. Для этого можно использовать специальное приспособление, к-рое выпускает наша пром-сть. Нити можно сматывать и вручную следующим образом. Конiec нити уложить в середину раскрытой тетради (рис. 1 а), к-рую затем скатать трубочкой. Трубочку вращают к себе, а нить косыми витками укладывают от себя (рис. 1 б). Когда клубок будет намотан, тру-

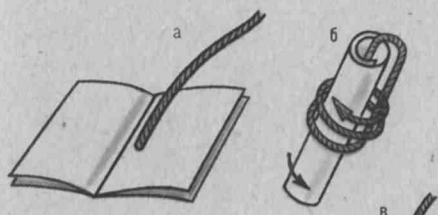
тей клубок перематывают 3—5 раз. Трубочку из готового клубка нужно вытаскивать вверх, конец нити остается в трубочке. Клубок снова наматывают



из центра готового клубка. Концы нитей связывают морским узлом. Конiec нити из правой руки крестообразно положить на конiec нити в левой руке (рис. 2 а). Коротким концом, отходящим влево, обкрутить левую длинную нить движениями от себя — на себя — от себя (рис. 2 б). И этим же концом обкрутить короткий конiec левой нити, отходящей вправо, движениями от себя — на себя — от себя (рис. 2 в). Затем взять короткий и длинный концы и затянуть узел (рис. 2 г).

При вязании изделий часто употребляется вспомогательная нить (шток, мулине, кроше), к-рую по окончании вязания удаляют. Вспомогательной нитью всегда следует провязывать не менее 6—10 рядов в начале или в конце работы, когда нужно оставить петли открытыми. Вспомогательную нить применяют также, чтобы отметить нужный ряд (напр., при вязании зацепов, складочек, подгибов). В этом случае вспомогательную нить прокладывают на рабочие иглы вместе с рабочей нитью и удаляют по окончании вязания, разрезая концами ножниц в нескольких местах и вытаскивая с изнаночной стороны изделия. Иглы могут занимать в машине следующие положения: ЗНП — заднее нерабочее положение — пятки игл находятся у заднего направляющего рельса игольницы. РП — рабочее положение — пятки игл находятся между рельсами, слегка смещены от середины в сторону переднего рельса. ПНП — переднее нерабочее положение — пятки игл находятся у переднего направляющего рельса.

Для прибавления одной петли с края полотна надо дополнительно поставить в РП еще одну иглу, независимо от места расположения каретки. Продолжить на все иглы, включая прибавленную, рабочую нить и продолжать вязание. Если прибавлять по одной игле со стороны каретки, то по краям полотна образуются воздушные



бочку с конiec нити вытаскивают из готового клубка (рис. 1 в). Для удобства при вязании следует подготовить по одному клубку в одну и две нити. Иногда нити разных цветов или оттенков соединяют вместе, сматывая в один клубок. Для скручивания ни-



\*\*\*\*\*

\* Для вязальной машины надо выбрать подходящее, желательно постоянное, место подальше от отопительных батарей и солнечных лучей. Если все-таки нет другого места, кроме широкого подоконника, то в зимнее время батареи надо закрывать деревянным коробом, а летом закрывать машину от солнечных лучей чехлом. Если для машины выделен стол, то он должен быть обязательно прочным и нешатким, иначе в процессе вязания язычки игл будут самопроизвольно закрываться. Желательно, к тому же, чтобы высота стола не превышала 70 см.

\* Перед началом пробного вязания, ознакомившись с инструкцией, надо тщательно очистить машину от заводской смазки и возможной металлической стружки, используя мягкую неворсовую тряпку и кислотку.

петельки. В деталях, связанных сверху, они используются для соединения крючком. Чтобы край был плотным, надо отодвинуть две крайние петли (или несколько петель) на одну иглу от полотна. Свободную иглу внутри полотна надо заполнить петлей из предыдущего (нижнего) ряда соседнего петельного столбика — игольной дугой (рис. 3 а, б) или перевернутой платинной дугой. Крючок иглы оставить на уровне платин. Протяжку снизу выгнуть дугой, растянуть вправо и влево. Наклонять над иглой до тех пор, пока левая сторона петли будет за крючком. Наклонить ее на себя, петли окажутся на крючке перевернутой (рис. 4 а, б).

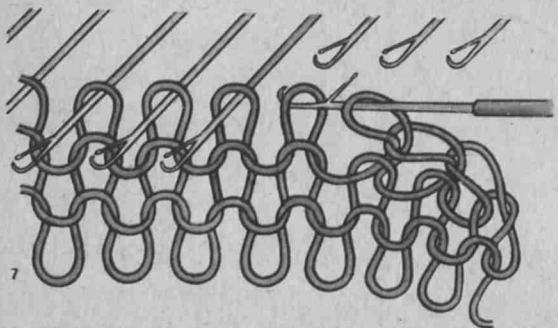
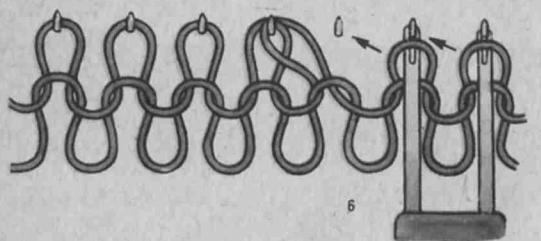
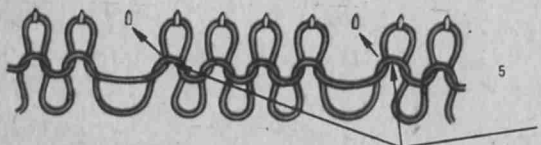
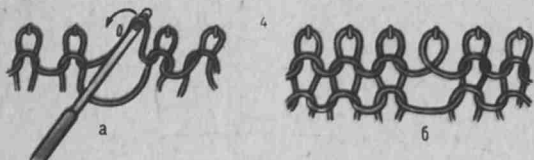
Для прибавления нескольких петель с края полотна нужное число игл выдвинуть в ПНП только со стороны расположения каретки и нити. Каждую из них обвить, как в начале вязания: слева — по часовой стрелке, справа — против.

Для прибавления нескольких петель внутри полотна следует, провязав 8—10 рядов вспомогательной нитью, снять полотно с машины (передвинуть каретку, не прокладывая нить на иглы). Отогнуть на левую сторону полотна полосу, связанную вспомогательной нитью, так, чтобы были видны дужки основных петель. Возвратить их на иглы, но с таким расчетом, чтобы, напр., каждая 5-я игла осталась свободной. Каждую свободную иглу заполнить игольной или перевернутой платинной дугами (рис. 5). Петли заправить под платин и, поставив в РП иглы, продолжать вязание.

Для убавления одной петли с края полотна — надо снять эту петлю одноигольным деккером и перенести ее на крючок соседней иглы. Освободившуюся иглу сдвинуть в ЗНП.

Плотный, ровный край получается при убавлении петель внутри полотна. Для этого нужно перенести петлю с 3-й иглы на 4-ю, а две крайние петли переместить к полотну (рис. 6).

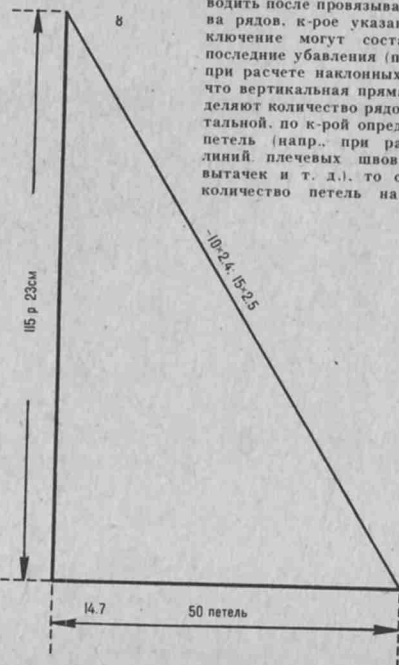
Для убавления нескольких петель внутри полотна в одном ряду надо, провязав несколько рядов вспомогательной нитью, снять полотно с машины, отогнуть на левую сторону полосу, связанную вспомогательной нитью, и навесить на иглы петли с таким расчетом, чтобы на некоторых было по две петли. Поставив иглы в РП, продолжать вязание.



Для убавления одновременно нескольких петель по краю полотна и при снятии полотна с машины по окончании вязания необходимо закрыть петли. Каретка и рабочая нить должны быть с той стороны, где надо убавить петлю. Одноигольным деккером снять первую петлю, перенести ее на крючок соседней иглы и вручную провязать петлей на крючке петлю на стержне иглы. Таким образом, на крючке иглы останется одна петля. Чтобы не стягивать края полотна, на крючок этой же иглы накинуть рабочую нить и еще раз провязать вручную на этой же игле. Продолжать вышеуказанные операции до тех пор, пока не будет убавлено нужное количество петель. Если при вязании используются не все иглы (уззоры с неполным переплетением), то на месте пропущенных игл вручную надо провязать 4—5 раз, образуя цепочку из воздушных петель. Если изделие связано на плотности от 0 до 5, то петли можно закрыть «косичкой» (рис. 7). Каретку установить справа. Регулятор плотности поставить на цифру 10. Провязать 1 ряд, выдвинуть все иглы в ПНП, освободить петли правого края из-под платин, снять первую правую петлю, перенести ее за язычок петлеуловительной иглы, а вторую петлю снять на крючок петлеуловительной иглы. Петлей на крючке провязать петлю на стержне петлеуловительной иглы. Вновь образовавшуюся петлю перенести за язычок петлеуловительной иглы, а на крючок снять следующую петлю и так до конца. Петли из-под платин освободить по мере передвижения влево.

Для расчета деталей надо определить плотность вязания, т. е. кол-во петель в 1 см по горизонтали и количество рядов в 1 см по вертикали. Сначала вязать пробный образец шириной в 10 петель и через 10 рядов менять показатель плотности. Определив показатель плотности, связать рабочий образец. Набрать вспомогательной нитью не менее 62 петель, провязать 8—10 рядов, затем не менее 80 рядов рабочей нитью и выбранным узором. 8—10 рядов вспомогательной нитью. После устранения деформации петель за 12—24 ч отложить образец отпарить и измерить по горизонтали между крайними петлями и по вертикали между полосками вспомогательной нити. Например, 60 петель составляют 20 см, 80 рядов составляют 18 см. Плотность полотна: 1 см — 3 петли (60 п : 20), 1 см — 4,4 ряда (80 р : 18). Для расчета любой горизонтальной прямой надо умножить количество петель в 1 см на длину этой прямой в сантиметрах. Для расчета любой вертикальной прямой надо умножить количество рядов в 1 см на длину этой прямой в сантиметрах. Для расчета любой наклонной прямой из ее концов навстречу друг другу провести вертикальную и горизонтальную прямые до пересечения (рис. 8). По вертикальной прямой определить количество рядов (напр., 115 рядов), а по горизонтальной — количество петель (напр., 50), к-рое надо убавить (или прибавить), чтобы получилась данная наклонная линия. Когда количество рядов превышает количество петель, надо разделить количество рядов на количество петель и узнать, через сколько рядов нужно убавлять по 1 петле (количество петель будет определять количество убавлений). 115 рядов : 50 петель = 2 ряда (15 рядов остаток). Если при делении получается остаток, его равномерно распределить между убавлениями (или прибавлениями). В данном примере из 50 убавлений 15 раз убавлять по 1 петле через 3 ряда (2 ряда + 1 из остатка), а 35 убавлений — через 2 ряда.

Убавления и прибавления петель производят после провязывания того количества рядов, к-рое указано в расчете. Исключение могут составлять первые и последние убавления (прибавления). Если при расчете наклонных линий окажется, что вертикальная прямая, по к-рой определяют количество рядов, короче горизонтальной, по к-рой определяют количество петель (напр., при расчете наклонных линий плечевых швов, горизонтальных вытачек и т. д.), то следует разделить количество петель на количество ря-



дов и определить, сколько петель надо убавлять (или прибавлять) в каждом ряду. Так как убавлять (и прибавлять) петли удобнее через 2 ряда, то делит петли на уменьшенное в 2 раза количество рядов, определяя тем самым количество убавлений (приемов). Напр., в плечевом скосе горизонтальная прямая равна 42 петлям, а вертикальная — 18 рядам. Следует определить, за сколько приемов будут убавлены 42 петли:  $18 \text{ рядов} : 2 \text{ ряда} = 9 \text{ приемов}$ . 42 петли : 9 приемов = 4 петли (6 петель — остаток). Если при делении получается остаток, его равномерно распределяют между убавле-

ниями (или прибавлениями). В данном примере после каждого 2-го ряда нужно закрывать петли: 6 раз (из 9 приемов) по 5 петель (4 + 1 из остатка) и 3 раза по 4 петли.

На выкройке убавления (прибавления) записываются следующим образом:  $-(+)$   $15 \times 2,5$ ;  $10 \times 2,4$ . Знак, стоящий перед цифрами, определяет операцию:  $(-)$  убавление или  $(+)$  прибавление. Первая цифра показывает количество убавлений (прибавлений); вторая — количество петель, убавляемых (прибавляемых) в один прием; третья — количество рядов между убавлениями (прибавлениями). Если записаны только две цифры —  $(+)$   $6 \times 5$ ;  $3 \times 4$ , это значит убавления  $(-)$  или прибавления  $(+)$  производятся через 2 ряда. Для получения аккуратной линии, (напр., при вязании плечевого скоса) лучше не закрывать петли, а выдвигать необходимое количество игл в ППП, тем самым как бы выключая их из работы. В приведенном примере с противоположной от каретки стороны выдвигать в ППП 6 раз по 5 игл и 3 раза по 4 иглы. Этот способ называется **частичным вязанием** и применяется в тех случаях, когда количество петель больше количества рядов, равно ему или в 2 раза меньше.

**При расчете сложного контура** (круглый вырез горловины, плавный вырез проймы, окат рукава и т. д.) каждую плавную линию можно представить, как непрерывный ряд наклонных касательных линий. К-ры рассчитываются отдельно.

Связанные детали увлажнить, прокатав в махровом влажном полотенце, наколоть нержавеющими булавками на выкройку. Высушенные детали отпарить с изнаночной стороны через влажную ткань и сшить. Если изделие сшивается вручную, при отпаривании утюгом не касаться краев полотна. При расчете деталей в этом случае надо прибавлять на швы 1—2 петли. Когда детали сшиваются на швейной машине, то при расчете деталей на швы прибавлять 1—2 см. Чтобы полотно под иглой не растягивалось, детали следует соединить двумя рядами наметки. Машинная строчка должна пройти между рядами наметки. При сшивании нижнюю нить нужно ослабить.

Открытые петли деталей сшивают трикотажными горизонтальными швами (рис. 9). Их можно выполнять лицевыми петлями по лицевой стороне (рис. 9 а), изнаночными петлями по изнаночной стороне (рис. 9 б). Боковые швы в изделиях можно соединить вручную вертикальными трикотажными швами. Для чулочных изделий применяется вертикальный трикотажный шов № 1 без рубца (рис. 9 в). Вертикальный шов № 2 аккуратнее, хотя на изнаночной стороне изделия получается рубец (рис. 9 г). Открытые петли долевой полотна и кромочные петли поперечного можно соединить вручную, как показано на схеме (рис. 9 д).

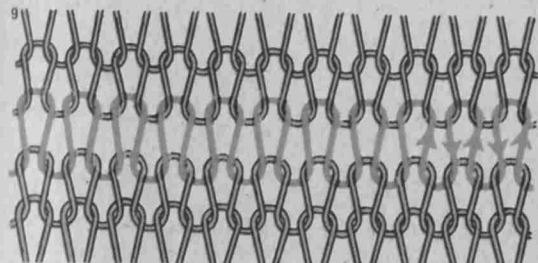
При ручном закреплении открытых петель беек, планок, краев деталей на изделии применяется **кettelный шов**. Напр., край выреза горловины оформляется отдельно связанной бейкой. Вязание бейки закончить вспомогательной нитью контрастного цвета. На одинаковом расстоянии от края горловины наметкой проложить линию. Полосу, связанную вспомогательной нитью, отогнуть на лицевую сторону бейки, а дужки основных петель совместить с наметочной линией. Сначала бейку приметать по основному полотну, затем возвратить отогнутую полосу на место и по ней второй раз проложить наметку. Теперь тот ряд основных открытых петель, по которому пройдет кettelный шов, будет хорошо закреплен двумя рядами наметки. Закрепить открытые петли, как показано на рис. 10.

**Молодежный свитер** (рис. 11), размер 46—48, выполнен на машине «Нева-1» или «Северянка» из 420 г шерстяной пряжи № 32/2 в 3 нити (350 г — ниток черного цвета, 50 г — белого, 20 г — остатков мохеровых или пухоxых ниток красного, голубого и сиреневого цветов).

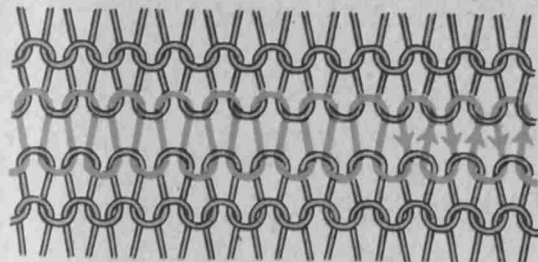
Плотность вязания: 1 см — 3,1 петли; 1 см — 4,5 ряда; для резинки  $1 \times 1$ : 1 см — 3,3 петли, 1 см — 5 рядов.

Модель выполняется по упрощенной выкройке: нет вырезов пройм, вместо окатов по верхним краям рукавов выполняется незначительная надвязка. Перед и спинка вяжутся снизу вверх, а рукава сверху вниз.

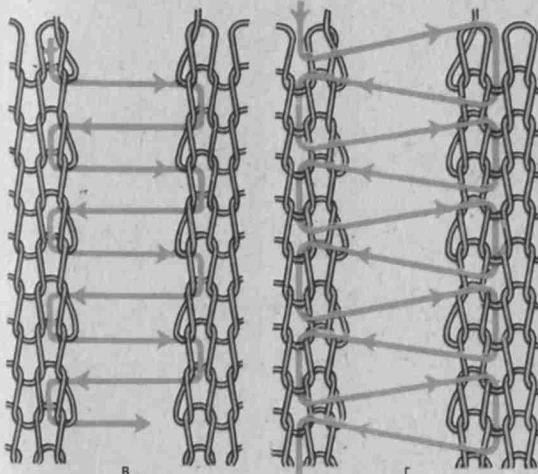
Основной узор — чулочная вязка (одиолицевая «кулинарная глэд»). Отделкой служат полосы, включающие узкие горизонтальные полосы, а также ромбики, выполняемые частичным вяза-



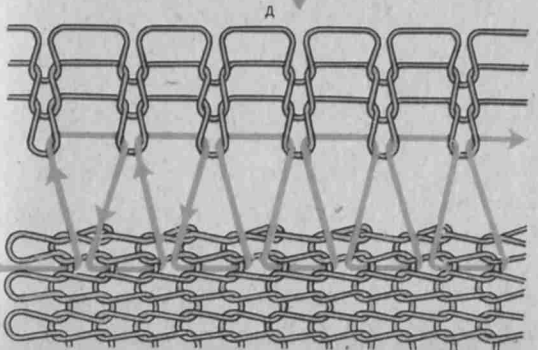
а



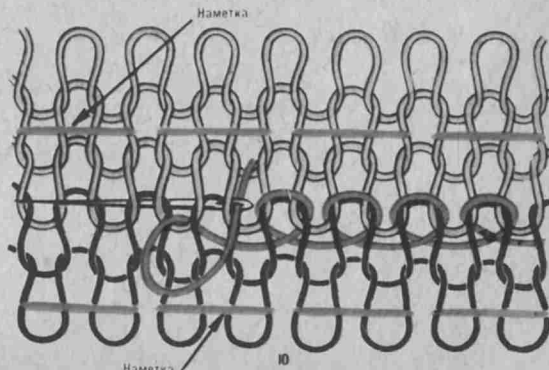
б



в



д



Наметка

10

нием из пушистых ниток. Нижние края переда, спинки и рукавов оформлены одинарной резинкой 1×1, а край выреза горловины — двойной. Одинарная резинка вяжется в 4 нитки. Спинка (рис. 11 а). Начать вязание от резинки (НВ — направление вязания). Набрать вспомогательной нитью 150 петель, провязать 8 рядов, затем нитью черного цвета провязать 40 рядов и выполнить первую отделочную полосу, провязывая 2 ряда нитками белого цвета, 2 ряда — черными, 2 ряда белыми. Вывязать ромбик. Оставить в РП 2 иглы за 50-й иглой от правого края. Закрепить петель пуховую нить красного цвета на левой из них.

Остальные иглы выдвинуть в ПНП. Каретка слева. Провязать 1 ряд, зацепить нить за соседнюю иглу слева, провязать 1 ряд, зацепить нить за соседнюю иглу справа, вернуть в РП 2 иглы влево, провязать 1 ряд. Продолжать вязание, возвращая в РП по 2 иглы с противоположной от каретки стороны. Когда будет возвращено в РП 22 иглы, начать выдвигать в ПНП по 2 иглы в обратном порядке до тех пор, пока в РП не останется только 2 иглы. Вернуть в РП все иглы, провязать 2 ряда нитками белого цвета и до второй отделочной полосы провязать 40 рядов нитками



Рис. II б



Рис. II в



Рис. II г

Рис. II а

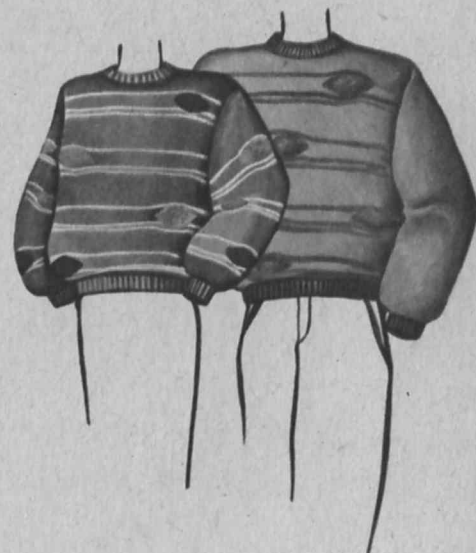


Рис. II

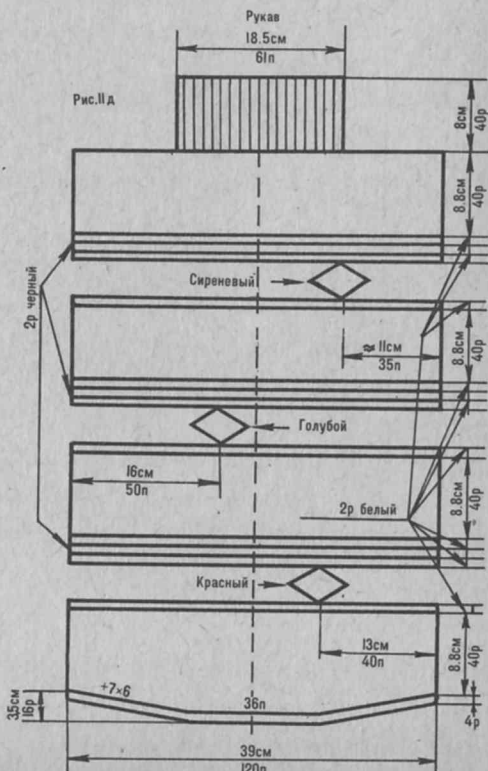
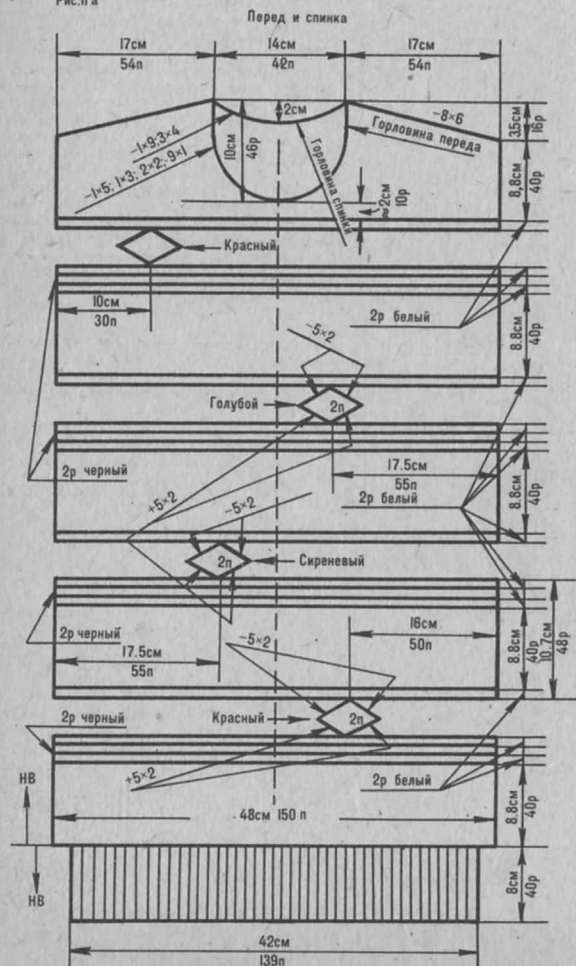


Рис. II д



черного цвета. Выполнить вторую отделочную полосу, как первую, только для ромбика, к-рый вяжется нитками сиреневого цвета, оставить в РП 2 иглы за 55-й иглой от левого края полотна. От второй до третьей отделочной полосы провязать 40 рядов нитками черного цвета и выполнить третью полосу, как первые две, только для ромбика, который вяжется нитками голубого цвета, оставить в рабочем положении 2 иглы за 55-й иглой от правого края. До четвертой отделочной полосы провязать 40 рядов и выполнить ее, как предыдущие, но для ромбика, к-рый вяжется нитками красного цвета, оставить в РП 2 иглы за 30-й иглой от левого края. От последней отделочной полосы до плечевых скосов провязать 40 рядов и для плечевых скосов от краев выдвигать в ППП 8 раз по 6 игл. Когда до конца вязания останется 8 рядов, довязать спинку раздельно, выполняя одновременно один плечевой скос и половину горловины: с противоположной от каретки стороны выдвигнуть в ППП все иглы до середины спинки плюс 9 игл из второй половины (прямой горизонтальный участок по горловине). На оставшихся в РП иглах довязывать плечевой скос и от середины спинки выдвигать в ППП еще 3 раза по 4 иглы. Снять петли одного плеча, провязав один ряд рабочей нитью и 10 рядов вспомогательной. Когда будет довязана вторая половина спинки, снять таким же образом петли второго плеча, затем вернуть все иглы по горловине и провязать 1 ряд отрезком рабочей нити и 10 рядов вспомогательной.

**Перед** (рис. 11 а). До горловины перед вязать, как спинку. Когда от последней отделочной полосы будет провязано 10 рядов, приступить к выполнению круглого выреза горловины и с этого момента довязывать раздельно каждую половину переда. С противоположной от каретки стороны выдвигнуть в ППП сначала половину игл плюс 5 игл из второй половины, затем от середины переда выдвигнуть еще: 1 раз 3 иглы, 2 раза по 2 и 9 раз по 1 игле; оставшиеся 20 рядов по глубине горловины вязать без изменений, образуя по горловине прямой вертикальный участок. Когда до конца вязания останется 16 рядов, выполнить плечевой скос, выдвигая в ППП 8 раз по 6 игл. Петли плеча оставить открытыми, как на спинке. Довязать вторую половину переда и снять так же петли второго плеча, а затем и петли выреза горловины. Соединить горизонтальным трикотажным швом открытые петли одного плеча (рис. 9 а), отогнуть на лицевую сторону полоски, провязанные вспомогательной нитью, так, чтобы были видны дужки основных петель. Для вязания стойки поставить в РП 121 иглу и, повернув изделие к себе лицевой стороной, навести на эти иглы петли краев выреза горловины следующим образом: по горловине спинки 42 петли, из прямого вертикального участка по горловине переда, кроме межузелковых (длинных кромочных) петель на каждую 4-ю иглу навешивать «узелок» (короткую кромочную, рис. 11 б) — итого 13 петель; на закругленном участке переда после каждой четвертой петли оставлять одну иглу свободной (первый раз после третьей петли) — итого 53 петли, из второго прямого вертикального участка, как указано выше, — 13 петель. На швы прибавить по 1 петле с краев. Провязать 40 рядов, выполнить резинку 1×1 как указано на рис. 11 в, сделать подгиб полотна, навешивая на иглы петли начального ряда, на краяхних иглах подгиб не делать, чтобы аккуратно выполнить шов. Для кеттлеса провязать еще 4 ряда и закончить вязание вспомогательной нитью (10 рядов).

Соединить вертикальным трикотажным швом (рис. 9 г) боковые стороны стойки, горизонтальным (рис. 9 а) — открытые петли второго плеча.

**Рукав** (правый, рис. 11 д). Набрать вспомогательной нитью 120 петель. Провязать несколько рядов, затем для кеттлеса провязать 4 ряда нитью черного цвета. На эти же иглы навешивать петли боковых сторон переда и спинки: по 60 петель влево и вправо от плечевого шва, но кроме межузелковых петель на каждую 5-ю иглу навешивать «узелок» (рис. 11 б). При навешивании петель изделие держать к себе изнаночной стороной. Все иглы, за исключением 36 средних, выдвигнуть в ППП. Закрепить нить черного цвета на первой правой из них. Провязать 2 ряда, затем возвращать в РП от середины к краям 7 раз по 6 игл. Таким образом рукав в процессе вязания присоединяется к пройме. Когда будут возвращены в РП все иглы, до первой отделочной полосы провязать еще 40 рядов и выполнить отделочную полосу следующим образом: провязать 2 ряда белыми нитками, вывязать ромбик. Оставить в РП 2 иглы за 40-й иглой от правого края. Вязать пушистой красной нитью, как указано выше. Затем вернуть все иглы в РП, провязать 2 ряда белыми нитками, 2 ряда черными, 2 ряда белыми. До следующей отделочной полосы провязать 40 рядов, выполнить ее, как первую, только для ромбика, который вяжется голубой нитью, оставить в РП 2 иглы за 50-й иглой от левого края. До третьей отделочной полосы провязать 40 рядов и выполнить ее, как предыдущие, но для ромбика, который вяжется сиреневыми нитками, оставить в РП 2 иглы за 35-й иглой от правого края. Провязать последние 40 рядов черными нитками, 10 рядов вспомогательной и снять все петли. Связать второй рукав в зеркальном изображении. Слегка отпарить каждую деталь с изнаночной стороны. Обработать нижние края.

Для вязания манжет ставить в РП по 61 игле и, повернув полностью к себе изнаночной стороной, навешивать на них открытые петли нижних краев рукавов, отогнуть полоски, провязанные вспомогательной нитью на лицевую сторону вязания, чтобы были видны дужки основных петель. На крайние иглы навешивать по 1-й петле, а на остальные по 2 петли. Для резинки 1×1 черными нитками в 4 сложения вязать по 40 рядов, по возможности плотнее, распустить каждую вторую петлю, начиная со второй от края, на 39 рядов и поднимать лицевой по изнаночной стороне (рис. 11 в).

После выполнения резинки снять открытые петли на круглые спицы и со спицы закрыть их иглой с ниткой по схеме (см. рис. 11 г). Обработать нижние края переда и спинки. Ставить в РП по 139 игл и распределять на них открытые петли нижних краев. На каждую 13-ю иглу навешивать по 2 петли, начиная с 11-й от края. Выполнить, как манжеты. Соединить боковые стороны переда, спинки и рукавов вертикальным трикотажным швом (рис. 9 г). Закрепить кеттельным швом открытые петли по нижнему краю стойки и по верхним краям рукавов (рис. 10). Распустить полоски, провязанные вспомогательной нитью.

**Мужской вариант.** Рукава к нижнему краю заузить. На рукавах ромбиков не вязать. На спинке и по переду ромбик можно не выделывать отделочным цветом. Напр., основная нить темно-синего цвета, между отделочными полосками по 40 рядов. 2 ряда — нить желтого цвета. 2 ряда — темно-синего. 3 ряда — оранжевого. В этом случае выполнять ромбики там же и так же, как указано выше, но после первой половины ромбиков возвращать в РП все иглы по ширине полотна и основной нитью вязать по 4 ряда, потом выдвигать в ППП все иглы, исключая 22 по ширине ромбика. Довязывать вторую половину, как указано выше, затем на всех иглах вязать 4 ряда нитками красного цвета и продолжать вязание, как указано выше.

**Свитер с рукавами реглан** (рис. 12). Размер 42—44, выполнен на машине «Нева-2» с приставкой для вязания резинки. Расход шерстяной пряжи № 32/2 в 4 нитки — 300 г, из них:

- № 1 ниток темно-коричневого цвета — 30 г.
- № 2 — «—» коричневого — «—» — 100 г.
- № 3 — «—» светло-коричневого — «—» — 30 г.
- № 4 — «—» темно-оранжевого — «—» — 30 г.
- № 5 — «—» оранжевого — «—» — 30 г.
- № 6 — «—» белого — «—» — 30 г.
- № 7 — «—» желтого — «—» — 50 г (с люреком для женского свитера).

Плотность вязания: 1 см — 2,7 петли, 1 см — 4 ряда; для резинки 1×1 см — 3,3 петли, 1 см — 5 рядов.

Основной узор — чулочная вязка. Отделкой служат горизонтальные полоски разной ширины. Воротник «хомут» с отворотом, манжеты и пояс выполнены резинкой 1×1 нитками коричневого цвета в 5 сложений.

**Спинка** (рис. 12 а). Начать вязание от пояса. Поставить в РП 121 игл, затем каждую вторую из них сдвинуть в ЗПП. Не обкручивая иглы, проложить на них вспомогательную нить и как бы замкнуть круг, держа оба конца (и короткий, и длинный) в одной руке. Передвинуть левой рукой каретку направо. Вернуть в РП сдвинутые в ЗПП иглы, провязать 8 рядов. Продолжать вязание по схеме до линии груди, чередуя цветные полоски. Ширина каждой равна 13 рядам, начинать с темно-коричневой, далее поочередно № 2, 3, 4, 5, 6. После каждой полоски провязывать по 2 ряда нитками желтого цвета с люреком (№ 7). Итого 6 полос по 15 рядов (13+2)=90 рядов. При вязании нечетного количества рядов нить желтого цвета иногда оказывается с противоположной от каретки стороны. Для продолжения вязания надо переносить каретку, чтобы не обирать рабочую нить. На линии груди закрыть по 7 петель с краев (ширина подрезов).

После оранжевой полоски (№ 5) провязать 1 ряд нитью желтого цвета и закрыть со стороны каретки 7 петель. Свободные 7 игл сдвинуть в ЗПП. Провязать нитью желтого цвета еще 1 ряд и закрыть 7 петель с другой стороны.

Приступить к выполнению линий реглана. По краям полотна одновременно с двух сторон убавлять «елочкой» по 2 петли 16 раз через 5 рядов следующим образом: двухигльным деккером переводить петли с 5 и 6 игл на крючки тех же игл движением сначала к нижнему рельефу, а затем на уровень платки. Освобождать петли из-под платки, снимая петли с 3-й и 4-й игл и переносить их на крючки 5-й и 6-й игл, а свободные 3-ю и 4-ю иглы заполнять петлями с 1-й и 2-й игл. Свободные 1-ю и 2-ю иглы сдвигать в ЗПП. Повторять эти операции после провязывания каждых 5 рядов.

От линии груди начинать вязание с оранжевой полосы (№ 5), далее № 4, 3, 2, 1, 2. Когда до конца вязания останется 8 рядов, одновременно выполнять плавный вырез горловины, выдвигнув сначала половину игл плюс 1 центральную, плюс 5 игл из второй половины, затем еще 3 раза по 5 игл. Довязать вторую половину спинки и, вернув все 49 игл по горловине в РП, провязать 1 ряд нитью, коричневого цвета (№ 2) и 10 рядов вспомогательной.

**Перед** (рис. 12 б) вязать так же, как спинку, только по линиям реглана убавлять 14 раз по 2 петли через 5 рядов, т. е. глубина проймы по переду меньше глубины проймы по спинке. Когда до конца вязания останется 26 рядов, выполнить круглый вырез горловины: выдвигнуть в ППП половину игл плюс 7 игл из второй половины, затем 1 раз 5, 1 раз 3, 2 раза по 2, 8 раз по 1 игле. Довязать вторую половину переда, вернуть в РП все 57 игл по горловине, провязать 1 ряд отрезком нити коричневого цвета (№ 2) и 10 рядов вспомогательной.

Рукав (рис. 12 в). Вязание рукава начать от манжеты. Поставить в РП 70 игл и каждую вторую из них сдвинуть в ЗНП. Начать вязание от манжеты, как на спинке. От нижнего края до линии проймы провязать 140 рядов, прибавляя 14 раз по 1 петле через 10 рядов. Чередовать цветные полосы следующим образом: начать со светло-коричневой (№ 3), далее № 4, 5, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Ширина каждой полосы — 8 рядов, между ними провязывать по 2 ряда нитью желтого цвета с люрексом. Итого 14 полос по 10 рядов — 140 рядов.

От линии проймы к горловине ширина каждой полосы будет равна 13 рядам + 2 ряда нитью желтого цвета. Начинать надо с оранжевой полосы (№ 5), далее № 4, 3, 2, 1, 2. Закрыв на линии проймы по 7 петель для подрезов, как на спинке, начать выполнение линий реглана, убавляя по 2 петли «елочкой» через 5 рядов (см. выше). Когда до конца вязания останется 8 рядов, выполнить плавный вырез горловины по верку рукава, выводя на ПНП со стороны переда, напр., слева, 4 раза по 5 игл. Одновременно довязывается линия реглана со стороны спинки. Вернуть в РП все иглы по горловине, провязать 1 ряд рабочей нитью коричневого цвета и 10 рядов вспомогательной. Поменяв стороны расположения линий реглана, связать второй рукав.

Закрепить приставку для вязания манжет. Ставить в РП по 59 игл, распределять на них открытые петли нижних краев рукавов с припаской по 2 петли на каждой 6-й игле. Провязывать 1 ряд, перевешивать на иглы приставки каждую вторую петлю, начиная со второй, провязывать по 30 рядов и по 10 рядов вспомогательной нитью. Чтобы закрывать петли иголкой с ниткой (рис. 11 г), надо наизавязывать петли на круглые спицы и распустать вспомогательную нить. Таким же образом обработать нижние края переда и спинки, сделав припаску по 2 петли на каждой 20-й игле и провязывая по 40 рядов.

Отдельно связать воротник «хомут». Набрать вспомогательной нитью, как указано выше, 141 петлю, провязать 10 рядов, затем нитью коричневого цвета — 4 ряда для кеттлевки. Перевесить на иглы приставки каждую вторую петлю, начиная со второй от края. Вязать: 15 рядов плотнее на 1 единицу, 15 рядов плотнее на 2 единицы, 20 рядов на расчетной плотности, 15 рядов реже на 1 единицу, 15 рядов реже на 2 единицы. Провязать 10 рядов вспомогательной нитью, снять петли с машины, наизавязывать их на круглую спицу и закрыть по схеме иголкой с ниткой.

Соединить детали по линиям реглана, по боковым сторонам вертикальным трикотажным швом (рис. 9 г), открытые петли края выреза горловины присоединить швом «через край» к первому ряду резинки с изнаночной стороны воротника, совместив шов воротника с одним из швов по линии реглана на спинке. Открытые петли полоски для кеттлевки, которая останется на лицевой стороне изделия, закрепить кеттельным швом (рис. 10).

Мужской вариант. Люрекс в отделку не вводить. Набирать по 121 петле для вязания спинки и переда, а в процессе вязания к линии груди прибавлять по 1 петле 3 раза через 25 рядов. Вместо воротника «хомут» можно провязать двойную бейку нитью в 4 сложения следующим образом: не соединять боковые стороны одной линии реглана на спинке и боковые швы. Повернуть изделие к себе лицевой стороной и навести на иглы открытые петли края выреза горловины. По горловине спинки сделать припаску по 2 петли на каждой 5-й игле, по 2 петли будет также около швов — итого 139 петель. Провязать 7 рядов на расчетной плотности, 8 рядов плотнее на 1 единицу, перевесить каждую вторую петлю на иглы приставки. Провязать 9 рядов на расчетной плотности, 9 рядов реже на 1 единицу, вернуть петли на основную фонтуру и сделать подгиб, навешивая на иглы петли начального ряда бейки. Для кеттлевки провязать 4 ряда и 10 рядов вспомогательной нитью. Соединить детали вертикальным трикотажным швом, причем на бейке вводить иглу с ниткой в 2 сложения в середины крайних петель и брать каждую протяжку. Закрепить открытые петли полоски кеттельным швом. Если к машине нет приставки, выполнить резинку вручную.

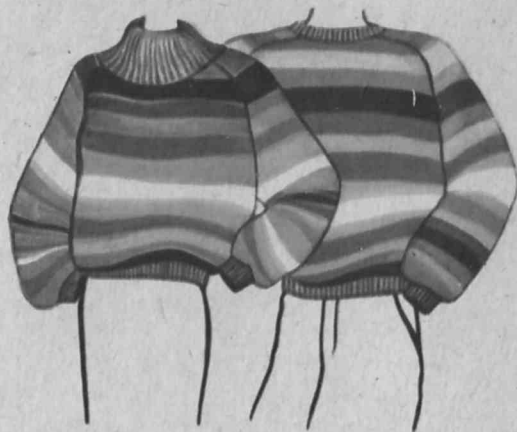
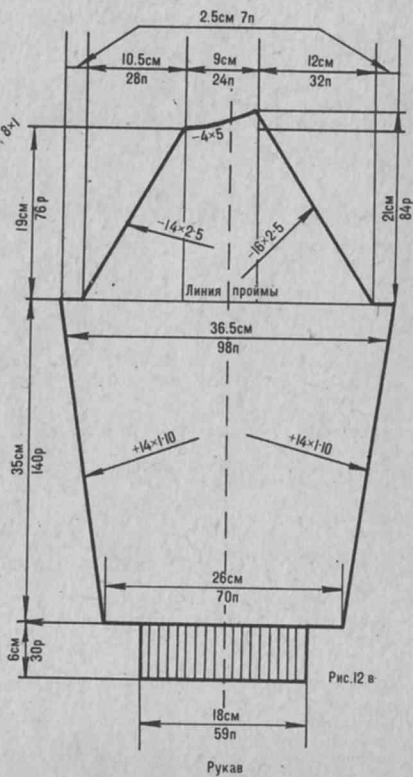
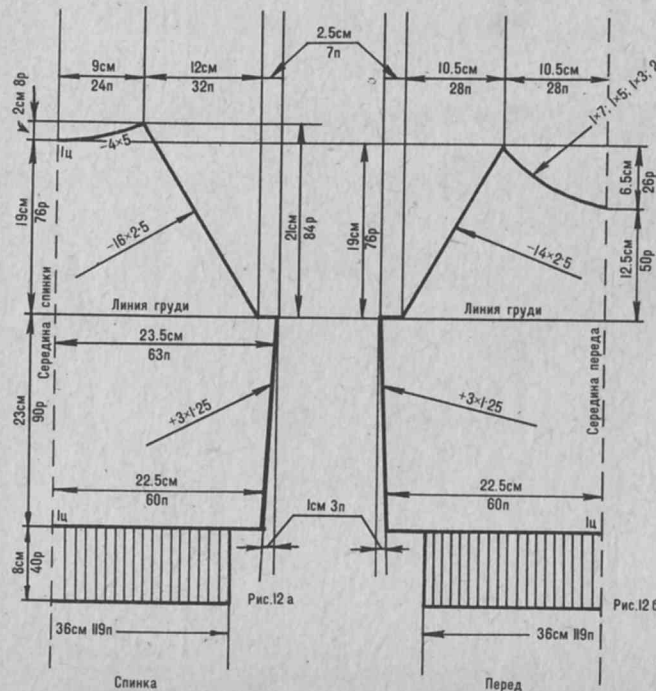


Рис.12



Костюм (рис. 13), размер 46—48, выполнен на машине «Нева-1» или «Северянка» из 900 г шерстяной пряжи № 32/2 в 3 нитки. Плотность вязания: 1 см — 3,1 петля, 1 см — 4,8 ряда; для резинки 2×1: 1 см — 3,3 петли; 1 см — 5 рядов.

Основной узор — чулочная вязка. Отделкой служат ажурные ромбы по верхнему краю джемпера и по нижнему краю юбки.

Узоры с ажурными переплетениями можно получить с помощью деккерки. Если перенести петлю на соседнюю иглу влево (ΛО), вправо (ОΛ) или две из трех — на среднюю (ОΛО), а свободные иглы оставить в РП, то в двух следующих рядах на месте этих игл образуются ажурные пропуски. Когда ажурные пропуски расположены друг над другом по вертикали, это значит с одних и тех же игл через 2 ряда надо снова снимать петли и переносить их на соседние иглы.

Джемпер с цельновязаными рукавами и вырезом горловины «лодочка» выполняется из 2-х деталей в поперечном направлении вязания. Майжеты и пояс вяжутся резинкой 2×1. Начать вязание от нижнего края той части рукава, которая вяжется вместе со спинкой. Набрать вспомогательной нитью у правого края машины 53 петли (рис. 13 а). Провязать несколько рядов и 2 ряда рабочей нитью. Присутствие к вязанию ажурного узора. Первый раз перенести вторую петлю от правого края на третью иглу. Продолжить вязание по схеме (рис. 13 б); с первой по 22-ю строчки включительно, повторять с первой строчки. Одновременно слева по боковой стороне рукава прибавлять за второй петлей от края по одной петле: 3 раза через 14 рядов, 6 раз через 13 рядов, 10 раз через 3 ряда, 9 раз через 2 ряда. Выдвинуть в ПНП все иглы, а рядом слева набрать вспомогательной нитью еще 88 петель. Провязать 8 рядов и 1 ряд отрезком рабочей нити. Выдвинуть 88 игл в ПНП, а справа 81 иглу вернуть в РП. Продолжить вязание, возвращая в РП справа налево 2 раза по 2 иглы, и 8 раз по 3 иглы. С последней группой игл вернуть оставшиеся 60 игл. Когда будет вывязано 3 ромба, приступить к вязанию по схеме с 23-й по 111-ю строчки включительно. По нижнему краю до линии середины вязать без изменений, а от середины (111-я строчка) повторить вязание в обратном порядке и закончить вспомогательной нитью по нижнему краю второго рукава. При вязании по правому краю полотна отметить отрезками вспомогательной нити 66-е ряды, находящиеся выше и ниже линии середины.

Перед (рис. 13 а) отличается от спинки глубиной выреза горловины, и так как по линии середины рукава будет шов, то для сохранения узора по переду не нужно вязать второго от края петельного столбика (у ромбов не будет ажурного пропуска на вершинах). Набрать вспомогательной нитью 53 петли и провязать 8 рядов, затем 4 ряда рабочей нитью, перенести вторую петлю от края на третью иглу (по схеме, рис. 13 б — 3-ю на 4-ю) и продолжать вязание по схеме. На местах крайних справа ажурных пропусков в первой, 12-й, 23-й, 34-й, 45-й, 56-й, 67-й строчках вяжется по 2 ряда ровнот. Начиная с 77-й строчки, по правому краю для получения плавного выреза горловины «лодочка» убавлять 12 раз по 1 петле через 4 ряда, перенося вторую петлю на третью иглу. Затем без изменений провязать 20 рядов (18 — до середины + 2 — посередине) и повторить вязание в обратном порядке. Закончить вязание вспомогательной нитью по нижнему краю второго рукава. Сначала обработать край выреза горловины. Поставить в РП 86 игл, повернуть деталь к себе лицевой стороной и распределить на них кромочные петли спинки на участке, отмеченном отрезками вспомогательной нити. Кроме межзубковых петель на каждую 4-ю иглу навешивать «узелок». Провязать 1 ряд реже, чем рассчитано, на 2 единицы. С противоположной от каретки стороны выдвинуть в ПНП по 2 иглы, провязывая по ширине бежки на расчетной плотности еще 8 рядов. Затем вернуть по 2 иглы в обратном порядке. Сделать подгиб, навешивая на иглы петли начального ряда, который вяжется реже. Провязать еще 3 ряда для кеттлевки и 10 рядов вспомогательной нитью. Так же оформить плавный вырез горловины переда. Соединить детали по линиям середины рукавов вертикальным трикотажным швом (рис. 9 г). Уголки беек соединить аккуратно с изнаночной стороны. Довязать майжеты. Для каждой из них ставить в РП по 56 игл и, повернув полотно изнаночной стороной к себе, распределять на них открытые петли нижних краев рукавов. Для присадки на средние 48 игл навешивать по 2 петли, по 2 петли будет также около швов. В 4 нитки и по возможности плотнее провязать 40 рядов, выполнив резинку 2×1, распуская каждую 3-ю петлю и поднимая лицевой по изнаночной стороне (рис. 11 в). Начиная с 3-й петли от края, Петли снять на круглые спицы и закрыть по схеме иголкой с ниткой (рис. 13 в). Пояс, состоящий из 2-х частей, лучше вязать отдельно. Для каждой части набирать вспомогательной нитью по 156 петель, вязать по 8—10 рядов, затем рабочей нитью в 4 сложения вязать по 3 ряда для кеттлевки и далее по 30 рядов плотнее, чем рассчитано для резинки 2×1. Выполнить резинку, как указано выше. Снять петли на круглую спицу и закрыть по схеме иголкой с ниткой. Соединить части с боков вертикальным трикотажным швом (рис. 9 г). Соединить боковые стороны детали, используя по открытым петлям — горизонтальный (рис. 9 а), по кромочным — вертикальный (рис. 9 г) трикотажные швы. Кромочные петли нижнего края джемпера пришить швом «через край» к третьему ряду от начала вязания пояса. Закрепить кеттельным швом открытые петли полосок по краям пояса и бежки, оформляющей вырез горловины.

Мужской вариант. Вместо ажурных ромбов выполняют цветные ромбы частичным вязанием. Можно также использовать различные отделочные полосы, которые при поперечном направлении вязания образуют вертикальные отделочные полосы.

Юбка (рис. 13 г) вяжется в поперечном направлении из 6 расширяющихся клинов, к-рые последовательно соединяются между собой в процессе вязания. По нижнему краю юбки одновременно вывязываются ажурные ромбы. Набрать вспомогательной нитью 200 петель, провязать 10 рядов. Каретка слева. Слева — нижний край юбки, справа — линия талии. Рабочей нитью провязать 70 рядов, вывязывая слева ажурные ромбы по схеме. Присутствие к вязанию первой половины раскоса. Справа выдвинуть в ПНП 157 игл. На оставшихся 43 иглах провязать 1 ряд, зацепить нить за соседнюю выдвинутую правую иглу, провязать 2-й ряд. Продолжить вязание, возвращая в РП 16 раз по 9 игл. Снова выдвинуть в ПНП 157 игл от правого края и приступить к вязанию дополнительного раскоса. Возвращать в РП слева направо 12 раз по 4 иглы, затем выдвинуть в ПНП по 4 иглы в обратном порядке. Можно вязать без дополнительного раскоса, тогда уменьшится до 3-х количество ромбов и после выполнения первой половины раскоса надо сразу вывязывать вторую половину. Выдвинуть справа налево в ПНП 1 раз 13 игл (9 + 4), 16 раз по 9 игл. Последние 2 ряда будут провязаны на 43 левых иглах. Повторить вязание с прямого участка еще 5 раз. Для того, чтобы аккуратнее соединить горизонтальным швом открытые петли боковых сторон юбки, надо



в начале вязания на прямом участке клина вместо 70 рядов провязать 68. Закончив вязание 2-й половины раскоса в 6 клине поставить все иглы в РП, провязать 1 ряд рабочей нитью, 10 рядов вспомогательной. Последним будет соединительный ряд, который выполняется вручную, по вспомогательную нить не следует распускать до конца работы. Пояс выполняется в два приема. Навесить на иглы только межзубковые петли половины юбки по линии талии, повернув полотно к себе лицевой стороной. Прибавить на швы по 1 петле с краев, провязать 28 рядов, сделать подгиб, навешивая петли начального ряда, провязать 4 ряда для кеттлевки и закончить вязание вспомогательной нитью. Связать вторую половину пояса, соединить края только с лицевой стороны. Закрепить кеттельным швом открытые петли полосок (шириной 4 ряда по нижним краям пояса) на лицевой стороне юбки (рис. 10). Нижний край юбки обвязать крючком, сначала столбиками без накида только по межзубковым петлям, затем «рачьими петлями» — столбиками без накида слева направо (рис. 13 д).

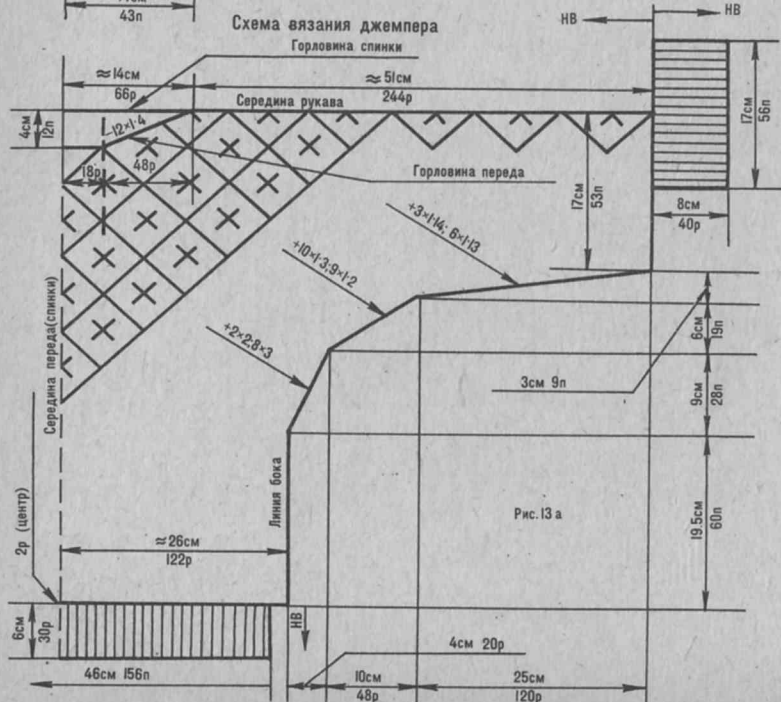
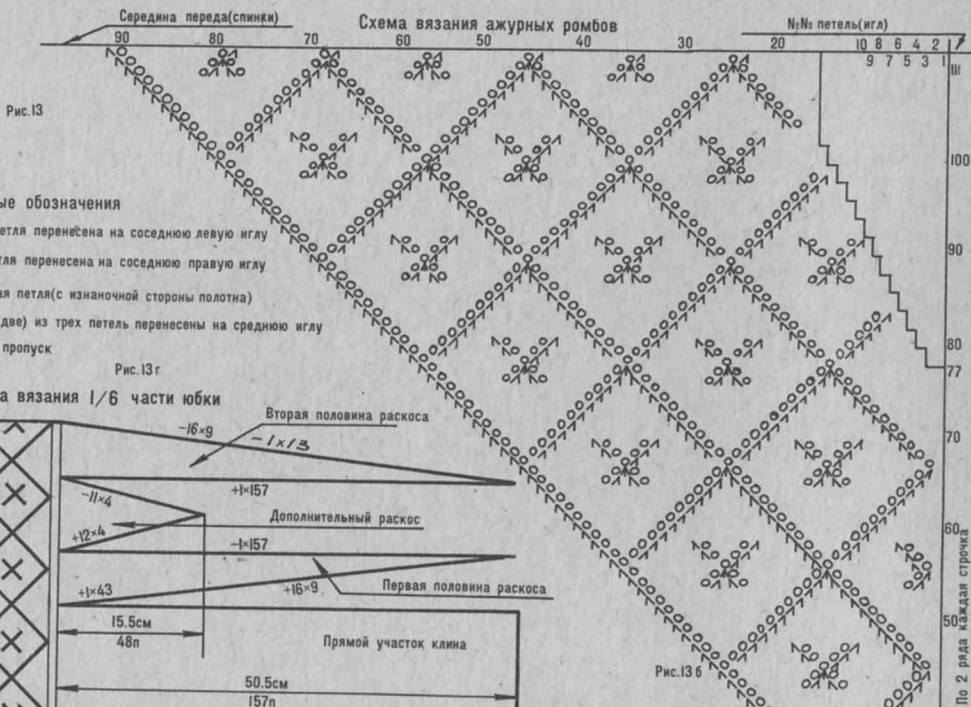
Жакет (рис. 14), размер 50—52, выполнен на машине «Северянка» или «Нева-1» из 600 г шерстяной пряжи № 32/2 в 4 нитки. Плотность вязания: 1 см — 3,3 петли, 1 см — 5,2 ряда. Основной узор — чулочная вязка. Отделкой служит узор с перекрещенными и перемещенными петлями (рис. 14 а). Планка под застежку выполняется в поперечном направлении. Воротник в процессе вязания присоединяется к планке.

Спинка (рис. 14 б). Начать вязание от подгиба. Набрать вспомогательной нитью 180 петель, провязать несколько рядов, затем рабочей нитью провязать 187 рядов, от краев по проймам выдвинуть в ПНП 1 раз 4 иглы и 4 раза по 3 иглы. Вернуть 16 игл в РП с противоположной от каретки стороны, провязать 1 ряд и закрыть 16 петель. Так же закрыть 16 петель с другой стороны. До плечевых скосов вязать 99 рядов, прибавляя по краям по 1 петле 16 раз через 6 рядов. Для плечевых скосов от краев выдвинуть в ПНП 8 раз по 5 игл и 5 раз по 4 иглы. Когда до конца вязания останется 10 рядов, от середины спинки для плавного выреза горловины выдвинуть в ПНП 1 раз 6 игл и 4 раза по 5 игл. Петли плеч и горловины оставить открытыми, провязав по 1 ряду рабочей нитью и по 10 рядов

вспомогательной. Обработать нижний край спинки. Для этого навесить на иглы открытые петли низа спинки, повернув деталь к себе изнаночной стороной. Для припосадки на каждую 10-ю иглу навесить по 2 петли. Провязать 32 ряда, сделать подгиб, навесив на иглы петли первого ряда и закрыть петли «косичкой» (рис. 7).

Левая полочка (рис. 14 в). Начать вязание от подгиба. Набрать вспомогательной нитью 84 петли, провязать 187 рядов. Узор

по любой из двух схем начать вывязывать сразу. Центром узора будет 40-я игла от края полочки (на схемах 15-я). На участке, где будут перекрещиваться петли, надо освободить их из-под платин. Узоры будут рельефные, если их обрамляют полосы с изнаночными петлями. Так как эти петли все равно распускают, чтобы вручную поднять лицевыми по изнаночной стороне вязания, то для облегчения работы при перекрещивании петель с обеих сторон от перекрещиваемых петель сбросить по





1 петле с игл, а свободные иглы оставить в РП, чтобы петельные столбики можно было восстанавливать через 40—60 рядов. От бока выдвигать в ПНП 1 раз 4 иглы, 4 раза по 3 иглы. Закрывать 16 петель по пройме, как на спинке. Далее до плечевого скоса вязать 99 рядов и прибавить слева по краю 16 раз по 1 петле через 6 рядов. Когда из 99 рядов будет провязан 21, одновременно начать выполнять острый вырез горловины, убавляя по 1 петле 20 раз через 5 рядов. Когда до конца вязания останется 26 рядов, выпол-

нить плечевой скос, выдвигая в ПНП от бока 8 раз по 5 игл и 5 раз по 4 иглы. Петли плеча оставить открытыми, как на спинке. И так же, как на спинке, обработать нижний край полочки, выполнив припосадку по нижнему краю. Связать вторую полочку, поменяв стороны расположения середины переда и бока. Детали слегка отпарить, не касаясь краев, и соединить открытые петли плеч горизонтальным трикотажным швом.

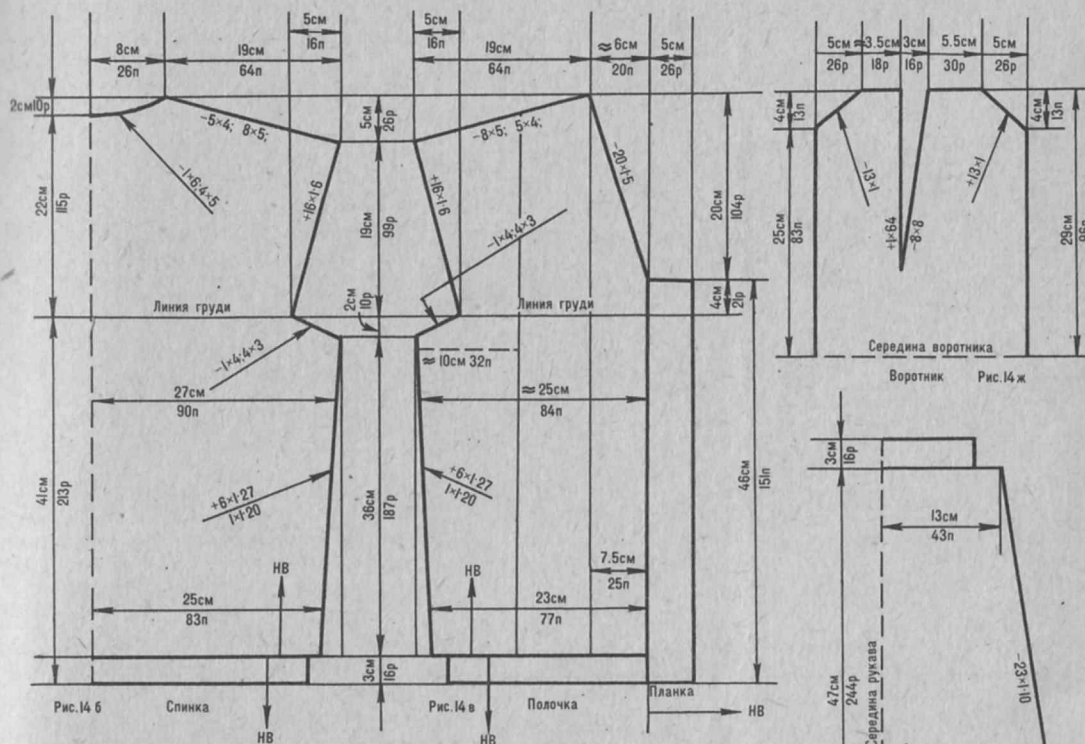
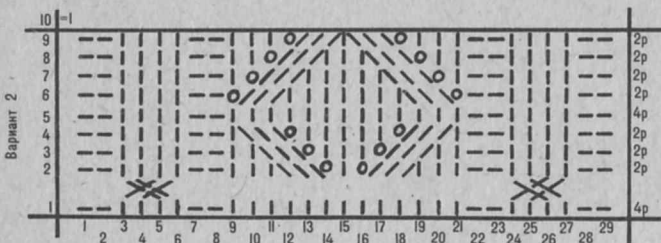


Рис.14а



- Четыре петли снять двумя двухигльными деккерами. Сначала левые петли перенести на правые свободные иглы, затем правые петли—на левые свободные иглы
- наоборот
  - Правая петля перенесена на соседнюю свободную левую иглу
  - наоборот
  - Лицевая петля, поднятая по изнаночной стороне

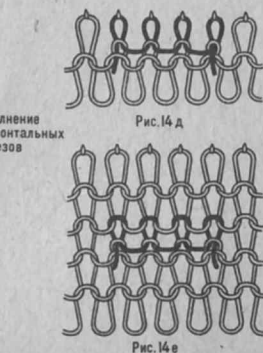


Рис.14е

Рукав (рис. 14 г). Начать вязание от проймы и продолжать сверху вниз. Набрать вспомогательной нитью 132 петли, провязать несколько рядов, затем рабочей нитью провязать для кеттлевки 4 ряда и, повернув полотно к себе изнаночной стороной, навесить



на эти же иглы кромочные петли проймы, чередуя 3 межузелковых петли и 4-й «узелок». Прибавить по 1-й петле с краев на швы. Вязать 244 ряда, убавляя по 1-й петле 23 раза через 10 рядов. До первого убавления провязать 14 рядов. Сшить все петли на спицу с леской и для вязания манжеты вернуть на иглы с припосадкой по 2 петли на каждой 4-й игле. Провязать 32 ряда, сделать подгиб и закрыть петли «косичкой» (см. выше). Связать второй рукав. Сшить по 16 закрытых петель пройм с кромочными петлями боковых сторон верхних краев рукавов (рис. 9 д). Остальные детали — вертикальным швом (рис. 9 г).

П л а н к а (рис. 14 в). Для вязания планки навесить на иглы боковые петли края полочки, повернув изделие к себе лицевой стороной. Начать навешивать от горловины переда до конца лицевой стороны подгиба. Навешивать, чередуя 4 межузелковых петли и 5-й «узелок». Всего будет 151 петля. Прибавить на швы по 1 петле с краев. Провязать 52 ряда, убавить петли, прибавленные на швы, сделать подгиб, навешивая петли первого ряда. Для кеттлевки провязать 4 ряда и закончить вязание вспомогательной нитью. На правой планке сделать разрезы для петель: ширина каждого разреза — 4 петли, расстояние между разрезами по 25 петель; от нижнего края  $7+1$  на шов = 8 петель; сверху от конца горловины  $24+1$  на шов = 25 петель; от начала вязания до разрезов — 13 рядов; между разрезами — 26 рядов; от разрезов до конца планки — 13 рядов. На указанных иглах провязывать вручную отрезками вспомогательной нити (рис. 14 д, е).

Воротник (рис. 14 ж). Повернув изделие к себе лицевой стороной, навесить на иглы кромочные петли от планки по первому скосу горловины переда (кроме межузелковых петель навешивать каждый 7-й «узелок»), открытые петли горловины спинки (на каждую 6-ю иглу навешивать по 2 петли), кромочные петли по второму скосу горловины до планки. Слева и справа навесить еще по 13 межузелковых петель по верхним краям нижних сторон планок. Выдвинуть в ПНП по 13 игл с двух сторон. Вязать 26 рядов, возвращая в РП по 1-й игле в каждом ряду, соединяя тем самым при вязании воротник с планками. Далее, реže на 1—2 единицы провязать 30 рядов и от краев выдвигать в ПНП 8 раз по 8 игл. Эта надвязка нужна для того, чтобы закрыть линию пришива воротника. Вернуть в РП выдвинутые иглы сначала с одной стороны, затем провязать 1 ряд и выполнить то же самое с другой стороны. На всех иглах провязать 18 рядов. Вернуться к расчетной плотности. Провязать 26 рядов, выдвигая от краев в ПНП по 1 игле. С обеих сторон будет выдвинуто по 13 игл. Сделать подгиб, навесив на иглы, оставшиеся в РП, соответствующие петли первого ряда. Для кеттлевки провязать еще 4 ряда и закончить вязание вспомогательной нитью. Сначала соединить боковые стороны воротника, затем открытые петли с обкрутами пришить к боковым петлям верхних сторон планок по способу соединения долевого и поперечного полотен (рис. 9 д). Соединить края разрезов для петель горизонтальным швом. Закрепить открытые петли полосок кеттельным швом. Отпарить готовое изделие.

При вязании полочек можно выполнить нагрудные горизонтальные вытачки. Когда до проймы останется 5 рядов, выдвигать в ПНП от линии бока 8 раз по 4 иглы (напр., глубина вытачки 3 см — 16 рядов, а длина 10 см — 32 петли). Вернуть в РП сразу все 32 иглы и продолжать вязание, как указано выше.

М у ж с к о й в а р и а н т. При вязании спинки набирать 166 петель, а при вязании полочек — по 77 петель. Вязать до проймы по 187 рядов, прибавляя по линиям боков по 1-й петле по 6 раз через 27 рядов и по одному разу через 20 рядов. Разрезы для петель выполнить на левой планке. Ажурные пропуски в узорах можно не оставлять, заполняя свободные иглы игольными или перевернутыми платочными дугами.

МОДА И СТИЛЬ. Смена моды — явление социальное, отражающее уровень развития общества. Цикличность ее обусловлена стремлением большинства людей к переменам, обновлению, поиском удобства, красоты и гармонии. Хорошо развитый вкус, понимание взаимосвязи красоты и удобства — вот основные составляющие успеха, к-рые приближают к достижению гармонии в одежде. При этом недостаточно ограничиваться гармонией силуэта, конструкцией деталей и цветовой гаммой одежды. Необходимо внимательно изучать характер собственного образа, достоинства и недостатки своей фигуры, чтобы не ошибиться в



Романтический стиль



Фольклорный стиль



Диффузный стиль

выборе модной одежды, чувствовать себя уверенно во всех жизненных ситуациях. Внешняя подобранность, элегантность существенно влияют на настрое-

зуются легкие бесподкладочные или с пристегивающейся подкладкой куртки, пальто, полупальто, а также универсальные, называемые межсезонными

## УМЕНИЕ ОДЕВАТЬСЯ

Спортивный стиль



стегаемые изделия с утеплителями из синтепона (синтетической ватки). Для пошива одежды спортивного стиля используются тонкие искусственные кожи, ткани плащевые с пленочным водоотталкивающим покрытием и без него, различные виды шерстяных тканей: драпы, фланели — для осени и зимы; хлопкоподобные ткани, поплин, сатин, смесовые, сорочечные — для весны и лета. Одежду такого характера оформляют отлетными кокетками, накладными карманами и воротниками-стойками различных конфигураций, металлической фурнитурой: пуговицами, блочками, кнопками, «молниями», пряжками; используются отстрочки — тональные и контрастные.

Цветовые композиции спортивной одежды многообразны и могут быть: контрастными, яркими — для молодежи или сдержанными, сближенными по тону — для людей среднего возраста.

Классический стиль включает в себе изысканную элегантность, создает ощущение четкости, стройности, собранности, основанных на тщательной продуманности внешнего облика и его соответствия внутреннему содержанию, характеризующемуся корректностью поведения, непринужденной простотой и высокой культурой вкуса. По сравнению

с др. стилями классический стиль предъявляет к внешности человека, его поведению и манерам более высокие требования. В современных предложениях одежды, работоспособность, душевную активность. Культура одежды находится в прямой связи с духовной культурой человека. Человек высокой культуры, обладающий хорошим вкусом, никогда не будет подражать безвкусице. Уважение окружающих вызывает подтянутость, собранность, отсутствие вычурности в одежде.

Чтобы не ошибиться в выборе модной одежды, нужно чувствовать стиль, диктуемый временем, и вырабатывать свой собственный — в соответствии с возрастом, внешностью, темпераментом, манерой поведения. Стиль каждого направления моды композиционно объединяет пропорции фигуры человека, цветовые сочетания в одежде и дополнениях, силуэтное решение, приемы кроя и оформления деталей. Последнее двадцатилетие мода развивалась в русле следующих стилевых направлений: спортивном, классическом, романтическом, фольклорном, диффузном.

**Спортивный стиль**, благодаря практичности, универсальности наиболее полному соответствию динамичным ритмам современной жизни, завоевал всеобщее признание и популярность.

Спортивный стиль образа — это собранность, подтянутость, доброжелательность, активность внешних проявлений. Именно такие качества выигрышно подчеркивает одежда спортивного стиля. Ассортимент ее широк — от единичных изделий до комплектов для всех сезонов года. Большой популярностью поль-

зуются легкие бесподкладочные или с пристегивающейся подкладкой куртки, пальто, полупальто, а также универсальные, называемые межсезонными

Классический стиль



ды классического стиля прослеживаются мотивы, типичные для моды 20—30-х и 50-х годов. Они приобредают остроту и выразительность благодаря контрастному сочетанию со свободными формами и непринужденными, многовариантными способами ношения одежды. В предметах этого стиля прослеживается лаконичность конструктивных решений, уменьшение объемов при значительном углублении пройм. Рукава разнообразны: втачные, цельнокроенные, реглан и рубашечные. Детали отличаются декоративно-практичным оформлением. Наиболее типичными являются отстрочки в тон ткани, проходящие по краям деталей, вдоль линий подрезов и рельефов, отстроченные планки застежек, разнообразные ритмы зашивов и складок. Цвет в одежде классического стиля соединяется по принципу родственных в одной гамме цветов или в традиционных сочетаниях, например: бежевый—коричневый, черный—белый, серый—черный—красный. При всей сдержанности цветового решения ансамблей одежды допускаются яркие, акцентирующие дополнения и украшения. Ткани в одежде классического характера разнообразны как по структуре — «сухие» шерстяные, твиды, мягкие фланели, тонкие хлопчатобумажные и шелковые, так и по рисунку — в клетку, в полоску, в елочку, меланжевые и т. д.

**Романтический стиль**, подчеркивающий женственность, легкость и поэтичность образа, существует параллельно со спортивным и классическим. Но традиционно присущее ему изобилие отделок — воланов, оборок, кружев становится умеренным, что позволяет этому стилю быть достаточно современным. Он предоставляет большие возможности для оформления нарядной одежды: платьев для выпускных балов, для лета, отдыха, торжественных случаев. Занимающиеся рукоделием именно здесь могут найти применение своему творческому умению, используя вышивки, мережки, гипюр, сетчатые материалы для оформления нарядной одежды.

Для таких платьев, костюмов, блуз рекомендуются разнообразные ткани светлых, пастельных цветовых сочетаний: натуральный и искусственный шелк, маркизет, поплин, ситец, сорочечные смесовые ткани — однотонные, в мелкую, не яркую полоску, клетку, с растительным рисунком. С неизменным вниманием мода обращается к традициям народного костюма, к тем эстетическим ценностям, к-рые создавались на протяжении веков. **Фольклорный стиль** остается во все времена исключительно популярным, открывает широкий простор для фантазии, гарантирует индивидуальную неповторимость одежды. Источник декоративных элементов здесь неисчерпаем, безграничны возможности их использования (см. *Народные традиции в одежде*). Жизнеутверждающая красочность или тонкий лиризм народного костюма, един-

ство многообразия декоративных элементов, заимствования из костюмов других народов мира — все это дает фольклорному стилю право на жизнь, независимо от направления моды. Он широко применяется в оформлении одежды не только парадной, повседневной, но и домашней. Цветовые сочетания, присущие народному костюму (красный—белый, красный—зеленый, синий—оранжевый и т. п.), используются в одежде для отдыха и спорта. Особенно эффективен фольклорный стиль в оформлении детской одежды. Он придает ей особую красочно-эмоциональную выразительность.

Мода 60—80-х годов характеризуется новыми принципами создания ансамблей одежды, свободным комплектованием отдельных предметов по цвету и структуре тканей, по соотношениям длин, объемов, использованием различных дополнений к одежде, а также созданием новых, нетрадиционных видов изделий.

Иногда «модные образы» рождаются именно новыми сочетаниями, новыми приемами объединения отдельных предметов в единый ансамбль. Существенная роль в этом принадлежит стиливым совмещениям или контрастам, когда отдельные предметы сдержанного классического стиля или объемного спортивного соединяются с предметами романтического, фольклорного или любого другого современного направления. Эти соединения образуют системы современной одежды, стиль к-рых называется диффузным. Использование взаимопроникновения стилей требует осторожности, чувства меры и такта, но в то же время предоставляет максимум удобств каждому человеку в комплектации своего гардероба.

Наряду с ведущими стилями, представляющими базу современной моды, развиваются микростили, такие как «сафари», «кантри», «диско», «морской» и т. д. Современная мода дает возможность каждому человеку быть творцом своего внешнего образа, позволяет ему проявлять свои способности в составлении ансамблей одежды — интересном, увлекательном деле, требующем хорошо развитого воображения и умелых рук.

**МОЮЩИЕ СРЕДСТВА** синтетические (СМС). Их основным компонентом являются поверхностно-активные вещества (ПАВ), к-рые при стирке дробят загрязнения на мельчайшие частицы, удерживают в воде во взвешенном состоянии и не дают им снова осесть на ткань. В СМС вводятся 2 или несколько ПАВ, парфюмерные отдушки, отбеливатели, вещества для защиты кожи от раздражения и др. Белье лучше отстирывается при комплексном воздействии нескольких ПАВ. В состав универсальных СМС входят дезинфицирующие, отбеливающие, подкрашивающие.

\*\*\*\*\*

\* Для того, чтобы почистить желобок и нижнюю поверхность иголки, не разбирая машину, надо взять несколько отрезков хлопчатобумажной шпатель, длиной 10—15 см, перегнуть эту пасмочку пополам, образуя петлю. Взять в правую руку оба конца и подвести петлю под иглу, предварительно выдвинув ее за край иглопильницы так, чтобы левой рукой можно было слегка прижать иглу к желобку, держа ее за крючок. Правой рукой перемещать петлю под стержнем иглы вверх и вниз. Так чистят иглы и желобки перед вязанием изделий из белой или любой светлой пряжи.

\* Вязать на машине можно и из старых ниток. При распуске старых вещей нитки нужно сразу перемотать в пасмы. Их следует постирать, прополоскать в теплой воде с уксусом и высушить, подвешивая к ним небольшой груз для вытягивания ниток. Сухие пасмы сматывают в клубки.



подсинивающие, аппретирующие вещества. СМС выпускают в виде порошкообразных, гранулированных, пастообразных и жидких препаратов. СМС подразделяется на: средства для стирки хлопчатобумажных и льняных тканей, для шерстяных, шелковых и синтетических, средства комплексного воздействия. Благодаря большому содержанию кальцинированной соды СМС, предназначенные для хлопчатобумажных и льняных тканей порошки «Вихрь», «Айна», «Альфа», «Пирита», «Беларусь», «Нева» и др. создают сильно щелочную среду, разрушающую жиры, содержащиеся в загрязнениях. В такой среде целлюлоза, из которой состоят эти ткани, устойчива. В состав вышеуказанных СМС не входит химический отбеливатель, однако они содержат большое кол-во триполифосфата натрия, что позволяет стирать в воде любой жесткости. Химический отбеливатель содержат такие СМС, как «Астра», «Наташка», «Планета А» и разновидности «Эры», они рассчитаны на стирку в умеренно жесткой воде. Для стирки хлопчатобумажных и льняных тканей применяют также пасты («Мечта», «Пальмира» и др.), порошки («Мильва», «Мильворк», «ВОК», «ЛОСК»); для очень загрязненных тканей — порошок «Робот»; для отстирывания сильно загрязненных мест — пасту «Ама». Для удаления пятен пота, крови, пищевых продуктов рекомендуются стиральные средства типа «био», в состав которых входят вещества биологического происхождения — энзимы (порошки «Био-С», «Био-зет», пасты «Био», «Био-миг»). В процессе замачивания и стирки с помощью этих средств при температуре не выше 50°C происходит быстрое разложение белков и их удаление. Средства типа «био» можно применять и при стирке тканей из искусственных и смешанных волокон. Для машинной стирки могут быть рекомендованы порошки, не дающие обильной пены («Ока», «Био-С» и паста «Дас»). Шерстяные, шелковые, синтетические ткани лучше стирать СМС с нейтральной или слабо щелочной реакцией (порошки — «Славянка», «Чудесница», «Парус» с повышенным содержанием ПАВ, «Новость» и «Ангара» для дождевой или умягченной воды, а также «Волна»; пасты — «Жемчужная», «Кай», «Ива», «Эридан»; жидкие препараты — «Альфия», «Каштан», «Лада», «Прогресс», а также «Березка» и «Рось» с повышенным содержанием ПАВ или «Рица»). В состав некоторых препаратов введены парфюмерные отдушки, вещества для защиты кожи рук от раздражения («Ангара»), оптические отбеливатели (порошок «Бриз»). Во избежание сваливания, усадки, изменения прочности ткани температура воды не должна быть выше 50°C. Для стирки тканей всех видов используются универсальные СМС: порошки отечественного производства «Кристалл», «Нептун», «Сумгаит», разновидности «Лотоса»; зарубежные — «Гайд»,

«Дарья», «Деро», «Тимтим», «Умбрелло», «Фай», Пасты «Аэлита», «Воке», «Дон», «Ландыш» и жидкие СМС «Маричка», «Супер», «Прогресс М» наиболее пригодны для стирки шелковых, шерстяных и синтетических тканей. Для машинной стирки рекомендуются малопенящиеся средства «Лотос-автомат», «Астра», «Сюрприз», «Супераль». Цветные ткани не рекомендуется кипятить в растворе «Лотос-автомат», «Нептун», т. к. они содержат химический отбеливатель.

С помощью порошка «Веселка» и пасты «Фантазия» можно наряду со стиркой подкрашивать белые ткани в голубой, сиреневый, фиолетовый, розовый, желтый и серый цвета, а также освежать цветные ткани (ацетатные и лавсановые ткани окрашиваются плохо). Универсальная паста «Вита» и жидкое средство «Фитон» для синтетических и хлопчатобумажных тканей обладают дезинфицирующим действием. Для стирки и антистатической обработки шерстяных, шелковых и синтетических тканей выпускается жидкое моющее средство «Элона» и паста «Эридан». Детское белье и пеленки хорошо стирать порошками «Бемби» (в их состав не входят синтетические ПАВ) и «Стелла» (в него добавлено касторовое масло для защиты кожи рук от раздражения). В состав этих средств входят оптический отбеливатель, парфюмерные отдушки. Детское белье можно также стирать с помощью порошка «Орта» и «Стирального жирового порошка». Пользуясь СМС, следует всегда строго соблюдать инструкции, приведенные на упаковках, избегать попадания порошка в дыхательные пути, беречь кожу рук от раздражения, не мыть ими посуду.

**НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ В ОДЕЖДЕ.** Декоративная выразительность народного костюма, предметов народного быта, резьбы по дереву и камню, ковроткачества, лозоплетения, керамики служит богатейшей кладовой идей и неиссякаемым источником вдохновения для творчества и художественного оформления одежды. В моделировании современной одежды традиции национальных костюмов используются постоянно и разнообразно. Лучшие образцы, созданные по народным мотивам, оформлением своим не представляют точную этнографическую копию отдельных деталей и орнаментов. Они сохраняют декоративно-цветовую гармонию, национальный образный строй одежды, ее стилевые особенности, принципы практически оправданной простоты кроя. Характерной и отличительной чертой в оформлении такой одежды является использование конструктивных особенностей народного костюма, вышивок, аппликаций из кожи (натуральной или искусственной). Художественный образ современной одежды с использованием традиций и костюмов на-

\*\*\*\*\*

\* Если в процессе вязания каретка «застыла», не пройдя работающих игл, выполните следующие операции: переведите показатель плотности на меньшую цифру. Если не поможет, — поднимите обе кнопки (или в других машинах рычаги) для вязания холостого ряда. Если не поможет, надевайте ушко деккера поочередно на крючки игл под кареткой и осторожно продвигайте иглы к верхнему рельсу, пробуя одновременно продвинуть каретку.

\* Рабочее место вязальщицы должно хорошо освещаться. Свет должен быть мягким, не раздражающим. Желательно, чтобы светильники располагались немного сзади и с боков. Очень хорошо использовать лампы на кронштейнах, которые крепятся к боковым сторонам столешницы и имеют шарнирные устройства.

родов, живущих на территории Молдавии, создают жилеты, фартуки, пояса, платки, косынки, вязаные носки, головные уборы из овчины и каракуля. Они удачно дополняют одежду любого назначения: повседневную, домашнюю, спортивно-прогулочную или нарядную.

Модный образ современной одежды успешно могут представить лаконичные плоскостные линии кроя народного костюма, закономерности его силуэтного и конструктивного построения. В соответствии с направлениями моды могут изменяться объемы силуэтных форм, пропорциональные соотношения деталей, художественно-декоративное оформление, но образно-стилевые особенности, присущие одежде, выполненной с использованием народных традиций, остаются постоянными. Некоторые современные изделия по стилю и виртуозным линиям кроя напоминают народные туникообразные рубахи, простота исполнения и четкость силуэтных форм к-рых созвучны образу и ритму современной жизни. В основе силуэта народной туникообразной рубахи



лежит прямоугольник. Детали кроя представляют собой прямоугольники различной длины и ширины (в рукаве покроя реглан — прямоугольник со срезанными углами). В этом заключена простота кроя и

классическими полосками, клетками, геометрическими орнаментами. Зачастую модели украшают вышивками, декоративными полосами, текстильно-галантерейной тесьмой узорного переплетения, ими-

экономичность расхода ткани. При помощи прямых линий создаются уникальные плоскостные формы с цельнокроеными рукавами или рукавами покроя реглан, присборенными по вырезу горловины, удобными ластовицами (вставки в нижней части рукава) и яркими декоративными акцентами вышивок на плечевой части изделия. Широкое практическое применение получили прямые, не сковывающие свободу движения, удачно подчеркивающие пластические особенности женской фигуры, варианты платьев-рубашек и блуз, выполненных в народных традициях. Образное решение моделей усиливается неограниченными возможностями современных отечественных тканей, в колорите и оформлении к-рых текстильщики используют мотивы старинных декоративных вышивок или тканых орнаментов. Иногда структура современных текстильных полотен напоминает структуру тканей домашнего ткачества. Платья-рубашки и блузы выполняют из ситца, сатина, шелка, тонкой шерстяной ткани, трикотажного полотна, из ткани с

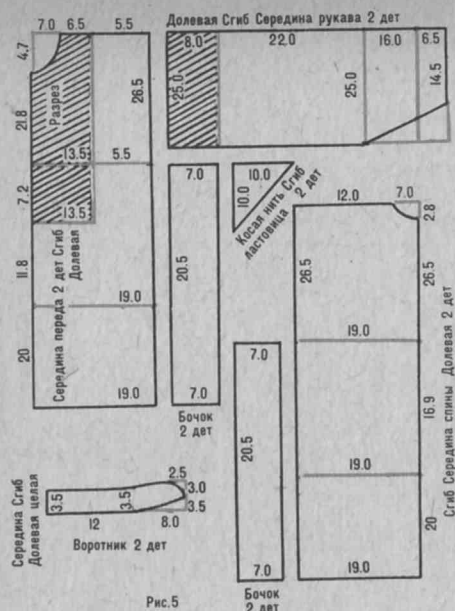


Рис. 5

Чертеж выкройки туникообразной рубашки

тирующей вышивку. В соответствии с модными направлениями в одной модели сочетают контрастные ткани, располагая их декоративно на тех частях изделия, к-рые обычно вышивались (напр., рукава в народных рубашках).

Необходимо бережнее относиться к традициям, пристально изучать народный костюм как произведение искусства. Это позволит найти в нем новые возможности оформления одежды и лучше понять современные направления моды, развивающие идеи удобства, практичности и красоты.

**НИТКИ** по назначению делятся на швейные, для вышивания, вязания, штопки. Вырабатываются из хлопчатобумажной, льняной, шерстяной пряжи, из химических волокон, натурального шелка. Ассортимент швейных Н. для разных видов строчек при пошиве изделий очень широк.

Хлопчатобумажные Н. бывают матовой и глянцевои отделки, окрашенными в различные цвета (белые, черные, цветные). По толщине Н. делятся по номерам: чем тоньше Н., тем выше номер. Самые толстые (№ 10, 20) используют при сшивании толстых грубых тканей, для пришивания пуговиц, крючков в спецодежде и пальто. Н. № 30, 40 используют при пошиве платьев, костюмов, белья; № 50, 60, 80 — при пошиве блузок, платьев, белья из тонких тканей. Н. вырабатывают однокруточными (в 3 сложения) и двухкруточными (в 6 и 9 сложений). Чем больше сложений, тем выше прочность и качество Н.

При машинном шитье лучше всего использовать матовые Н.: верхнюю нить — высокой крутки, нижнюю — менее высокой крутки, но одного номера. Для ручного шитья лучше использовать глящевые Н. в 6 сложений.

Шелковые Н. вырабатываются из натуральных и химических волокон. Натуральные Н. выпускаются следующих видов: тонкие № 65, 75, средние № 33 и толстые № 18, 19 на бобинах или катушках. При по-

шиве платьев, блузок, белья из тонких тканей используют Н. № 65, 75. Н. № 18, 19 пригодны для вышивания, обметывания петель, пришивания пуговиц. Синтетические Н. получают из непрерывных капроновых, лавсановых, нитроновых, полипропиленовых и др. волокон. Они в 1,5 раза прочнее шелковых, более чем в 62 раза прочнее хлопчатобумажных, обладают высоким сопротивлением к истиранию, растяжимости как в мокром, так и в сухом состоянии. При пошиве любых платьев применяют лавсановые Н. № 33 и 22, к-рые по своим свойствам приближаются к свойствам ткани и обеспечивают высокое качество соединений и отделочным строчкам. Подбор Н. следует осуществлять в зависимости от материала и вида строчки (см. таблицу).

Ткани	Виды работ, выполняемых на машине	Нитки (№)		
		хлопчатобумажные	шелковые	лавсановые
Шерстяные	стачивание деталей	50—60	65—75	33л
	обметывание срезов	50—80	65—75	33л
	обметывание петель	60—80	65—75	33л
Шерстяные с лавсаном	стачивание деталей	50—80	33, 65, 75	33л
	обметывание срезов	50—80	—	—
	обметывание петель	60—80	65	—
Штапельные и хлопчатобумажные с лавсаном	стачивание деталей	50—80	—	—
	обметывание срезов	50—80	—	—
	обметывание петель	50—80	65—75	33л, 22л
Хлопчатобумажные типа сатина, ситца, поплина, фланели, репса	стачивание деталей	50—60	—	—
	обметывание срезов	50—80	—	—
	обметывание петель	50—80	—	—
Хлопчатобумажные типа маркизета, батиста, вольты, вуали	стачивание деталей	50—80	—	—
	обметывание срезов	50—80	—	—
	обметывание петель	50—80	—	—
Льняные	стачивание деталей	50—60	—	—
	обметывание срезов	50—60	—	—
	обметывание петель	50—60	—	—
Льняные с лавсаном	стачивание деталей	50—60	—	—
	обметывание срезов	50—60	—	—
	обметывание петель	40—50	—	—
Шелковые типа шифона, креп-жоржета, креп-дешина	стачивание деталей	80	—	—
	обметывание срезов	80	—	—
	обметывание петель	—	—	—
Синтетические тонкие	стачивание деталей	80	—	—
	обметывание срезов	80	65, 75	—
	обметывание петель	—	—	—
Шелковые типа поплина, репса с лавсаном	стачивание деталей	60—80	—	—
	обметывание срезов	60—80	—	—
	обметывание петель	60—80	—	—

**Вышивальные нитки** из хлопчатобумажной пряжи в 4 сложения бывают в основном матовые разнообразных цветов и оттенков. Выпускаются мотками. Мулине — нитки хлопчатобумажные высокого качества в 12 сложений. При специальной отделке (мерсеризации) приобретают блеск и прочность. Ирис — хлопчатобумажные Н. высокого качества, вырабаты-

ваются из толстой пряжи в 2 сложения № 5 и 10. Выпускаются в клубках. Применяются для вязания и вышивания крупным рельефным рисунком.

**Вязальные нитки** (кроше) выпускают из хлопчатобумажной мерсеризованной пряжи матовой отделки, белого цвета. Для вязания довольно больших изделий применяют хлопчатобумажные Н. в 2 сложения матовой отделки, белого цвета. Выпускаются в мотках. Вырабатывают такие нитки из шерстяной, полшерстяной пряжи, синтетические разных упаковок и различных цветов.

**ОБУВЬ** выпускается 9 групп: пинетки и гусарики для детей ясельного возраста до 3-х лет; дошкольная (2 подгруппы) для дошкольников 3—7 лет; школьная для мальчиков и девочек младшего школьного возраста; девичья и мальчишковая (2 подгруппы) для подростков; женская и мужская (дополнительно выделяется О. для молодежи, пожилых и для активного отдыха) для лиц пожилого возраста. Группа О. отражает возрастные особенности строения стопы и ее функции. О. для молодежи, молодых и пожилых мужчин и женщин может быть одинакового размера, но отличаться по форме, материалам, конструктивным и технологическим решениям. Различают бытовую обувь (повседневная, модельная, домашняя, дорожная, больничная; легкая — чуваки, сандалии) и специальную (рабочая, спортивная, медицинская и др.). Бытовая О. бывает летняя, зимняя и весенне-осенняя. Надежность О. характеризуется сохранением свойств в течение времени, обусловленного гарантиями изготовителя; включает износостойкость деталей, формоустойчивость, долговечность, ремонтоспособность. Гарантийный срок носки устанавливается со дня продажи О. или с начала сезона и составляет для бытовой О. от 40 до 90 дней. М а с с а и г и б к о с т ь О. зависят от материалов и методов соединения деталей. Правильно изготовленная и подобранная по размеру и назначению О. требует при носке меньше физических нагрузок. В процессе носки обувь принимает форму стопы. Гибкая обувь принимает ее значительно быстрее и обеспечивает этим удобство в повседневной носке.

**Санитарно-гигиенические свойства.** Их обеспечение — признак хорошего качества О. Она должна соответствовать форме и размерам стопы, не должна мешать работе стопы при ходьбе и ее развитию (у детей). Рекомендуется высота каблука для женщин 30—50 мм, мужчин — 20—30 мм, младших школьников и подростков — 10—20 мм, старшим школьникам — 20—30 мм. Слишком высокий каблук приводит к расслаблению передних мышц и связок голени и сокращению икроножных мышц, может быть причиной подвывиха стопы, растяжения ее связок и плоскостопия, искривления позвоночника.

ночника подростков, деформации таза и др. О. должна быть тепло- и влагозащитна, паро- и воздухопроницаема.

**Подбор обуви.** Внутренние размеры О. характеризуют: номер (размер) и полнота. Размер определяется длиной стопы, выраженной в миллиметрах (см. таблицу). Т. к. стопы одной длины могут иметь различные поперечные размеры, О. одного размера выпускается нескольких полнот. Полнота О. характеризует поперечные размеры стопы; ее условно обозначают цифрой или буквой.

Группа обуви		Метрические размеры (мм)	Минимальное число полнот
Номер	Наименование		
0	Пинетки	95—125	1
1	Гусарики	105—140	1
2—3	Дошкольная 1 подгруппа 2 подгруппа	145—175 170—200	2
4	Школьная для девочек	205—225	2
5	Девичья 1 подгруппа 2 подгруппа	230—240 245—260	2
6	Школьная для мальчиков	205—225	2
7	Мальчишковая 1 подгруппа 2 подгруппа	230—240 245—280	3
8	Женская	210—275	3
9	Мужская	245—305	3

При подборе О. следует учитывать, что во время движения стопа изменяет свои размеры: напр., длина стопы может увеличиться на 15—20 мм, а ширина пятки уменьшиться на 4—6 мм. Свободная О. может вызвать потертости, мозоли и т. д. Для узкой стопы рекомендуется вкладывать в О. стельку из оклеенного текстилем картона. Тесная О. может привести к деформациям стопы и нарушению кровообращения. Поперечные размеры О. зависят от ее назначения. Открытые туфли типа «лодочка» должны плотно охватывать стопу (особенно у пятки), чтобы она не выходила из О.

**Уход за обувью.** Кожаную О. нужно чистить систематически для восстановления ее внешнего вида, а также для смягчения кожи и увеличения ее водостойкости. Используются кремы, аппретуры, самоблестящие составы, средства для освежения внешней и внутренней поверхности и др. Кремы для О. вы-

- \*\*\*\*\*
- \* Приступая к вязанию на машине следует тщательно проверять состояние винтов, клиньев, пружин в игольнице и каретке. Надо снимать старую смазку и пыль, заново смазывать детали, указанные в инструкции. При работе на машинах с пластмассовыми блоками в игольницах, следует избегать попадания масла на блоки.
  - \* Отремонтировать тонкие каблуки женской обуви можно следующим способом: каблук обертывается изоляционной лентой или полоской жести. Образовавшееся углубление заполняется разогретым пластиком (для этого можно использовать подошвы старой обуви). Размягченная масса плотно утрамбовывается, чтобы она зашла в полость каблука, и заглаживается. При таком ремонте набойка будет держаться крепко.
  - \* Чтобы язычок у ботинка не сползал в сторону, у его верхнего края надо прорезать дырочки и закрепить их обувными блоками или клеем БФ. Продетый через эти дырочки шнурок будет удерживать язычок.



пускают на органических растворителях — однородные пасты, из натуральных и синтетических восков, парафинов, церезина, органических растворителей, красителей и др. добавок («Луч», «Блеск», «Люкс», «Свет», «Черевички», «Невский»); эмульсионные, содержащие те же компоненты, но органический растворитель частично или полностью заменен водой («Альбин», «Новинка», «Шевро», «Экстра»). В некоторые кремы («Карлсон», «Невский», «Ленинградский» и др.) для придания коже водонепроницаемости вводят 2—3% силиконов. Кремы бывают разных цветов и бесцветные. Для юфтовой и спортивной О. выпускают кремы с добавлением рыбьего и животных жиров, петролатума, дегтя, вазелина и др. полезных веществ. Наличие большого количества жира в креме («Вальтра», «Гриф», «Рига», «Мерикару», «Спорт») придает коже водонепроницаемость и смягчает ее. Аппретуры («Альба», «Вици», «Сочи») — водно-спиртовые эмульсии из восковой композиции и поверхностно-активных веществ. О. из замши и велюра чистят от пыли и грязи жесткой резиновой щеткой. Поднять ворс можно, подержав очищенную О. над паром. Для того, чтобы освежить, закрасить и придать водоотталкивающие свойства, применяются аэрозоли «Велюр», «Замвел». О. из лакированной кожи чистят эмульсией белого цвета «Ая», «Светлячок» и аэрозолем «Золлик». О. из лакированной кожи чистят мягкой ветошью, смазывают касторовым маслом и протирают мягкой тканью. Белую кожаную О. моют порошковой губкой или мягкой щеткой, смоченной раствором стирального порошка, и вытирают досуха. Затем смазывают бесцветным кремом, жидкостью «Сочи» или средством «Флора» и натирают бархаткой. Тесную О. растягивают, используя средство «Растяжка» и препарат «Разноска». Хранить О., особенно лакированную, лучше всего на специальных колодах или туго набив мягкой бумажной носки О. Газетная бумага хорошо впитывает влагу и используется при сушке О. Нельзя О. сушить у печки, батарей и др. источников тепла, так как клей, к-рым приклеивают подошву, начинает плавиться при 70°C.

**ОДЕЖДА** создает вокруг тела человека искусственный микроклимат, для поддержания к-рого большое значение имеет ее многослойность. В пододежном пространстве сохраняется ровная темп-ра (28—32°C) и невысокая влажность (20—40%). Теплозащитные свойства и воздухопроницаемость О. должны соответствовать условиям носки: температуре окружающего воздуха и интенсивности работы. Основные гигиенические требования к О. зависят от ее назначения. Летняя — не должна препятствовать свободной отдаче теплоты тела воздуху, поэтому ее изготавливают из тонких тканей. Вместе с тем нужно,

чтобы их поверхность поглощала мало тепла. Это достигается тем, что летние ткани имеют обычно светлую окраску и гладкую поверхность, отражающую солнечные лучи. Наиболее гигиенична летняя О. из льняных и хлопчатобумажных тканей. Зимнюю О. изготавливают обычно из материалов с рыхлой структурой, из темных шероховатых тканей, поглощающих тепловые лучи, обладающих малой объемной массой и толщиной, не меняющейся при механических воздействиях, увлажнении и от продолжительной носки. О. должна обеспечивать свободу дыхания, кровообращения, движений, быть легкой, мягкой и максимально удобной в носке. Наряду с защитной она выполняет и эстетическую функцию, являясь одним из важнейших объектов прикладного искусства. Художественному оформлению О. оказывается большое внимание (см. *Ансамбль. Мода и стиль*). Высокие эстетические требования предъявляются не только к О. для повседневной носки и торжественных случаев, но также к рабочей, производственной, домашней и О. для отдыха. Вполне естественным в современных условиях является желание иметь добротную, красивую О., к-рая была бы не только удобной, но и создавала бы хорошее настроение своим внешним видом. С учетом половозрастного признака О. подразделяется на детскую (для мальчиков и для девочек ясельного, дошкольного, школьного возраста, см. *Детская одежда*), мужскую и женскую. Повседневную О. для взрослых изготавливают из разнообразных тканей, трикотажного полотна и др. материалов. Для домашней О. используют ткани с гладкой фактурой или ворсистой поверхностью. Женщинам рекомендуются *платья, халаты, блузки, юбки, брюки, передники*: мужчинам — *прямые, свободные куртки и рубашки, брюки* из однотонных недорогих тканей. Для работы рекомендуется О. из плотных тканей или трикотажного полотна. Женская О. для торжественных случаев должна быть индивидуальна, ей противопоказана стандартность: ее шьют из шелка, шерсти, бархата и др. Платья обычно длиннее повседневных. Их могут дополнить накидка, меховые пелерины, ажурные шали (к-рые надевают даже летом). Мужская О. для торжественных случаев менее разнообразна, чем женская и представляет собой традиционный по форме костюм с модными деталями. Зимой приняты костюмы темных оттенков, летом — светлых. Спортивная О. изготавливается из легких материалов с достаточной воздухопроницаемостью и высокой гигроскопичностью. Наиболее подходящи трикотажные изделия, тренировочные костюмы — блуза широкого покроя и брюки. В туристских походах в прохладную погоду необходимо иметь ветрозащитную О. Долговечность О. зависит от правильного ухода и хранения.

\*\*\*\*\*

\* Пальто легко теряет форму, если висит не на «плечиках», а на вешалке, пришитой у ворота.

\* В странах — членах СЭВ принята единая система обозначения правил ухода за изделиями из химических волокон. Она выражена стандартными знаками. Схематическое изображение таза с водой обозначает условия стирки. Если на нем обозначено «95°», вещь можно стирать без всяких предосторожностей, даже кипятить. Если обозначено «60°», «40°» или «30°», то температура воды при стирке не должна превышать указанные градусы Цельсия. Если значок таза перечеркнут — вещь вообще стирать нельзя.

\* Силуэт утюга с маленькими кружочками на нем — условия глаженья. Один кружок — температура утюга не выше 120°C, два кружка — не выше 160°C, три — можно гладить при температуре выше 160°C, то есть так, как гладят ткани из природных волокон. Запрещение глаженья — перечернутый силуэт утюга. Знаки в виде круга с буквами внутри предназначены для работников химчистки.

Уход за одеждой продлевает сроки ее носки, позволяет сохранить хороший внешний вид. Преимущественную часть современной О. составляют вещи из синтетических и искусственных материалов. Однако при наличии многих положительных качеств (легко стираются и гладятся, не мнутся и т. д.) эти вещи отличаются низкой гигроскопичностью и воздухопроницаемостью. Их следует чаще проветривать и стирать.

В летнее время не следует злоупотреблять парфюмерией, т. к. при смешивании ее с потом образуется стойкий неприятный запах. Снятую вещь нельзя сразу вешать в гардероб — ее сначала надо проветрить на балконе, у открытого окна или во дворе. Это относится в первую очередь к вещам, надеваемым непосредственно на тело (платье, блузка, свитер и т. д.). Не надо зашивать вещи, т. е. пользоваться ими длительное время без стирки или чистки. Засаленные места следует чистить, пятна выводить сразу — со временем это будет труднее сделать (см. *Удаление пятен*). Особое внимание должно уделять сгибу воротника, манжетам и проймам сорочек, блузок, платьев. Места на локтях, коленях, вокруг шеи, подвергающиеся более быстрому износу, следует своевременно реставрировать (см. *Переделка одежды*). Красиво оформленные заплатки могут носить декоративный характер и способны обновить вещь. Их цвет не обязательно должен совпадать с ее цветом.

К платьям и жакетам из тканей, к-рые не представляется возможным часто стирать, необходимо пришить подмышники. Их изготавливают одинарными, двойными и даже тройными из мягкой, легко впитывающей пот ткани. Одна из сторон должна повторять форму проймы под мышками, чтобы в носке они не беспокоили и не мешали движению.

**Хранение одежды.** Для того чтобы О. служила долго, не теряя привлекательного вида, следует правильно организовать ее хранение. Верхнюю О. удобнее всего хранить в гардеробе. Для хранения белья и др. мелких вещей можно использовать ящики секционных шкафов и комоды. О. для повседневного пользования следует размещать в закрытых шкафах, устанавливаемых в прихожих. Очень удобны для этого встроенные шкафы. Если в прихожей есть ниша, ее можно с успехом использовать для хранения верхней О. и обуви.

Как правило, О. хранят на деревянных, металлических или пластмассовых вешалках (плечиках). вновь приобретенные вешалки следует перед применением

осмотреть — нет ли заусениц, шероховатостей, о к-рые можно повредить и даже испортить вещи — от них появляются затяжки, что особенно опасно для изделий из трикотина и подобных полотен: могут образоваться дыры, возможно спускание петель. Для юбок и брюк имеются специальные вешалки. При их отсутствии брюки вешают на перекладину обычных вешалок, предварительно обмотанных тканью с таким расчетом, чтобы брюки в местах перегиба не изминались. В обыкновенные деревянные вешалки для хранения юбок можно вбить маленькие гвоздики, на к-рые петельками, пришитыми на поясе или корсаже, вешают юбку. О. на вешалки следует надевать осторожно с тем, чтобы она не деформировалась в процессе хранения. У вешалок, используемых для хранения белых и очень светлых вещей, рекомендуется обмотать металлический крючок белой тканью или бинтом. Платья и юбки из синтетических немнущихся тканей можно хранить ненадетыми на вешалки, а аккуратно повешенными на перекладину обернутую тканью с тем, чтобы они не соскальзывали. Если края у вешалок острые и могут испортить О., их тоже рекомендуется обернуть мягкой тканью, придав им овальную форму.

Вещи на полках при хранении следует складывать так, чтобы ворот, рукава, карманы, планки не мялись. Практичнее всего полки подразделять по ассортименту: для трикотажных шерстяных кофточек, свитеров, жилетов, шарфов; для постельного белья; для головных уборов и т. д. Это облегчает поиск нужных предметов. На меховые вещи, пальто с меховыми воротниками и отделкой из меха не следует вешать др. предметы, чтобы не помять ворс меха. Двери гардеробов и шкафов следует держать плотно закрытыми во избежание попадания пыли и насекомых. В то же время не следует забывать о том, что вещи необходимо систематически проветривать на свежем воздухе при сухой погоде, предохраняя их от прямого попадания солнечных лучей во избежание выгорания. Особенно осторожно следует делать это в марте во время кладки яиц молю. Шкаф и гардероб необходимо ежедневно проветривать, открывая при этом окна. Для придания приятного запаха местам хранения О. применяют сухие духи, а также сухие ароматические травы — лаванду, шалфей, мяту и др. Некоторые хозяйки в белье, хранящееся на полках, вкладывают ароматное туалетное мыло. О борьбе с молю см. *Химия в быту*.

- \*\*\*\*\*
- \* Лакированную и белую модельную обувь не следует чистить щеткой. Чтобы лакированная обувь лучше сохранилась, ее следует время от времени протирать молоком или касторовым маслом.
  - \* Верхние вещи, попавшие под дождь или мокрый снег, не следует сушить у радиатора, газовой или электрической плиты — они легко теряют форму.
  - \* Потертые места у кожаных пальто и курток нужно время от времени протирать тряпочкой, смоченной глицерином, или свежей апельсиновой коркой. Это поможет вернуть им прежний вид.
  - \* Нельзя посыпать мех пальто нафталином: от этого он становится ломким и может изменить окраску.
  - \* Для хранения пальто рекомендуется сшить мешки из бязи или тонкой клеенки. Положив в карманы и под воротник мешочки с антимолю, пальто надо повесить на «плечики», натянуть снизу мешок и плотно завязать его у крючка «плечиков».

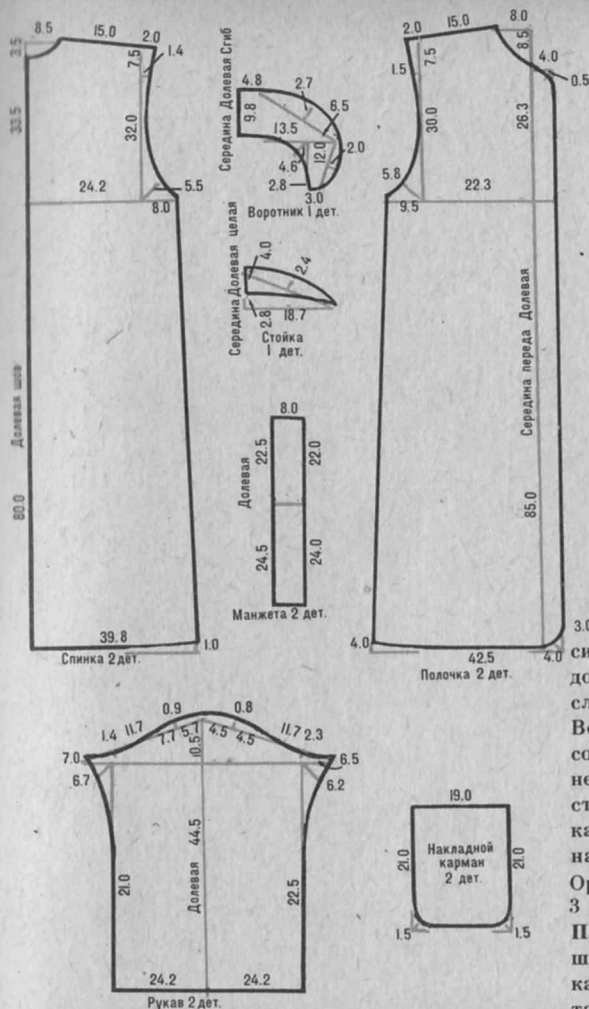


Рис. 1

синтепон и т. д.). П. прямого силуэта, бесподкладочное, из шерстяной ткани (рис. 1). Линия плеча слегка занижена. Рукава втачные, с манжетами. Воротник — шалька: Карманы накладные. Спинка — со швом посередине. По карманам, краю борта, среднему шву спинки выполнена отделочная фигурная строчка. Края воротника, бортов, манжет отделаны кантом контрастного цвета. Застегивается пальто на навесные петли и пуговицы. Размер 158—96—104. Ориентировочный расход ткани: при ширине 140 см — 3 м 10 см.

Пальто «трапеция» из водоотталкивающей ткани на шерстяной подкладке в яркую клетку (рис. 2). Рукава реглан, по низу — притачные манжеты. Подборта и лацканы отделаны подкладочной тканью. Карманы — прорезные «в рамку». Спинка с пристегивающейся фигурной кокеткой, со встречной складкой от линии талии. Застегивается П. на петли и пуговицы, пояс — на пряжке. Размер 164—96—100. Ориентировочный расход ткани при ширине 140 см: основной — 3 м 20 см, подкладочной — 3 м.

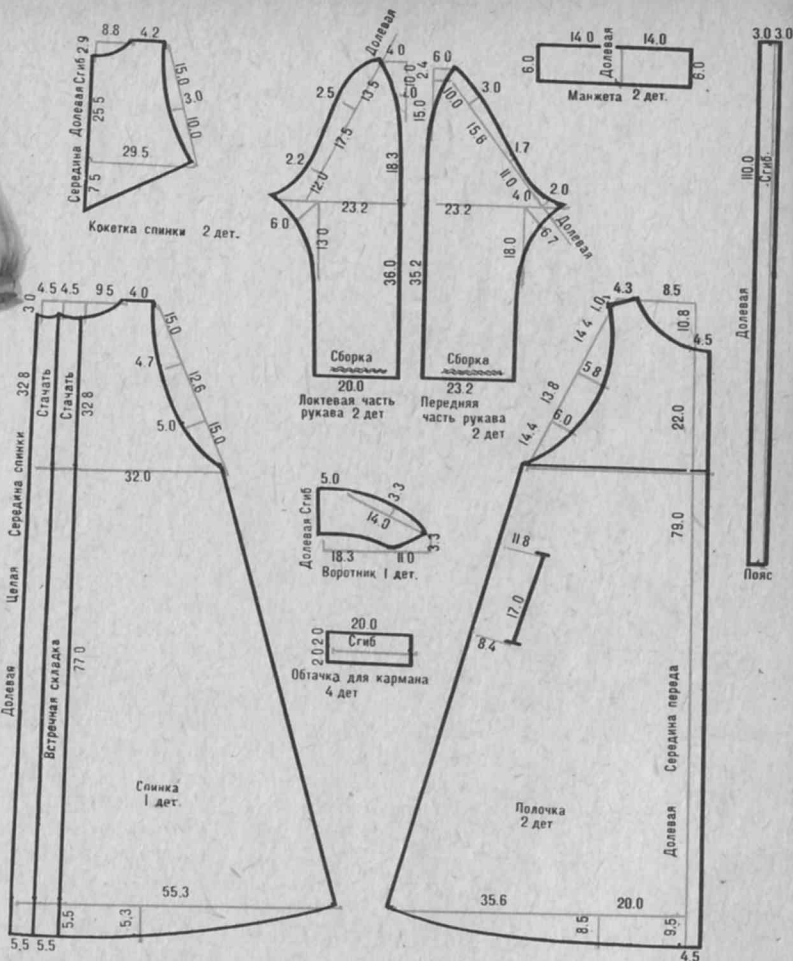
**ПАЛЬТО** является одним из наиболее распространенных видов одежды. Наряду с традиционными, все большее применение получают межсезонные П. из различных видов материалов — шерстяных, водоотталкивающих, смесовых без подкладки и на различных утеплителях (шерстяные ткани, синтепон,

\*\*\*\*\*

- \* Чтобы при стирке в стиральной машине от вещей не отрывались пуговицы, надо предварительно застегнуть их и вывернуть наизнанку.
- \* Если надо отстирать застиранное хлопчатобумажное белье, замочите его на сутки в теплом растворе уксуса — чайная ложка на литр воды или в растворе, содержащем 2—3 столовые ложки средства для стирки хлопчатобумажных тканей и столько же скипидара на 10 л воды, затем стирайте и кипятите обычным способом. Махровые полотенца со временем становятся жесткими и плохо впитывают влагу. После стирки прокипятите их в соленой воде и хорошо прополощите. Гладить их не рекомендуется.
- \* Цветное белье не надо замачивать лишь на 2—3 часа и только в холодной воде. Кипятить цветное белье не полагается.
- \* Если окраска шерстяной вещи непрочна, вещь надо перед стиркой замочить в растворе моющего средства, добавив чайную ложку нашатырного спирта на 10 л воды. Стирать нужно быстро ( $t^{\circ}$  воды —  $35^{\circ}\text{C}$ ) и тщательно прополаскивать. В последнюю воду надо обязательно добавить уксус.



Рис. 2



**ПЕРЕДЕЛКА ОДЕЖДЫ.** Любую вещь, фасон к-рой устарел, но ткань хорошо сохранилась (костюм, платье, пальто, юбка), можно переделать в модную блузку, удобный сарафан, куртку, детское платье, халатик, кофточку, комбинезон и пр. Всевозможные отделки, шарфики, пояса и аппликации обновят и украсят изделие. Прежде всего необходимо осторожно распороть вещь, очистить от остатков ниток и постирать. Выстиранную вещь следует тщательно прополоскать в нескольких водах, а в последнюю добавить немного уксуса: это освежит цвет ткани. Чтобы ткань не вытянулась, ее следует утюжить через влажный проутюжильник по долевой нити. Перед раскроем следует зашпательовать петли или отрезать часть изделия, на к-рой они расположены. Работа по обновлению одежды, проделанная собственными руками, воспитывает бережливость, помогает рациональнее распределять семейный бюджет, развивает умение одеваться практично, со вкусом. Из шелкового платья большого размера, цельнокроеного или с отрезным лифом, длинными втачными рукавами может получиться детское платье, халатик, костюм, женская блузка; если платье с крупным рисунком — пляжная юбка или халат.

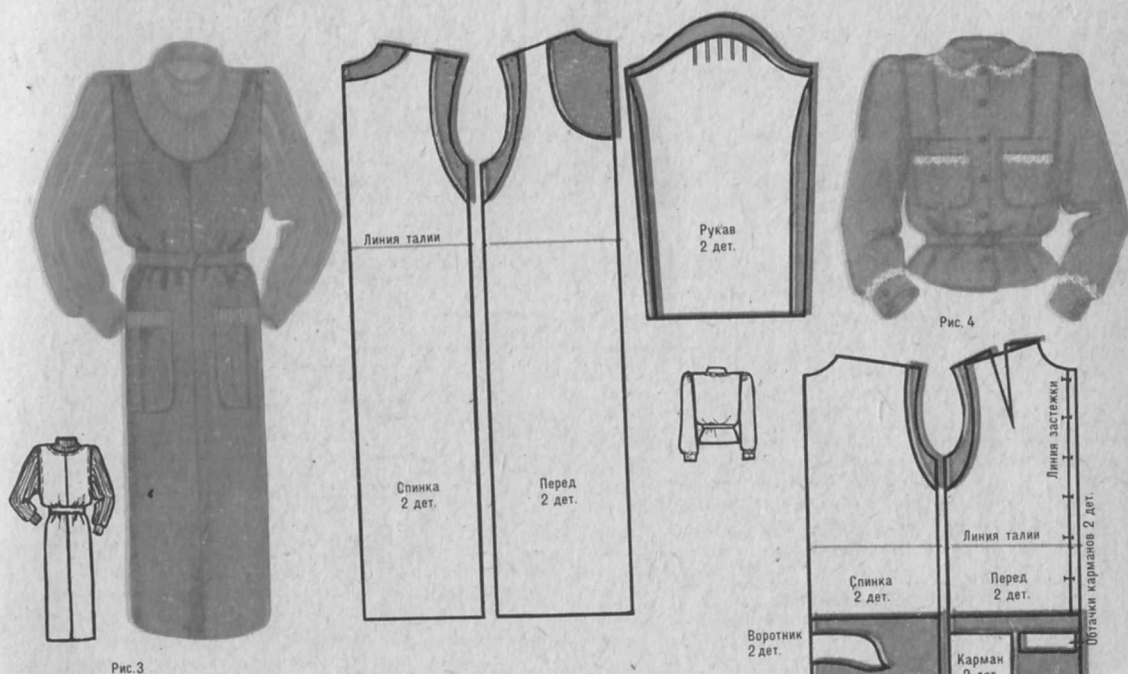
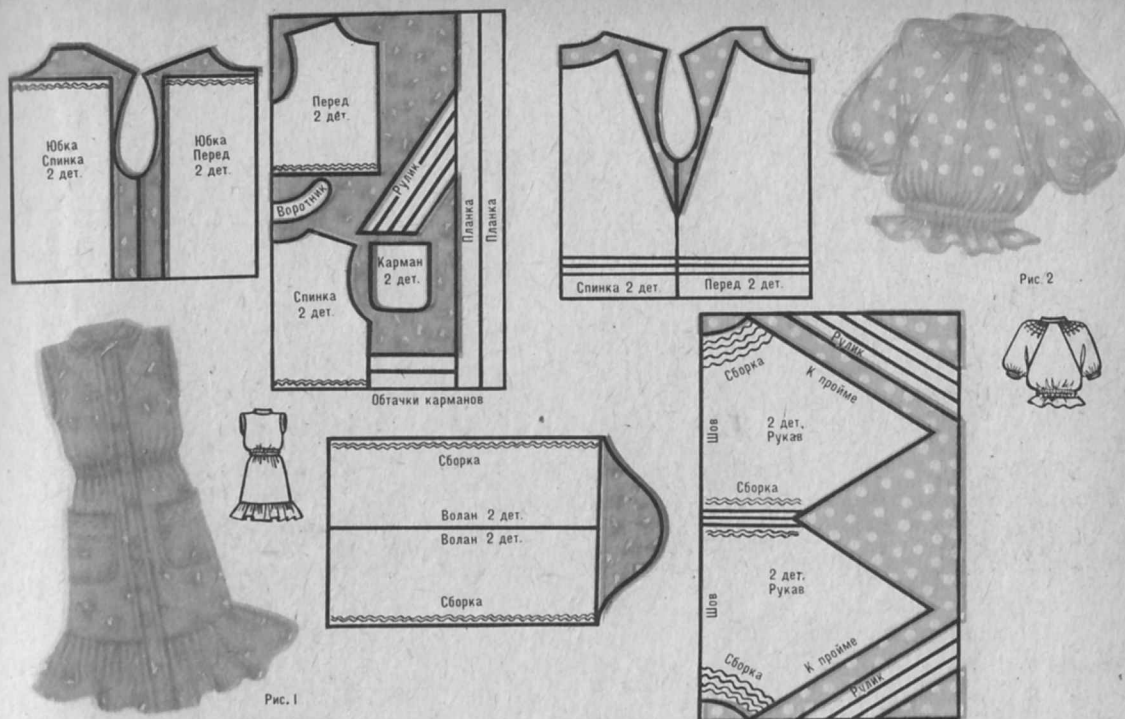
Детский халатик (рис. 1) с круглым отложным воротником, накладными закругленными карманами, притачной планкой-застежкой. Воротник, срезы пройм, карманы и планка обработаны кантом

из основной ткани или гладкой, гармонирующей с основной. Примерная раскладка: из юбки выкраивают две полочки, спинку, воротник, карманы и планку халатика, а из рукавов и лифа платья — юбочку и волан. Особенности обработки: после стачивания плечевых швов обрабатывают проймы халатика косой полоской ткани и только после этого стачивают боковые швы. Заутюженную пополам планку накладывают лицевой стороной на лицевую сторону полочки, приметывают и притачивают, уравнивая срезы. Планку перегиблют, приметывают открытый срез планки с изнаночной стороны, закрывая шов притачивания. Строчат в шов притачивания или подшивают вручную. Петли на планке должны быть долевыми. Из этого же платья можно сшить юбочку двухшпунную, по поясу — резинка, по низу — волан.

Блузка с рукавами покрой реглан (рис. 2). Перед блузки со швом посередине. Низки рукавов и вырез горловины собраны и окантованы руликом.

Старое шелковое платье можно не перешивать, а только обновить. Если оно из гладкой ткани, стало мало или вышло из моды, то его можно отделать набивной тканью с мелким рисунком. Лиф и юбку разрезают строго посередине переда (по долевой нити). По срезам притачивают планку из отделочной ткани. На юбке — прорезные карманы в «рамку» с обтачками из отделочной ткани; на полочках лифа — большие накладные карманы: один — наполовину из отделочной ткани, на другом — только обтачка. Старый воротник заменяют воротником-стойкой, причем нижний воротник шьют из отделочной ткани. Можно сшить комбинированный пояс из отделочной и основной ткани.





Из шерстяного платья прямого покроя с рукавами 3/4 или с длинными втачными рукавами можно сшить блузку, юбку, сарафан, жилет и пр.

Практичное платье для работы (рис. 3). Рукава и воротник выпаривают. Из рукавов выкраивают карманы и пояс. Из 200 г тонкой пряжи, гармонирующей по цвету с тканью, на тонких спицах вяжут простой резинкой 2×2 большой воротник-гольф.

рукава и обтачки для накладных карманов. Если платье коротко, то к низу юбки можно пришить связанную из такой же пряжи полоску. Для воротника набрать, к примеру, 160 петель и связать прямую полоску высотой 25 см. Закрывать все петли сразу,



вметать и втачать воротник в горловину. Для рукава набрать 82 петли и провязать 35—40 см, прибавляя с обеих сторон через каждые 2 ряда 15 раз по одной петле. Вывязать головку рукава, закрывая в каждом ряду 1 раз 4 петли, 1 раз 3 петли, затем через 2 ряда по 1 петле. Когда длина рукава достигнет 52 см закрыть все петли сразу.

Блузка (меньшего размера) с длинными втачными рукавами на манжетах, с отложным воротником, большими накладными карманами чуть выше линии талии и застёжкой на петли и пуговицы (рис. 4). Из оставшейся ткани выкраиваются притачные подборта. Освежит и украсит такую блузку кружево, связанное из тонких шерстяных ниток. Им можно отделать воротник, карманы и манжеты.

Ставшее коротким шерстяное платье удлиняют следующим образом: разрезают платье по линии талии и втачивают широкий пояс, связанный на спицах резинкой (см. *Вязание ручное*). Воротник-стойку и манжеты вяжут из той же пряжи.

Хорошо освежает изделие отделка в полосу, связанная из пряжи разных цветов. Платье из шерстяной ткани можно обновить, заменив старый воротник, рукава или только манжеты другой тканью (в клетку или полоску).

Сарафан с круглым или V-образным вырезом горловины, накладными карманами и швом посередине переда. В шов переда можно также втачать разъемную застёжку «молия», а плечо удлинить. Вырез горловины, срезы пройма и верхний срез кармана можно отделать кожей, используя старые перчатки, сумки, шапки, даже сапоги. Кожу утюжат через мокрую ткань, нарезают полоски одинаковой ширины и обтачивают ими срезы.

Как правило, школьницы не изнашивают свои форменные платья. Видоизменить или обновить школьную форму не так уж трудно.

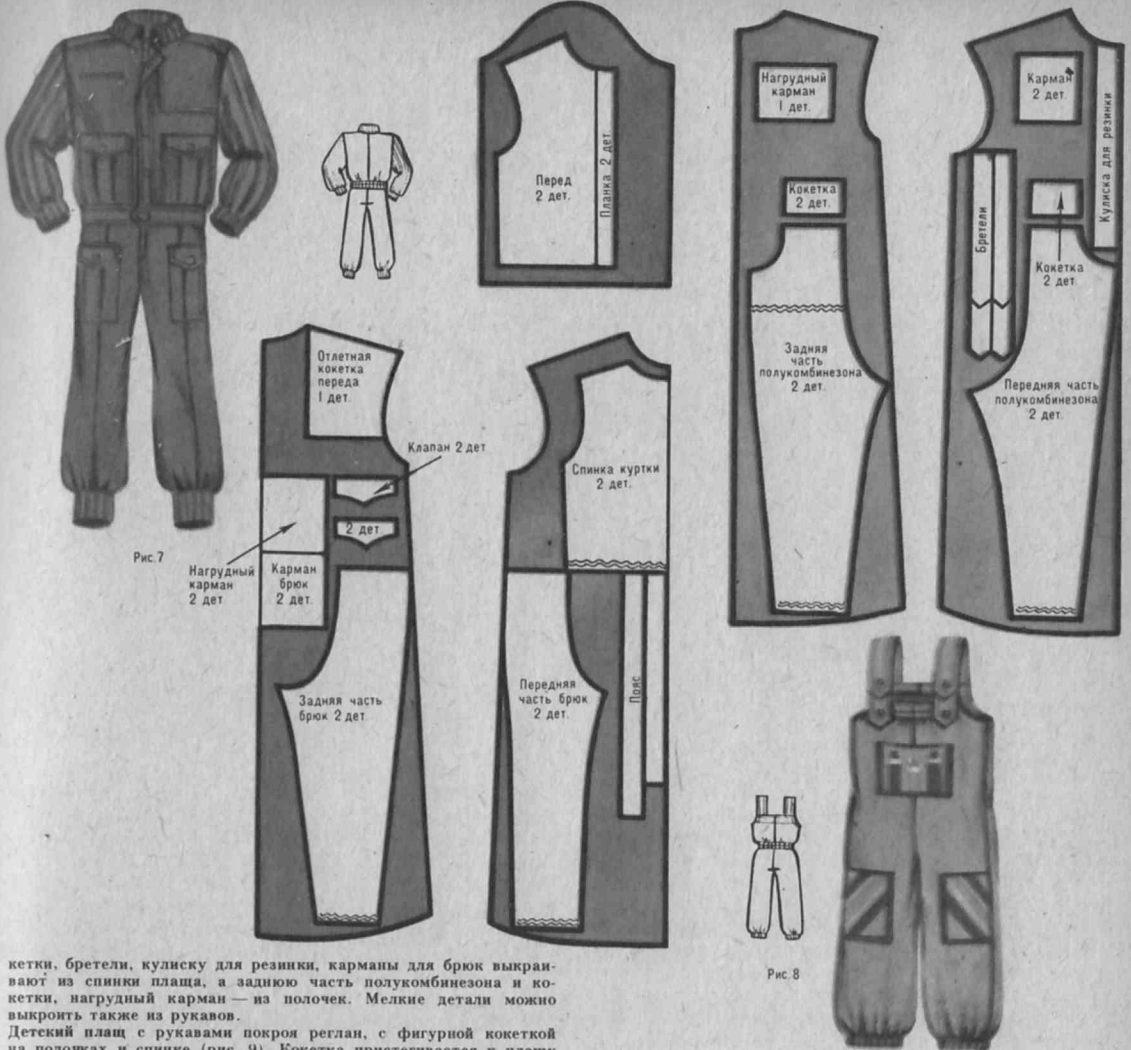
Из нее можно сделать платье-костюм (рис. 5). Кокточка с круглым вырезом на кокетке с короткими рукавами-кино. Застёжка на кокетке асимметричная, на петлю и пуговицу. Перед лифа со швом посередине. Кокточка до линии бедер, по линии талии — узкий полосок. Вырез горловины и низки рукавов отделаны другой тканью. Шов кокетки и средний шов переда отделаны крупной строчкой шерстяными нитками в цвет отделочной ткани. К юбке притачивают пояс от формы. Примерная раскладка: кокетку с цельнокроеными рукавами выкраивают из рукавов, лиф — из лифа (изменив форму), обтачку горловины, рукавов и подборта на кокетке — из дополнительной ткани в тон основной. Почти в каждой семье имеются мужские брюки, которые вышли из моды или просто поизносились. Из них можно шить детям дошкольного возраста куртки, брюки, комбинезоны, легкие пальто, шорты.

Куртка для мальчика 3—4 лет (рис. 6). Рукава реглан, воротник-стойка, карманы прорезные «в рамку», по низу куртка собрана

на широкую резинку, застёжка на петли и пуговицы. Примерная раскладка: из задних половинок брюк выкраивают рукава и спинку, а из передних — полочки, воротник, подборт, манжеты. Если ткань брюк темная, то воротник, манжеты и пояс можно связать вручную на спицах из яркой меланжированной пряжи или пропустить отделочный кант в швах реглана и воротника. Такую куртку лучше сделать на подкладке, используя для этого клетчатую рубашку. Если ребенок постарше и ткани брюк не хватает, то перед, спинку и рукава куртки комбинируют из ткани двух цветов.

Из брюк можно шить юбку. Для этого складывают брюки по нераспортым боковым швам, уравнивают срезы и намечают мелом прямую линию среза переднего и заднего полотнищ, а также длину юбки. Из оставшейся длины брюк выкраивают клинья, к-рые притачивают к переднему среднему шву и шву на заднем полотнище. Если верхняя часть брюк износилась, то юбку можно сделать комбинированную: кокетка юбки и клинья из другой, подходящей по цвету ткани.

Из старого плаща или макинтоша можно сделать куртку с брюками для мальчиков и девочек дошкольного возраста (рис. 7). Куртка с втачными широкими рукавами на манжетах, с отложным воротником, отлетной кокеткой на левой полочке, на правой — карман с застёжкой «молия». Накладные карманы на куртке и брюках с бантовыми складками и клапанами. Застегивается куртка на кнопки и «молию». Воротник и рукава связаны на спицах широкой резинкой из пряжи. Примерная раскладка: из спинки плаща или макинтоша выкраивают заднюю половину брюк, отлетную кокетку, клапаны для карманов и карманы; из полочек — переднюю половину брюк, спинку куртки; из рукавов — полочки куртки. Брюки можно удлинить связанными из той же пряжи манжетами. Особенности обработки: до соединения плечевых швов двойную кокетку обтачивают выворачивают, выметывают и прутуживают; заготовленную кокетку втачивают в плечевой шов. На накладных карманах обозначают мелком или мылом линии складки, заматывают, прутуживают, а затем притачивают верхнюю обтачку карманов. Готовые карманы приметывают к полочкам по намеченным линиям; при раскрое учитывают прибавку (8 мм) по борту левой полочки для застёжки «молия». Связанные на спицах рукава вметывают и втачивают. Полукомбинезон прямой, неотрезной по линии талии (рис. 8). От поперечной кокетки на линии груди — сборки. Спереди на бретелях — двойная застёжка, что позволяет легко регулировать их длину. На груди — большой накладной карман. Низ брюк собраны на широкую резинку. Такой полукомбинезон можно шить из старого плаща-болонь. На брюках — накладные карманы с контрастными отделочными полосами. Примерная раскладка: переднюю часть полукомбинезона и поперечной ко-



кетки, бретели, кулиску для резинки, карманы для брюк выкраивают из спинки плаща, а заднюю часть полукombineзона и кокетки, нагрудный карман — из полочек. Мелкие детали можно выкроить также из рукавов.

Детский плащ с рукавами покроя реглан, с фигурной кокеткой на полочках и спинке (рис. 9). Кокетка пристегивается к плащу на петли и пуговицы. Карманы косые, прорезные «в рамку». Застежка на планке. Из спинки выкраивают спинку, кокетку спинки и детали для карманов; из полочек — полочки, кокетку перед, погоны; из рукавов — рукава и пояс. Из плаща или макинтоша можно также сшить модное, практичное платье (рис. 10). Примерная раскладка платья: спинка выкраивается обычно из спинки плаща, перед — из полочек. Если в плаще есть карманы, их следует распороть, зашпиговать, а на их месте можно сделать накладные карманы. Платье прямого силуэта, с втачными рукавами, со швом посередине перед и трикотажной вставкой, связанной на спицах. Вставка начинается от плечевых швов и заканчивается на уровне талии. На вставке — косая застежка на 3 петли и пуговицы. Низки рукавов отделаны трикотажной резинкой. Чуть видоизменив трикотажную отделку, можно сделать платье другого фасона — с большим круглым воротником типа «труба», связанным широкой резинкой.

Из нескольких детских пальтишек или одного женского пальто ярких тонов можно сшить оригинальный плед. Предварительно составляют макет 1:10, на к-ром указывают кол-во квадратов, их размер и цвета. Затем квадраты нарезают из материала, обвязывают крючком остатками разной пряжи и сшивают шерстяной ниткой или соединяют крючком. Несколько квадратов можно сделать вязаными. Связанные квадраты слегка проглаживают через влажную ткань. Готовый плед обвязывают широкой каймой. Можно также отделать его бахромой или кистями. Таким же способом можно изготовить чехлы на стулья, кресла, диванные подушки. Из драпа, сукна, старого нераспускающегося трикотажа можно сделать много полезных вещей: рукавички, тапочки, сумки. Хороши варежки, низ и верх к-рых сделаны из кусочков разного цвета, напр., верх гладкий, низ набивной или пестрый. Верх можно украсить аппликациями из драпа. По линии соединения частей варежек можно проложить шнурок из цветных ниток.

В детской одежде чаще всего рвутся брюки на коленях и рукава на локтях. Выбрасывать вещь не следует. Если немного потрудиться, можно продлить ее век. Порванную часть вырезают по форме круга или квадрата. Для заплат используют яркие кусочки ткани (драп, сукно, старый трикотаж), а также кожу и замшу. Заплатки выкраивают чуть больше дырки (на 1—1,5 см) в форме яблока, гриба, мяча, цветочка и т. п. Приметывают и пришивают на машине или ручным петельным швом (см. *Швы и стежки*). Такую же аппликацию можно повторить на кармане или рукаве. На трикотажных вещах протертые места лучше всего закрывать кусочком кожи. Можно также связать заплатки крючком или на спицах. В тон заплатки вяжут манжеты на рукавах, низки брюк или обтачки карманов. Заплатки можно пришить и профилактически, до того как вещь протерлась. Такие заплатки не только продлевают срок носки, но и украшают вещь. Их пришивают крупными стежками, нитками в тон ткани или контрастными по цвету.

У детских и мужских рубашек чаще всего изнашиваются воротники и манжеты. Воротник выпарывают, заштопывают (или настрачивают на порванную часть

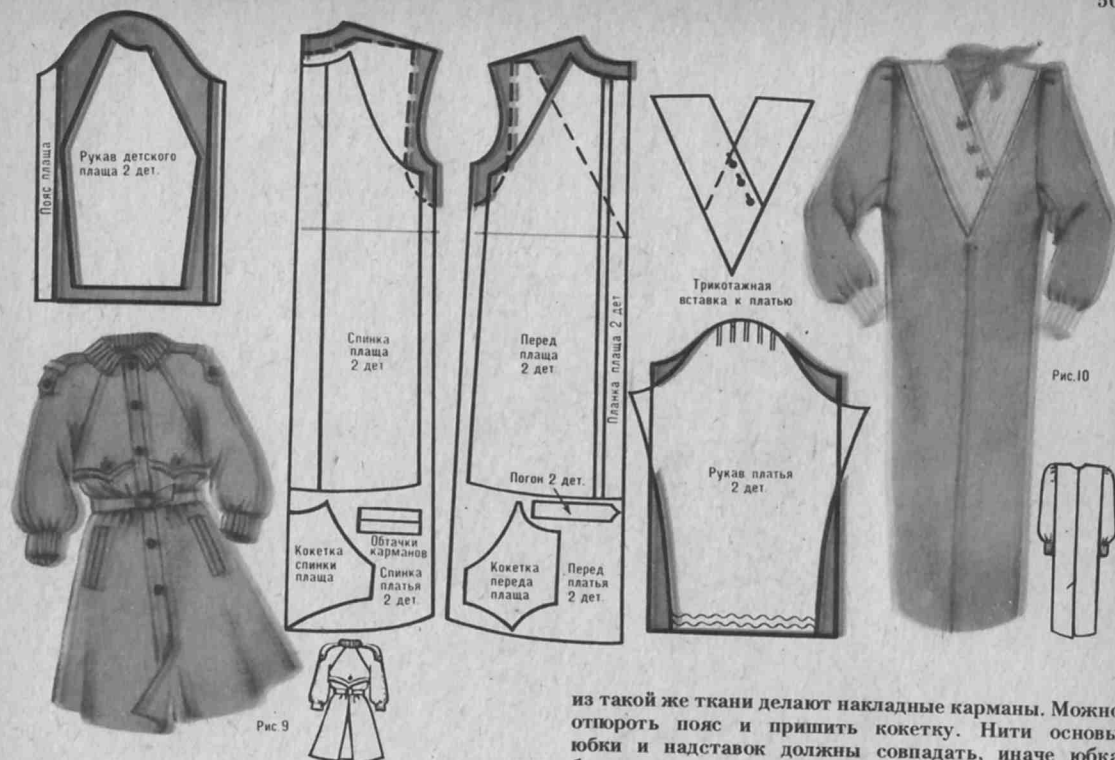


Рис 9

Рис.10

полоску ткани) и втачивают другой стороной. Если воротник на отрезной стойке, то, выпоров его, застрачивают открытую часть воротника. Получится рубашка с воротником-стойкой. Если же стойка цельнокроеная, воротник отрезают и застрачивают срез. Бывает так, что воротник перевернут и застрачивают от низа рубашки. Изношенные манжеты можно обрезать по краю, подогнуть срезы и прострочить. Манжета получится уже на 0,5—1 см. Если вещь износилась под мышкой, расправляют швы рукавов и боковые швы, вшивают клинья (отрезав ткань от низа), затем стачивают боковые швы и швы рукавов. Если блузка еще пригодна для носки, но стала узка, расставаться с ней не следует. Нужно распорить плечевые швы, аккуратно разрезать полочку по центру груди параллельно борту. Распоров рукава (только в верхней части), разрезают их вдоль до манжет. Для расширения деталей блузки вяжут крючком или на спицах полоски кружева или покупают готовую прошивку. Срезы полочки подгибают на 0,5—0,7 см и заматывают. Готовую прошивку или кружево приметывают к срезам полочки. У плечевого среза закладывают вытачку или мягкие складочки так, чтобы плечевой срез полочки совпал с плечевым срезом спинки. Притачивают на машине в край. Таким же образом расширяют рукава. Если блузка шерстяная, кружево вяжут из шерстяной пряжи. Короткую блузку можно обновить, связав на спицах пояс, воротник, манжеты. Они могут быть однотонными или двух, трех сочетающихся между собой цветов. Короткую юбку удлиняют, пришивая по низу подходящую по цвету полоску ткани;

из такой же ткани делают накладные карманы. Можно отпороть пояс и пришить кокетку. Нити основы юбки и надставок должны совпадать, иначе юбка будет плохо сидеть.

**ПЕРЕДНИК**, часть одежды, надеваемая поверх платья для предохранения его от загрязнения. П. шьют различных фасонов, в основном из хлопчатобумажных тканей.

Передник (рис. 1) состоит из нижней части и притачной грудки; по линии талии завязывается сзади на притачной пояс. Спереди пристрачиваются накладные двойные карманы. Верхняя бретель, проймы, горловина, аппликация грудки выполнены из отдельной ткани. Размер 164—92—100. Ориентировочный расход ткани при ширине 100 см: основной — 60 см, отделочной 30 см. Передник из двух частей (спинки и переда, рис. 2), соединенных бретелями пристегивающимися спереди; завязывается по линии талии концами беек. Перед, спинка, карман, бретели окантованы тканью контрастного цвета. Размер 164—92—100. Ориентировочный расход ткани при ширине 100 см: основной — 70 см, отделочной — 20 см.

**ПЕТЛИ** служат для застегивания одежды; нередко используются как декоративный элемент. Применяются следующие П.: обтачные, из вытачного шнура, из прямой полоски ткани, обметанные, из плетеного шнура, воздушные и др. Вид П., их размер и расположение на изделии, расстояние между ними и от края полочки зависят от назначения П., фасона и назначения изделия, диаметра и толщины пуговицы. Длина П. (кроме декоративной) должна быть равна сумме диаметра и толщины пуговицы (т. е. к диаметру прибавляется 0,2 см при плоской пуговице или 0,5 см — при шарообразной). Место расположения П. намечают на лицевой стороне, предварительно установив (согласно фасону изделия) расстояние от края полочки или середины переда (спинки, если застежка на спине).

Обтачные петли делают на различных изделиях, особенно на тех, в борта к-рых вкладывается хлоп-





строчкой или вручную 3—4 стежками на 0,4—0,6 см от края. Край застежки обрабатывают обтачкой (рис. 5 з).

Петли из прямой полоски ткани (навесные петли) все чаще находят применение в детской, спортивной, повседневной и даже нарядной одежде, а также в пошиве женского белья. Выкраивают из основной или отделочной ткани полоску шириной 3—3,5 см, а длиной в зависимости от кол-ва петель. Полоску складывают вдоль вдвое изнанкой внутрь, уравнивают срезы, подгибают срезы внутрь на 0,7—1 см (в зависимости от ширины петли и плотности ткани) и прострачивают на 0,1 см от подогнутых краев (рис. 6 а). Полученную полоску разрезают на равные части нужной длины. Длина полоски для одной петли должна быть равна двум диаметрам пуговицы плюс 4 см. Иногда делают удвоенные петли. В этом случае на полосе откладывают диаметр пуговицы 4 раза и прибавляют на шов. Сложив полоску вдвое, закрепляют треугольник на конце петли и место деления на 2 петли. Треугольник закрепляют по его основанию поперечной машинной строчкой или вручную (рис. 6 б). Петли накладывают на лицевую (или изнаночную) сторону детали к правой или левой стороне среза застежки (в зависимости от того, женское или мужское изделие), уравнивают концы полоски с краями детали, прикрепляют их обратной машинной строчкой или вручную 3—4 стежками каждый конец (рис. 6 в). Сверху приметывают полоску ткани для обтачки, прострачивают на 0,7 см от края и отгибают ее на лицевую или изнаночную сторону. Подогнув края обтачки на 0,5 см, пристрачивают ее к детали одной или двумя строчками.

Обметанные петли применяются для всех видов одежды, а также для постельного белья. Выполняются на машине или вручную. Петлю намечают одной продольной линией и двумя поперечными, определяющими длину петли. При выполнении петель на машине нижняя нитка должна быть шелковой. Концы ниток после обметывания обрезают. При выполнении петель вручную деталь разрезают по намеченной линии и обметывают срезы петельными стежками (с прокладкой нитки или без нее), располагая узор с лицевой стороны по срезу. Разрез петли следует держать на указательном пальце, нитку уложить в виде петли вокруг иглы или захватить иглой после выхода иглы из ткани (рис. 7). Частота стежков зависит от толщины ниток и колеблется от 10 до 15 стежков на 1 см. Длина стежка (расстояние от прокола иглы до разреза петли) зависит от осыпаемости ткани и колеблется в пределах 0,2—0,5 см. Затягивание нитки должно быть равномерным. В конце петли делают закрепки, концы ниток выводят на изнанку детали, закрепляют и обрезают. Петли из плетеного шнура чаще всего используются в декоративных целях. Шнур плетут из нитей, выдернутых из основной или отделочной ткани или из других ниток. Шнур плетут вручную из двух или нескольких ниток (рис. 8). Законченный шнур вытягивают, проглаживают. Его не разрезают на части, а делают петли из целого шнура, перегибая его в местах прикрепления к детали и располагая сгибами в сторону среза застежки. Дальнейшая обработка проводится аналогично обработке петель из вытачного шнура. Петли можно делать и из готового шнура.

Петли воздушные применяют в изделиях из тонких тканей для пуговиц небольшого размера, в изделиях для детей, в изделиях с закрытыми воротниками, а также для крючков вместо металлических петель.

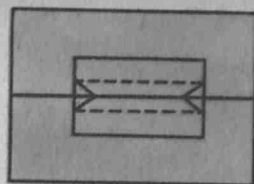


Рис 1

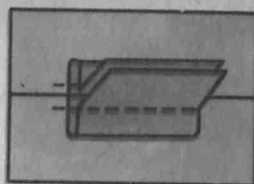


Рис 2

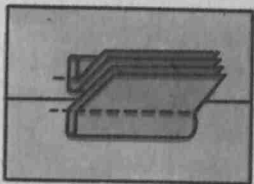


Рис 3

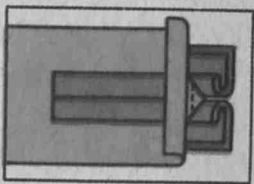


Рис 4

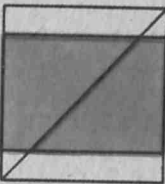
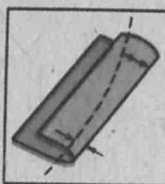
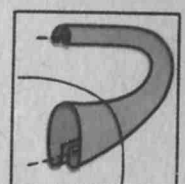


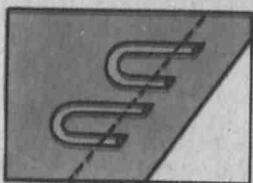
Рис 5



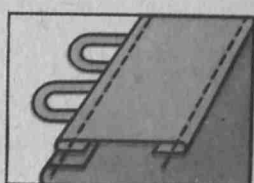
а



б



в



г

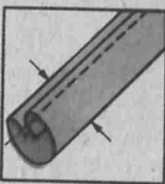
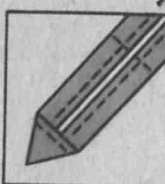
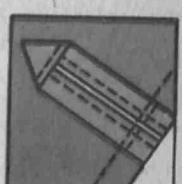


Рис 6



а



б

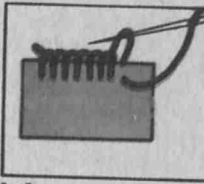


Рис 7



Рис 8



Рис 9

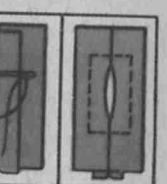


Рис 10

На месте будущих петель прокладывают 2—4 хлопчатобумажные нитки с лицевой стороны детали. Длина проложенных ниток должна быть равна диаметру пуговицы или ширине металлического крючка. Проложенные нитки обметывают густыми петельными стежками, используя шелковые или хлопчатобумажные нитки в цвет ткани (рис. 9). Концы ниток закрепляют и срезают.

Петли в шве притачной или стачанной планки применяются в женских блузках, платьях, костюмах из тонкой или не очень плотной ткани. Для этого



В домашней работе головной платок придает хозяйке аккуратный, подтянутый внешний вид, а на пляже служит защитой от жгучих солнечных лучей.

Платок можно сделать самостоятельно из ткани. Края обрабатывают швом «зигзаг» или, вытянув

на заданном расстоянии по всем четырем срезам платка нити (поперечные и продольные), получают эффект бахромы.

**ПЛАТЬЯ.** При выборе ткани для пошива платья следует четко определить его назначение (повседневное, деловое, для отдыха, для торжественных



Рис 2

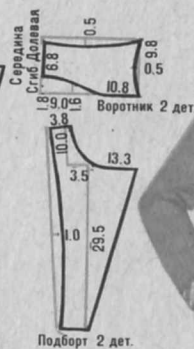
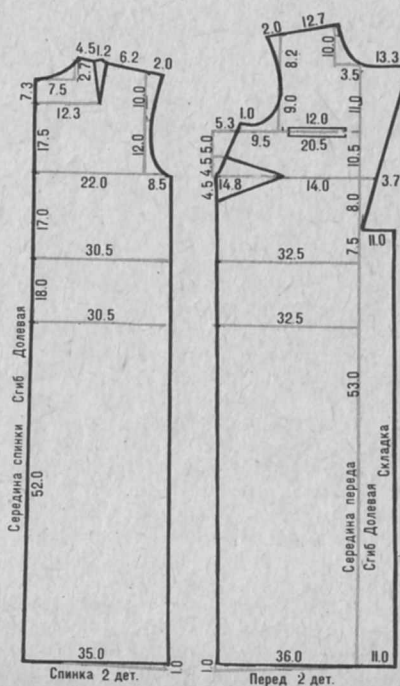
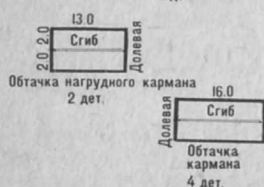
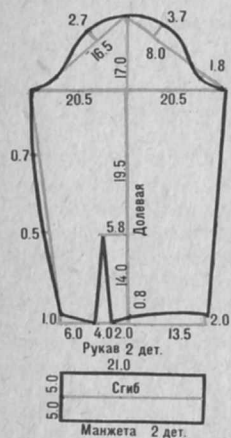
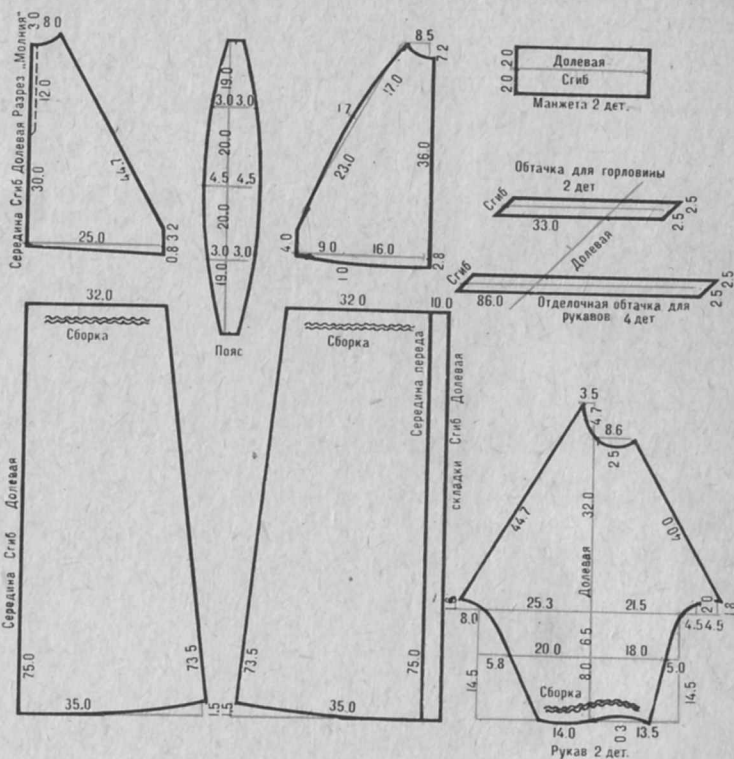


Рис 3



случаев и т. д.) с учетом сезона, особенностей телосложения и возраста. При определении фасона не следует забывать о направлении моды и индивидуальных наклонностях. Важно также одновременно определить дополнения к платью: пояс из кожи или отделочной ткани, съемные манжеты и воротник из основной или отделочной ткани, шарф, косынка, косынка-галстук, баска, придающая вид платья-костюма и др. Не следует забывать об искусственных цветах, бусах, брошах, которые также дополняют и разнообразят платье.

**Платье повседневное** (рис. 1) прямого силуэта, неотрезное по линии талии, из шерсти или трикотажного полотна. Рукава «реглан» несколько заузены книзу. В верхней части — кокетка из отделочной ткани. По горловине переда — небольшая сборка; воротник — типа «хомут» мягкий, драпирующийся. Спинка — со швом посередине, в верхней части к-рого расположена застежка «молния». На линии талии — пояс (в цвет кокетки). Размер 158—96—104. Расход ткани — 2 м при ширине 140 см, для отделки — 20 см при ширине 140 см.

**Платье нарядное** из шелкового крепа, тонкой шерсти, трикотажного полотна (рис. 2), отрезное по линии талии. Рукава «реглан» на основе цельнокроеного. Спинка со швом посередине и застежкой «молния» во шве. Перед лифа отделан вышивкой или аппликацией. Бейки по проймам и горловине — из ткани или тесьмы контрастного цвета. Юбка широкая, несколько присборена, спереди мягкая встречная складка. Размер 164—96—104. Расход ткани — 2 м 60 см при ширине 140 см, для отделки — 30 см при ширине 90 см.

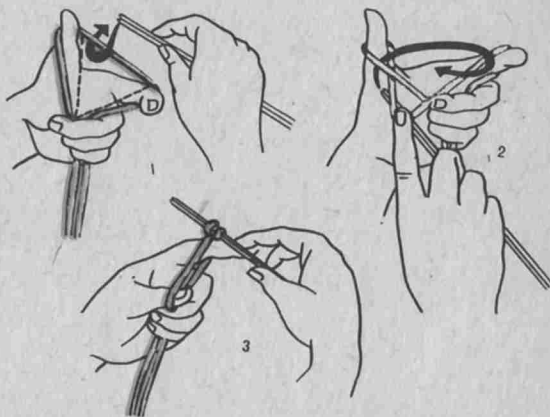
**Платье для полных женщин** (рис. 3) из плотной шерсти или трикотажного полотна «джерси». Стиль — классический, силуэт — прямой. Рукава втачаны в глубокую шеевидную пройму. Воротник отложной, асимметричного решения. Карманы прорезные «в рамку». Застежка спереди на петли и пуговицы. По переду платья заложена односторонняя складка. По талии спинки — кулиса с 2-мя рядами резинок. Воротник, лацкан, низки рукавов отделаны тканью контрастного цвета или близкой по тону. Размер 164—116—124. Расход ткани — 2 м 60 см при ширине 140 см, для отделки — 20 см при ширине 90 см.

**РУЧНОЕ ВЯЗАНИЕ.** Древний вид прикладного искусства. Вязаные изделия нарядны, практичны.

Вязание на спицах. Спицы бывают металлические, пластмассовые, деревянные. Удобны и легки алюминиевые, но они быстро искривляются, пачкают нитки светлых тонов. Стальные никелированные или хромированные спицы не пачкают пряжу и не деформируются, по ним легко скользит нить, но они тяжеловаты. Деревянные, пластмассовые, костяные спицы легки, удобны, но недостаточно прочны. Их используют для вязания изделий из пуха, мохера. Кольцевые спицы (металлические концы с капроновой леской) позволяют вязать вкруговую, набирать большое количество петель. Номер спицы соответствует ее толщине (от 1,0 до 8,0 мм). Спицы должны быть в полтора-два раза толще пряжи. Рекомендуется приобрести и вязальный крючок для отделки изделий.

Вяжут из шерстяных, хлопчатобумажных, шелковых, смешанных и синтетических нитей; из кроличьего, козьего пуха и т. д. Можно соединить шерстяную нить с синтетической, шелковую с хлопчатобумажной, а также несколько нитей гармонирующих цветов.

Распустив старую трикотажную вещь, нитки сматывают в пасмы и перевязывают в нескольких местах. Стирают в мыльной пене, затем тщательно прополаскивают в теплой воде, добавляя при последнем полоскании немного уксуса. Осторожно выжимают, не выкручивая. Каждую пасму встряхивают и подвешивают, прикрепив к ней груз. Высохшие нитки сматывают в нетугой клубок. Для набора петель начального ряда от клубка отматывают нить из расчета 1,0—1,5 см на одну петлю. Натягивают нить между большим и указательным пальцами левой руки, а остальными тремя пальцами прижимают свободный конец и нить от клубка (рис. 1). В правую руку берут две спицы, сложенные вместе и вводят под нить с внутренней стороны большого пальца. Повернув спицы вправо, захватывают нить с указательного пальца и протягивают ее в петлю на большом пальце (рис. 2). Петлю эту сбрасывают и снова натягивают нить между большим и указательным пальцами, затягивая петлю на спицах (рис. 3). Образовалась первая петля. Последующие наби-



рают таким же образом, стараясь затягивать их равномерно. Набрав нужное кол-во петель, освобождают одну из спиц и ею начинают вязать первый ряд.

**Набор петель начального ряда** с утолщенным краем применяют при вязании края изделия без подгиба (низ платья, жакета). Конец отмотанной нити, из к-рой образуется петля на большом пальце, складывают вдвое или втрое. Нить, лежащая на указательном пальце, — одинарная.

**Виды петель.** Крайние — первая и последняя петли каждого ряда. Первую крайнюю снимают, не провязывая, а последнюю провязывают лицевой (край получается узелками или зубчатый) либо изнаночной (край ровный). Крайние петли не входят в расчет рисунка.

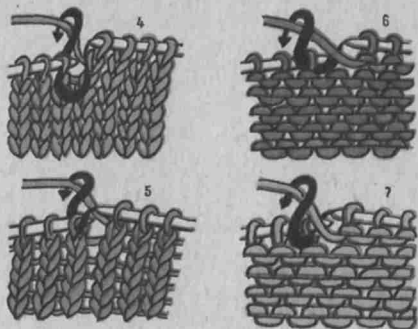
**Лицевая петля** (рис. 4). Правую спицу вводят в петлю на левой спице слева направо от себя и, захватив рабочую нить, вытягивают петлю на себя (классический способ, или вывязывание петли за переднюю стенку).

**Лицевая петля скрещенная** (рис. 5). Правую спицу вводят в петлю на левой спице справа налево от себя и, захватив рабочую нить, вытягивают петлю на себя («бабушкина» петля, или вывязывание петли за заднюю стенку).

**Изнаночная петля** (рис. 6). На левую спицу накидывают нить. Правую вводят под рабочую нить и в петлю на левой спице справа налево, захватыва-

вают рабочую нить перед спицей и вытягивают петлю на себя.

Изнаночная скрещенная петля (рис. 7). На левую спицу накидывают нить. Правую вводят под рабочую нить и в петлю на левой спице слева направо на себя, захватывают рабочую нить перед

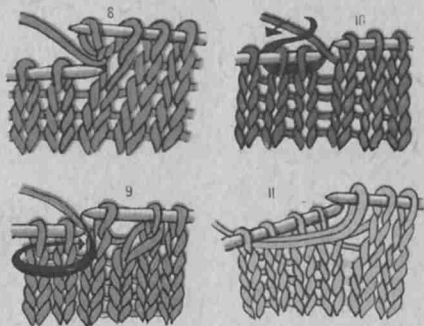


спицей и вытягивают петлю на себя. Полотно получается более плотным. Такими петлями вяжут варежки, носки, чулки.

Снятые петли. 1-й способ: петлю снимают с левой спицы на правую, не провязывая. Нить за работой. 2-й способ: петлю снимают с левой спицы на правую, не провязывая. Нить перед работой.

Накиды — петля из рабочей нити, накинутая движением спиц к себе или от себя. Для получения накида правую спицу подводят под рабочую нить справа налево (к себе) или слева направо (от себя). Удобнее делать накид в лицевом ряду. В изнаночном ряду накид провязывают изнаночной петлей. Накид от себя применяют редко. Чтобы при вывязывании накидов между петлями не образовывались дырочки, накиды от себя в изнаночном ряду провязывают лицевой петлей. Когда требуется сделать два накида подряд — двойной накид, с изнаночной стороны его провязывают так: первый — изнаночной петлей, второй — лицевой.

Воздушная петля образуется из рабочей нити, накинутой на указательный палец левой руки и снятой на правую спицу в виде петли. Из одной петли вывязывают две (рис. 8): петлю на левой спице вывязывают лицевой первым способом и, не снимая ее с левой спицы, провязывают еще раз



связать из трех петель — три. Для этого провязывают три петли вместе и, не сбрасывая их с левой спицы, делают накид. Провязывают еще раз. Получают снова три петли. Так же вяжут из пяти петель — пять, чередуя лицевые петли с накидами. Можно также чередовать одну лицевую и одну изнаночную петли.

Две или несколько петель вместе лицевой (рис. 9). Правую спицу продевают в две или более петель на левой спице слева направо от себя и захватывают рабочую нить, как при вывязывании лицевой. Две или несколько петель вместе изнаночной (рис. 10). Рабочую нить накидывают на левую спицу. Правую проводят под нить в петлю на левой спице справа налево, как при вывязывании изнаночной петли. Вытянутые петли (горизонтальные, вертикальные). Это лицевая или изнаночная петля, но обязательно по лицевой стороне вязаного полотна, к-рую снимают, не провязывая, с левой спицы на правую. При этом рабочая нить находится сзади петли. В изнаночном ряду ее тоже переносят, не провязывая, но рабочая нить находится перед петлей. Так снимают петли в двух-трех рядах и получают вытянутую вертикальную петлю. Если снятые петли менять местами, получится определенный узор. Чтобы образовались горизонтальные вытянутые петли, рабочую нить вытягивают из промежутка между петлями. На лицевой стороне получаются длинные горизонтальные петли, охватывающие петли основной вязки «поясом». Вытянутая петля с накидом (рис. 12). Перед вытягиваемой петлей на правой спице делают накид и снимают петлю, не провязывая. Если одни и те же петли снимают, не провязывая, в нескольких рядах, то в каждом ряду перед снятием петли и накида предыдущего ряда делают новый накид. Провязывая вытянутые петли, спицу вводят в вытянутую петлю и под все накиды.

Обвивающая петля. Правую спицу направляют в промежуток между петлями на левой спице (напр., между 3-й и 4-й; рис. 11). Захватывают рабочую нить и вытягивают длинную петлю. Провязывают ее (в этом же или в следующем ряду отдельно или с другой петлей), а затем — последующие петли.

Убавление петель (сужение вязаного полотна) производят несколькими способами: 1) две петли провязывают вместе (лицевой или изнаночной), когда нужны одиночные убавления в начале или в конце ряда; 2) заканчивая деталь, убавляют петли перебрасыванием. Первую снимают, не провязывая, вторую — провязывают лицевой. Левую спицу вводят спереди в снятую петлю и перебрасывают ее через провязанную петлю; 3) убавление цепочкой — первую и вторую петли провязывают лицевыми. Левую спицу вводят в первую провязанную петлю и протягивают ее через вторую провязанную петлю. Провязывают еще одну лицевую и снова протягивают первую петлю через вторую; 4) если нужно убавить одну петлю в середине детали, провязывают две петли вместе, если две — провязывают три петли вместе. Чтобы убавить три петли, провязывают два раза по две петли вместе, затем левую спицу вводят спереди в первую полученную петлю и перебрасывают ее через вторую. Изнаночные ряды вяжут без убавления.

Прибавление петель (расширение вязаного полотна) производят несколькими способами: 1) провязывают из одной петли — две. Первый раз — лицевой за переднюю стенку, затем, не снимая петли

изнаночной или лицевой «бабушкиной» петлей. Из одной петли вывязывают три. Первую провязывают лицевой и, не сбрасывая ее с левой спицы, делают накид. Это будет вторая петля. И еще раз провязывают ту же петлю лицевой, а затем сбрасывают петли на правую спицу. Так же можно

с левой спицы, провязывают ее еще раз, но уже за заднюю стенку, после этого петлю снимают со спицы; 2) прибавляют петли в промежутке между петлями (незаметное прибавление). Правой спицей поднимают нитку, лежащую между двумя петлями, и надевают ее на левую спицу. Провязывают заднюю стенку; 3) когда возникает необходимость вывязать три или несколько петель из одной, в ней провязывают нужное количество петель, чередуя одну изнаночную и одну лицевую или одну лицевую и накид; 4) набирают воздушные петли для прибавления большого количества петель.

**Закрепление петель.** В каждой связанной детали необходимо петли последнего ряда закрепить (закрыть). Петли всего ряда закрывают по второму или третьему способу убавления петель. Нитку обрывают и вытягивают через последнюю петлю. Закрывая петли на рисунке; лицевую провязывают лицевой, изнаночную — изнаночной. Для образования тонкого края петли закрывают иглой: в первую петлю вводят иглу с рабочей нитью сверху с лицевой стороны, закрепляют ее и, пропуская одну петлю, продевают иглу снизу с изнанки в третью петлю. Затем захватывают пропущенную петлю с лицевой стороны и продевают иглу снизу в 4-ю петлю и т. д. Набор петель на законченном крае необходим в том случае, если петли новой вязки будут расположены перпендикулярно к готовым петлям. Для этого последнюю петлю детали, от которой набирают петли, вяжут изнаночной, чтобы на краю получалась цепочка. Спицу продевают в петлю, захватывают рабочую нить, продевают ее в петлю, оставив нить на спице. Дальше подхватывают петли одну за другой. Если их останется недостаточно, то между ними провязывают еще по одной петле.

**Открытые петли по середине изделия.** Чтобы открыть петли (например, если протерлись локти), шов детали распарывают, иглой находят поперечную нить, надрезают ее и осторожно вытягивают. Полотно с двух сторон получается с открытыми петлями. Их набирают на спицу. Так же при необходимости укорачивают изделие.

**Переплетение петель или жгут.** Петли можно менять местами, т. е. провязывать сначала вторую, затем первую. Можно менять местами 4, 6, 8 и больше петель. При этом получаются разные рисунки вязки. Переплетая группу петель, их снимают на вспомогательную спицу и оставляют ее впереди или сзади работы (это зависит от рисунка вязки), провязывают сначала вторую группу петель, т. е. с основной спицы, а затем первую группу — со вспомогательной спицы. Получаются так называемые «жгуты», «восьмерки», «косички».

**Частичное вязание, или укороченные ряды** применяют при вывязывании вытачек, выреза горловины, среза проймы, скоса плеча и т. д. Укороченные ряды выполняют следующим образом: не провязывая до конца ряда 5—6 петель, поворачивают работу, снимают одну петлю с левой спицы на правую непривязанной, подтягивают рабочую нить, затем вяжут ряд до конца. В изнаночном ряду проделывают то же самое.

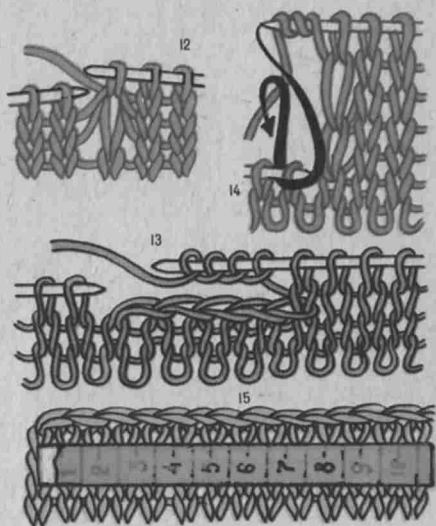
**Подгиб изделия или детали с подшивкой.** Если изделие начинают вязать снизу, набрав нужное количество петель, вяжут подгиб (нитки должны быть тоньше, чем само изделие). Берут спицы толще на один номер. Через 2,5—3 см чулочного вязания (по лицу — лицевыми, по изнанке — изнаночными) провязывают один ряд изнаночными петлями по лицевой стороне (линия подгиба), а

затем приступают к вывязыванию детали выбранным рисунком. Если изделие вяжут сверху (на кольцевых спицах), связав нужную длину, провязывают по лицевой стороне ряд изнаночных петель, а затем 3—4 см — чулочной вязкой (подшивка).

**Подгиб детали по вертикали.** Чтобы подогнуть деталь по длине (например, полочку по длине борта), по линии сгиба провязывают одну вытянутую петлю (на лицевой стороне вязания снимают петлю, не провязывая, а на изнаночной провязывают как изнаночную).

**Зубчатая подшивка.** Вяжут 3—4 см чулочным узором, затем переходят к вывязыванию зубцов. 1-й ряд: 2 петли вместе, 1 накид и так до конца ряда. 2-й ряд: все петли и накиды вяжут изнаночными петлями. Дальше вяжут деталь по узору. Для образования зубцов готовое изделие перегибают по линии ажюра, заметывают и подшивают.

**Петли для пуговиц.** Для образования горизонтальной петли (рис. 13) закрывают такое количество петель, которое соответствовало бы диаметру пуговицы. Петли закрывают как в последнем ряду детали. В следующем ряду набирают столько воздушных петель, сколько закрыли. Вертикальные



петли (рис. 14) обычно вывязывают в изделиях с планкой. Довязав полочку до места петли, делят петли планки на две части (петли должны располагаться по середине планки). Вяжут одну часть планки из такого кол-ва рядов, которое соответствует диаметру пуговицы. Затем от другого клубка вяжут вторую часть планки. Когда высота (диаметр) петли сравняется, петли над разрезом соединяют. Обметывают стебельчатым или обметочным швом.

**Карманы. Горизонтальные прорезные.** Вяжут полочку снизу до того места, где по выкройке должен быть карман. Вывязывают отделочную полосу кармана (узором отделки). Связав нужную ширину отделочной полосы (вход в карман), закрывают на ней петли. Отдельно (с др. клубка) на две запасные спицы набирают столько же петель, сколько закрыли, плюс две и вяжут чулочной вязкой (мешковина кармана), а последние 4—5 см вяжут узором полочки (подзор кармана). Связав нужную длину (определяют по полочке), присоединяют эти петли к основной вязке, т. е. переносят петли кармана на спицу полочки, где была связана отделка кармана. На

мешковине на две петли больше. Их в начале и в конце мешковины провязывают по две вместе. Мешковину пришивают во время сборки деталей к полочке. Если вяжут сверху, то через 5—7 см ниже линии талии цветной ниткой отмечают место кармана и вяжут мешковину будущего кармана (5 см) узором полочки, а затем чулочной вязкой. Петли мешковины закрывают. Набирают на спицы столько же петель, сколько закрыли в мешковине и прибавляют их к основной вязке. Сначала карман вяжут отделочной вязкой (по модели), а потом — основным узором. Карман готов. Полочку заканчивают обычным способом. **Вертикальные карманы.** Полочку делают на две части по принципу вертикальных петель. Часть полочки от борта вяжут до места кармана и одновременно вывязывают отделку входа в карман (листочку) шириной 4—5 см. На запасные спицы набирают петли для мешковины и вяжут 2—3 см, затем эти петли присоединяют к основной вязке второй части полочки и дальше вяжут вместе мешковину и полочку. Довязав до высоты первой части полочки, закрывают петли верхней части мешковины. Петли первой части полочки присоединяют на одну спицу и продолжают вязку полочки по выкройке. В готовом виде мешковину подшивают невидимыми стежками к полочке.

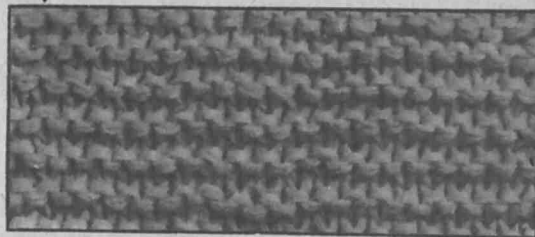
**Орнамент** вывязывают лицевыми петлями на лицевой стороне. Для повышения пластичности узора иногда петли орнамента вяжут изнаночными по лицевой стороне работы, а остальные — лицевыми. Нити, образующие орнамент, должны лежать свободно, не стягивая изделие.

Начиная вязать то или иное изделие, нужно снять мерку (см. *Кройка и шитье*) и сделать выкройку (либо внести изменения в готовую выкройку).

**Расчет петель.** Чтобы связать изделие по выкройке, необходимо определить количество петель по ширине детали и количество рядов по высоте (длине). Для этого (рис. 15) набирают, например, 20 петель и вяжут образец высотой 5 см (из той же пряжи, теми же спицами и тем же рисунком, каким будет вывязано изделие). Готовый образец утюжат через влажную ткань и, наложив на него сантиметровую ленту, подсчитывают, сколько петель укладывается в 1 см. Например, образец из 20 петель равен 5 см. Поделив 20 на 5 получаем результат — 4 петли в 1 см. Теперь легко подсчитать по выкройке, сколько петель нужно набрать для начального ряда. Пример: ширина выкройки спинки по линии бедер — 30 см. Образец из 20 петель укладывается 6 раз. Значит на спинку нужно набрать  $6 \times 20 = 120$  петель. Зная, сколько в образце связано рядов, можно подсчитать, сколько рядов в 1 см.

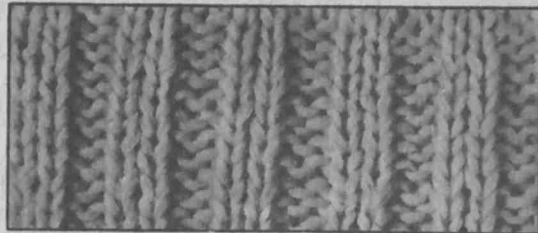
**Виды вязок, или узоров.** **Чулочная вязка** (односторонняя). При вязании на кольцевых спицах вывязывают только лицевые петли, а при плоском вязании — 1-й ряд — лицевыми (по лицевой стороне), 2-й ряд — изнаночными.

**Платочная вязка** («веревочка»). На кольцевых спицах один ряд вяжут лицевыми, второй — изнаночными. При плоском вязании по лицевой и изнаночной стороне вяжут лицевыми петлями.



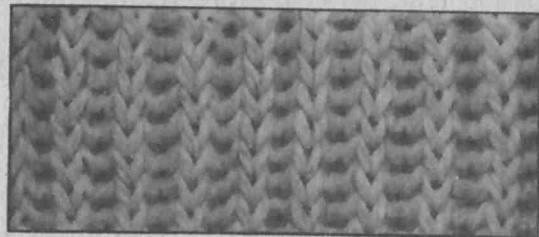
Платочная вязка

**Резинка.** Чередование лицевых и изнаночных петель в различных сочетаниях. Например, 1 лицевая, 1 изнаночная или 3 лицевые, 2 изнаночные и т. д. Раппорты рисунков (часть узора, повторением которого создается общий узор) могут меняться. В описаниях раппорт рисунка обычно заключают в звездочки.



Резинка

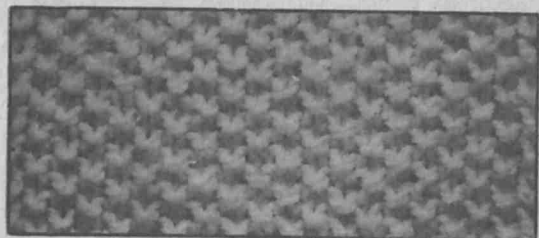
**Английская резинка.** 1-й ряд: 1 накид (к себе), 1 петлю снимают, не провязывая (нить за работой), 1 лицевая петля; 2-й и все последующие ряды: 1 накид (к себе), 1 петлю снимают, не провязывая (нить за работой), петлю и накид предыдущего ряда провязывают вместе с лицевой. Ряды повторяют.



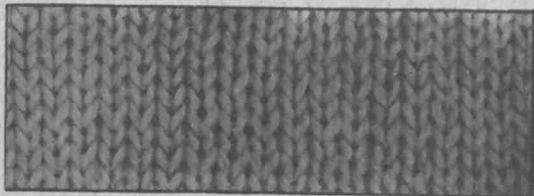
Английская резинка

**Путанка.** 1-й ряд: 1 лицевая, 1 изнаночная. 2-й ряд: над лицевыми вывязывают изнаночные,

Путанка



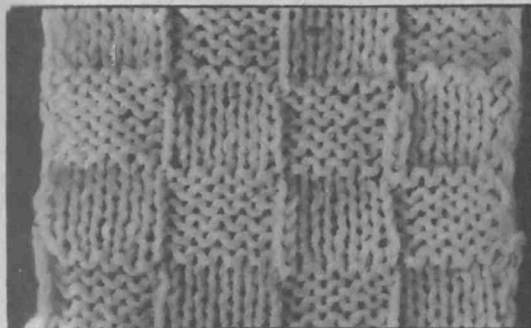
Чулочная вязка





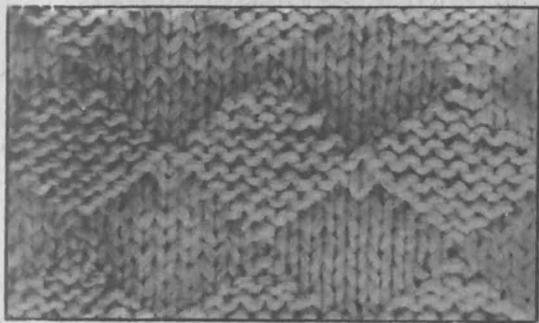
над изнаночными — лицевые. И так все ряды. Этот рисунок можно легко менять: 2 изнаночные, 2 лицевые провязывают в два — три ряда, а затем меняют местами в шахматном порядке.

**Шахматка.** Раппорт узора состоит из 8 петель и 8 рядов. 1-й ряд: 4 лицевые, 4 изнаночные; 2-й, 3-й, 4-й ряды вяжут по рисунку (над лицевыми — лицевые, над изнаночными — изнаночные); 5-й ряд: 4 изнаночные и 4 лицевые; 6-й, 7-й и 8-й ряды вяжут по рисунку; 9-й ряд: узор повторяют с первого ряда.



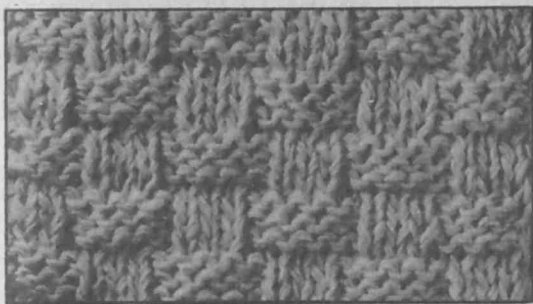
Шахматка

**Ромбы.** Раппорт узора состоит из восьми петель (плюс 2 кромочные) и восьми рядов. 1-й ряд: 1 кромочная, \*7 лицевых, 1 изнаночная\*, 1 кромочная; 2-й ряд: 1 кромочная, \*5 лицевых, 3 изнаночных\*, 1 кромочная; 3-й ряд: 1 кромочная, \*3 лицевых, 5 изнаночных\*, 1 кромочная; 4-й ряд: 1 кромочная, \*1 лицевая, 7 изнаночных\*, 1 кромочная; 5-й ряд: 1 кромочная, \*все изнаночные\*; 6-й ряд вяжут, как 4-й; 7-й — как 3-й; 8-й ряд — как 2-й; 9-й ряд, как 1-й; 10-й ряд: все изнаночные; 11-й ряд: узор повторяют с 1-го ряда.



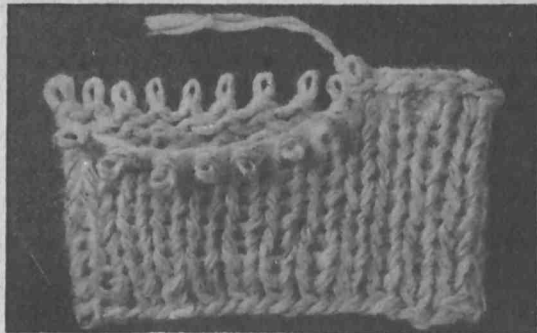
Ромбы

Плетенка



**Плетенка.** Раппорт узора состоит из 10 петель плюс 3 и восьми рядов. 1-й и 3-й ряды: \*5 изнаночных, 3 лицевые, 2 изнаночные\*, 3 изнаночные; 2-й и 6-й ряды вяжут по рисунку; 4-й и 8-й ряды вяжут изнаночными петлями; 5-й и 7-й ряды: \*3 лицевых, 7 изнаночных\*, 3 лицевые; 9-й ряд: узор повторяют с 1-го ряда.

**Полое вязание.** Вяжут одинаково с изнаночной и лицевой стороны. 1-й ряд: 1 лицевая, 1 лицевую снять, не провязывая (нить перед работой); 2-й



Полое вязание

и все последующие ряды: лицевые петли вяжут лицевыми, изнаночные снимают, не провязывая (нить перед работой).

**Жгут.** Раппорт узора состоит из 18 петель и 16 рядов. 1-й ряд: 1 лицевая, 2 изнаночные, 12 лицевых, 2 изнаночные, 1 лицевая; 2-й, 3-й и 4-й ряды вяжут по рисунку; 5-й ряд: 1 лицевая, 2 изнаночные, 4 лицевые снимают на дополнительную спицу перед работой, 4 лицевые, 4 лицевые с дополнительной спицы, 4 лицевые, 2 изнаночные, 1 лицевая; 6-й, 7-й, 8-й, 9-й и 10-й ряды вяжут по рисунку; 11-й ряд: 1



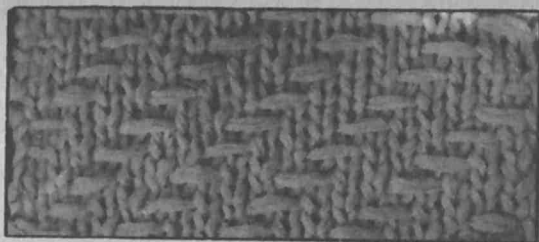
Жгут

лицевая, 2 изнаночные, 4 лицевые, 4 лицевые снимают на дополнительную спицу за работой, 4 лицевые, 4 лицевые с дополнительной спицы, 2 изнаночные, 1 лицевая; 12-й, 13-й, 14-й, 15-й, 16-й ряды вяжут по рисунку; 17-й ряд: узор повторяют с 5-го ряда.

**Рельефная резинка.** Прежде чем приступить к вывязыванию образца, необходимо освоить способ вывязывания двух скрещенных петель: введите конец правой спицы во вторую петлю поверх первой, как для провязывания лицевой петли, вытяните 1 лицевую петлю. Не спуская обеих петель с левой спицы, вытяните через 1-ю петлю одну лицевую, после чего спустите обе петли с левой спицы. Для образца наберите количество петель, кратное 4, плюс 2, плюс 2 кромочные (последние в описании

рядов не участвуют). 1-й ряд: \*2 изнаночные петли, 2 скрещенные петли\* и так до конца ряда. 2-й ряд: чередование двух лицевых петель с двумя изнаночными. В конце ряда 2 лицевые. Далее повторяют 1-й и 2-й ряды.

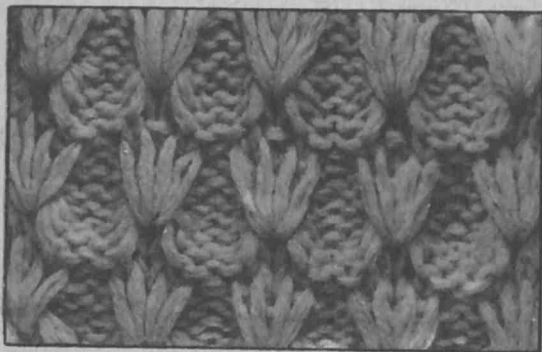
Длинные вытянутые петли. 1-й ряд: 1 лицевая, \*накид, 1 петлю снять, не провязывая, 3 лицевые\*, накид, 1 петлю снять, не провязывая, 1 лицевая; 2-й ряд: 1 изнаночная, \*накид, петлю с накидом предыдущего ряда снять, не провязывая, 3 изнаночные\*, накид, петлю с накидом предыдущего ряда снять, не провязывая, 3 лицевые\*, накид, петлю с двумя накидами предыдущего ряда снять, не провязывая, 3 лицевые\*, накид, петлю с двумя накидами предыдущего ряда снять, не провязывая, 1 лицевая; 4-й ряд: 1 изнаночная, \*накид, петлю с тремя накидами предыдущего ряда снять, не провязывая, 3 изнаночные\*, накид, петлю с тремя накидами предыдущего ряда снять, не провязывая, 1 изнаночная; 5-й ряд: 1 лицевая, \*петлю с четырьмя накидами предыдущего ряда провязать вместе изнаночной,



Плотный узор в косую полоску

(нить перед работой); 5-й ряд: 2 петли снять, не провязывая (нить перед работой), 2 лицевые и так до конца ряда; 7-й ряд: 1 лицевая, 2 петли снять, не провязывая (нить перед работой), 1 лицевая. Узор повторяется с 1-го ряда.

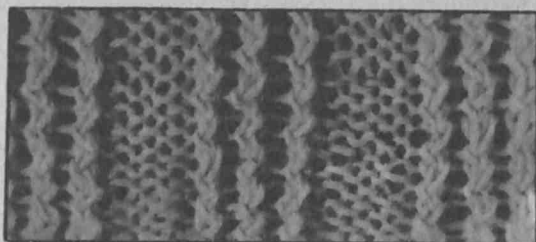
Дорожки. Раппорт узора состоит из 11 петель и 4 рядов. 1-й ряд: \*2 изнаночные, 3 петли вместе лицевой за переднюю стенку, 1 лицевая, накид, 1 лицевая (4 ра-



Длинные вытянутые петли

вытягивая ее на 2 см, и, не снимая со спицы, сделать накид, после чего петлю с четырьмя накидами снова провязать вместе изнаночной, вытягивая ее на 2 см\*, 3 лицевые, \*петлю с четырьмя накидами предыдущего ряда провязать вместе изнаночной, вытягивая ее на 2 см, и, не снимая со спицы, сделать накид, петлю с четырьмя накидами снова провязать изнаночной, вытягивая ее на 2 см, 1 лицевая\*; 6-й ряд: 1 изнаночная, \*длинную петлю снять, не провязывая (нить за работой), 1 изнаночная, длинную петлю снять, не провязывая (нить за работой), 3 изнаночные, \*длинную петлю снять, не провязывая, 1 изнаночная, длинную петлю снять, не провязывая, 1 изнаночная; 7-й ряд: 1 лицевая, \*длинную петлю снять, не провязывая (нить перед работой), 1 изнаночная, длинную петлю снять, не провязывая (нить перед работой), 3 лицевые\*, длинную петлю снять, не провязывая (нить перед работой), 1 изнаночная, длинную петлю снять, не провязывая (нить перед работой), 1 лицевая; 8-й ряд: \*2 вместе лицевой, 1 лицевая, 2 вместе лицевой скрещенной, 1 изнаночная\*, 2 вместе лицевой, 1 лицевая, 2 вместе лицевой скрещенной. Начиная с 9-го ряда узор повторяется с 1-го ряда.

Плотный узор в косую полоску. 1-й ряд: 2 лицевые, 2 петли снять, не провязывая (нить перед работой), и так до конца ряда; 2-й ряд и все четные вяжут изнаночными петлями; 3-й ряд: 1 петлю снять, не провязывая (нить перед работой), \*2 лицевые, 2 петли снять, не провязывая (нить перед работой)\*, 2 лицевые, 1 петлю снять, не провязывая

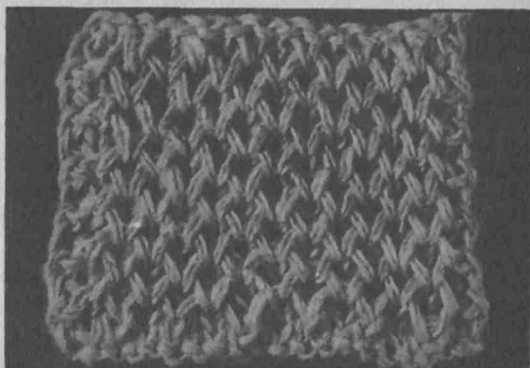


Дорожки

за), 3 лицевые вместе за заднюю стенку\* и так до конца ряда; 2—4-й ряды — как смотрят петли. Узор повторяется с первого ряда.

Соты. Узор напоминает двойное вязание. Для образца следует набрать на спицы число петель, кратное 3. 1-й ряд: все петли лицевые; 2-й ряд: 1 лицевая, накид к себе, петлю снимают, не провязывая (получается петля с накидом); 3-й ряд: все петли лицевые, накиды снимают на правую спицу (нить за накидом); 4-й ряд: петли без накида снимают на правую спицу, делая перед ними накид; а петли с накидом провязывают вместе лицевыми петлями, вводя правую спицу слева направо. Далее узор повторяют с 3-го ряда.

Соты



**Навязывание горловины с V-образным вырезом.** Если изделие вяжут снизу, то от места начала выреза (по выкройке) работу делят на две части. Одну часть набирают на дополнительную спицу, а другую вяжут, убавляя петли со стороны выреза горловины, рассчитывая примерно так: высота выреза горловины в среднем 60 рядов, ширина половины переда у плечевого шва в среднем 12 петель ( $60:12=5$ ). Убавлять петли следует примерно через каждые 5 рядов в начале ряда; когда приходится убавлять петли в конце ряда, последние 2—3 петли от конца ряда провязывают вместе, а крайнюю (кромочную) — изнаночной. Необходимо периодически прикладывать деталь к выкройке. Вторую половину выреза горловины вяжут в зеркальном отображении.

**Круглый вырез горловины.** Рассчитывается также, как V-образный. По выкройке измеряют глубину выреза в см. Зная кол-во рядов в 1 см, определяют кол-во рядов по высоте или глубине выреза. Измерив половину ширины выреза горловины, определяют кол-во петель на этом участке. Затем делают расчет убавления петель с учетом кол-ва рядов. В 1-м ряду закрывают обычно 4—6 петель в один прием. Через ряд — по 3 петли в ряду. Это делают 2—3 раза. Затем по 2 петли несколько раз и по 1 петле через 4—5 рядов до конца вязания. Вторую половину выреза вяжут в зеркальном отображении. На спинке вырез горловины вывязывают таким же образом, но в 1-м ряду сразу закрывают 8—10 петель (одной половиной спинки), а затем 2 раза по 5 петель и 1 раз по 4.

**Вывязывание проймы спинки.** (рис. 16 а). Определяют кол-во петель по ширине проймы и делят на 3 равные части. Вывязывая первую часть проймы (от края), петли закрывают в 2 приема: в начале лицевого ряда — половину всех петель (первая пройма) и, повернув работу, закрывают в начале изнаночного ряда столько же петель (вторая пройма). В начале следующего лицевого ряда закрепляют петли второй части проймы, убавляя по 1 петле в каждом лицевом ряду. Третью часть проймы (последнюю) сокращают по 1 петле, но через лицевой ряд (см. выше Закрепление петель). Выполнив пройму, продолжают вязание по прямой. Если пройме нужно придать вогнутую форму, то в нескольких рядах прибавляют по 1 петле через одинаковое количество рядов.

**Вывязывание проймы переда** (рис. 16 б).

Пройму на выкройке делят на 4 части. Петли 1-й части закрывают в 1 прием (4—5 см), 2-й части — в 2 приема (по 2—3 петли вместе в лицевом ряду). Третью часть закрывают в 3—4 приема (по 3 петли вместе в лицевых рядах), в четвертой части убавляют по 1 петле через лицевой ряд. Дальше вяжут пройму, как у спинки.

**Вывязывание втачного рукава** (вязание снизу). По готовой выкройке и образцу вязки нетрудно рассчитать кол-во петель в самом узком и в самом широком месте рукава, а также кол-во рядов по длине рукава. Например, в 1 см — 4 петли, ширина рукава внизу 12 см ( $12 \times 4 = 48$  петель). Расчет делают по длине рукава. Ширина рукава вверху 20 см ( $20 \times 4 = 80$  петель).  $80 - 48 = 32$ . Каждую половину рукава нужно расширить (увеличить) на 32 петли. Для того, чтобы знать, через сколько рядов делать прибавление, рассчитывают по связанному образцу и выкройке кол-во рядов по длине рукава. Например, по длине рукава — 190 рядов ( $190:32=6$ ). В каждом шестом ряду прибавляют по 1 петле с обеих сторон. В начале ряда прибавляют после кромочной петли, в конце ряда — перед ней. Последние 5—6 см провязывают без прибавления. Периодически рукав проверяют, накладывая его на выкройку. Окат рукава вывязывают путем убавления петель — справа по лицевой стороне работы, слева — по изнаночной. 10—12 петель последнего ряда закрывают в один прием.

Реглан можно вязать от горловины вниз, без выкройки, по расчету петель и по выкройке (спинной). Любой долевым узор (резинка, ажур и т. д.) можно использовать для линии реглана, в то же время он может служить и отделкой изделия. Все детали — спинку, перед, рукава — вяжут одновременно до конца линии реглана, т. е. до достижения нужной ширины каждой детали. Лучше вязать кольцевыми спицами. Расчет и разбивку петель на отдельные детали производят еще до начала работы. Прибавление петель делают в каждом лицевом ряду, по одной петле с каждой стороны линии реглана. Всего в ряду прибавляют 8 петель (по 2 по линии реглана), к-рые по изнаночной стороне провязываются не по рисунку линии реглана, а по рисунку основного изделия. Довязав на кольцевых спицах линию реглана, петли переносят на прямые спицы того же номера и вяжут дальше каждую деталь отдельно (начинать

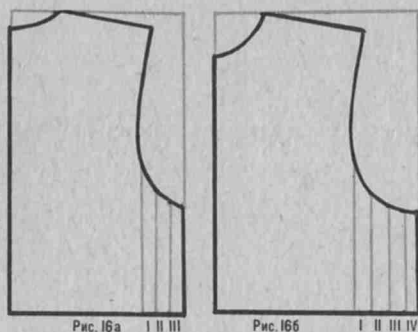
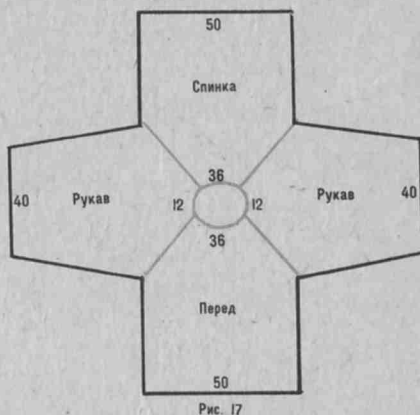


Рис. 16



лучше со спинки). Примерный расчет петель см. на рис. 17). В основу расчета берется окружность шеи, толщина ниток, кол-во петель в 1 см по ширине и высоте.

Существует несколько способов прибавления петель по линии реглана. Первый способ. Определив кол-во петель для линии реглана (предположим, 3), отметив их ниткой, по лицевой стороне эти петли провязывают следующим образом: вводят правую спицу в нижнюю петлю под первой петлей линии реглана и вывязывают петлю, затем провязывают все петли линии реглана, вводят правую спицу в нижнюю петлю под последней петлей линии реглана и вывязывают петлю. В изнаночном ряду петли провязывают по рисунку. Прибавленные петли относятся к основному полотну вязания. Второй способ. Накиды для расширения деталей делают по лицевой стороне, провязывая их по изнаночной стороне изнаночных петель. 1-й ряд: 1 накид, 2 изнаночные (петли линии реглана), 1 накид; 2-й ряд и все четные ряды вяжут по рисунку; 3-й ряд: 1 накид, 1 лицевая, 2 изнаночные, 1 лицевая, 1 накид; 5-й ряд: 1 накид, 2 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые, 1 накид; 7-й ряд: 1 накид, 3 лицевые, 2 изнаночные, 3 лицевые, 1 накид. Узор повторяют с первого ряда, т. е. делают накид перед двумя изнаночными петлями линии реглана и после них и далее вяжут по приведенному описанию.

Вязание реглана по выкройке снизу вверх. Довязав спинку по линии реглана, начинают убавление петель, т. е. провязывают 2 петли вместе в начале ряда после линии реглана и в конце ряда — до линии реглана. Так же вяжут рукава и полочки. Если вязание чулочное, то линию реглана можно украсить жгутами, зацепками и др. Убавка зацепками: 3—4 петли (лицевые) провязывают в начале лицевого ряда, 3 петли вместе лицевой за переднюю стенку, а в конце ряда, не довязав 3—4 петли, провязывают 3 петли вместе лицевой за заднюю стенку. Такие убавки делают через каждые 2 лицевых ряда.

### Вязание изделий

Жакет без застежки (рис. 18). Размер 46. 500 г шерсти. Спицы № 3. Плотность вязки — 3 петли в 1 см. Рисунок вязки. 1-й ряд: 1 петлю снять лицевой, 1 лицевая, 3 петли снять (нить перед работой), 1 лицевая, 1 снять (нить за работой); 2-й ряд и все четные ряды — изнаночные петли. 3-й и 5-й ряды вяжут, как 1-й, 7-й, 9-й и 11-й ряды: 1 петлю снять (нить за работой), 5 лицевых, 1 петлю снять (нить за работой), 1 лицевая, 3 петли снять (нить перед работой), 1 лицевая.

Рисунок повторяют с 1-го ряда. Рисунок отделки (вяжут крючком): 1 столбик без накида, 1 воздушная петля, 1 петлю пропустить, в следующей петле 4 столбика с накидом, 1 воздушная петля, 1 петлю пропустить, в следующей петле 1 столбик без накида.

Спинка: набрать 145 петель и вязать основным рисунком 60 см. На 61 см для выреза горловины спинки закрыть 12 петель сразу и дальше вязать раздельно левую и правую половины спинки, закрывая 2 раза по 1 петле в каждом лицевом ряду.

Полочка: набрать 75 петель и вязать прямо 54 см, вывязывая борт укороченными рядами (8 раз в лицевом ряду), затем вязать горловину, для чего первые 6 петель закрыть сразу, затем 1 раз 4 петли, 2 раза по 1 петле и 1 раз по 1 петле. Оставшиеся петли закрыть за один прием.

Рукава: набрать на спицы 45 петель и вязать 42 см, расширяя рукав с обеих сторон прибавлением петель — 20 раз по 1 петле (через 1,5—2 см). Достигнув ширины рукава 46—48 см, петли закрыть в один прием. Детали сшить по плечевым и боковым швам. Рукава сшить и соединить с проймой. Борта, вырез горловины, низ изделия и низи рукавов обвязать крючком.

Джемпер удлиненный, с круглым вырезом горловины, широкой прямой проймой, для женщин и мужчин (рис. 19). Размер 50. 800 г шерсти. Спицы № 4 и 5 (прямые), № 4 кольцевые. Плотность вязки — 17 петель в 10 см. Рисунок вязки: резинка 1×1; основной — лицевая гладь; отделочный жгут. Вязка жгута: раппорт состоит из 38 петель и 12 рядов. 1-й ряд: 2 изнаночные, 8 лицевых, 3 изнаночные, 12 лицевых, 3 изнаночные, 8 лицевых, 2 изнаночные; 2-й и все четные ряды вяжут изнаночными петлями; 3-й ряд, как 1-й; 5-й ряд: 2 изнаночные, 4 петли снять на дополнительную спицу (за работой), 4 петли провязать лицевыми, 4 петли с дополнительной спицы — лицевыми, 3 изнаночные, 4 лицевые, 4 петли лицевые снять на дополнительную спицу (перед работой), 4 лицевые, 4 лицевые провязать с дополнительной спицы, 3 изнаночные, 4 лицевые снять на дополнительную спицу (за работой), 4 лицевые,

4 провязать с дополнительной спицы; 7-й и 9-й ряды, как 1-й; 11-й, как 5-й. Спинка: набрать 90 петель на спицы № 4 и вязать резинкой 1×1 21 ряд (7 см). В последнем лицевом ряду резинки равномерно прибавить 10 петель из промежутков между петлями.

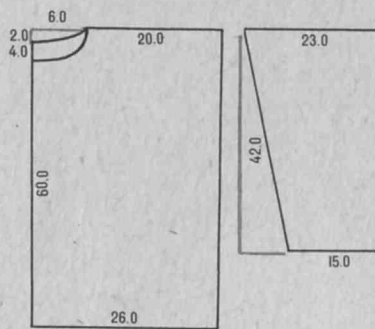


Рис. 18

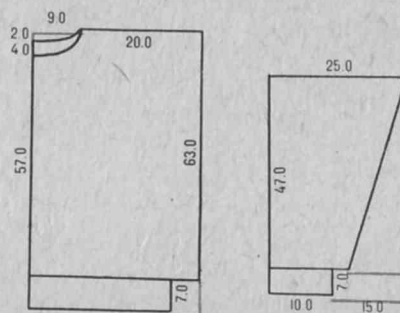
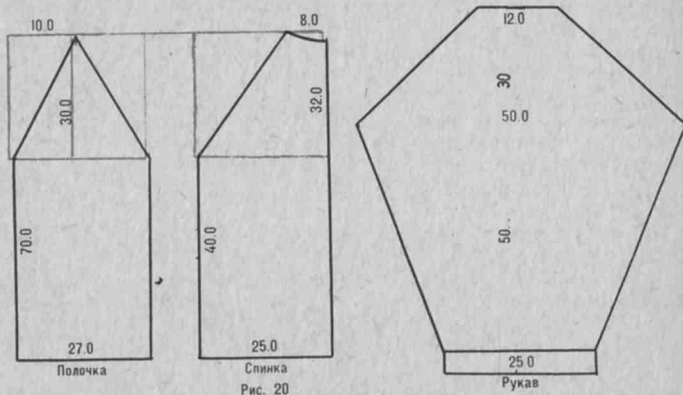


Рис. 19



Полученные 100 петель перевести на спицы № 5. Провязав 61 см, вывязывают вырез горловины, для чего средние 22 петли закрывают сразу и работу делят на 2 части. Петли закрывают в лицевых рядах (1 раз — 3 петли, 1 раз — 2 петли). Оставшиеся

провязывая их лицевой или изнаночной петлей (как требует узор). В каждом 6-м ряду прибавлять со стороны переда по 1 накиду в начале (после кромочной) и в конце (перед кромочной) до тех пор, пока перед не сравняется со спинкой по кол-ву петель. Петли рука-



петли закрывают в один прием. Вторую половину спинки вяжут в зеркальном отображении. Перед: набрать 90 петель на спицы № 4 и вязать резинкой 1×1 21 ряд (7 см). В последнем ряду резинки равномерно прибавить 24 петли из промежутка между петлями. Полученные 114 петель перевести на спицы № 5 и вязать следующим образом: 1 кромочная, 37 лицевых, 38 петель рисунка «жгут», 37 лицевых, 1 кромочная. Провязав 57 см от резинки, вывязывают вырез горловины, для чего средние 16 петель закрывают в один прием и делают работу на 2 части. Петли закрывают в лицевых рядах в следующем порядке: 1 раз 4 петли, 2 раза по 3 петли, 2 раза по 2 петли и 1 раз по 1 петле. Оставшиеся 34 петли закрывают в один прием. Вторую часть переда вывязывают в зеркальном отображении. Рукав: на спицы № 4 набрать 38 петель и провязать резинкой 1×1 21 ряд (7 см). В последнем лицевом ряду равномерно прибавить 14 петель из промежутка между петлями; образованные 52 петли перевести на спицы № 5. Для расширения рукава с обеих сторон прибавить в каждом 4-м лицевом ряду 2 раза по 1 петле, в каждом 6-м ряду 15 раз по 1 петле, пока не станет 86 петель. Провязав 40 см от резинки, петли закрывают в один прием. Детали сшивают. По горловине на кольцевые спицы набрать 100 петель и вязать резинкой 2—3 см 1×1. Все петли закрыть.

Джемпер мужской (рукава реглан) (рис. 20). Размер 48. 650 г шерсти средней толщины, 30 г отделочной. Спицы № 2 (планку вяжут кольцевыми спицами № 1.5). Плотность вязки: 4 петли в 1 см. Вязка: резинка 2×2; основной узор — резинка 1×1. Расчет петель горловины: длину окружности шеи (40 см) умножить на плотность вязки (40×4=160). На 1 линию реглана взять 1 петлю. Петли всех линий реглана вычесть из петель горловины (160—4=156). Результат разделить на 3 части (156:3=52) для рукавов, спинки и переда (на каждый рукав по 26).

Набрать на спицу 110 петель, т. е. петли рукавов, спинки, а также петли линий реглана и по 1 петле с каждого края. Вязать от горловины вниз в прямом и обратном направлении. 1-й и 2-й ряды — лицевыми петлями. Сделать их разбивку, отметив петли линий реглана ниткой. Лицевой ряд: снять кромочную петлю, 1 накид, 1 лицевая (линия реглана), 1 накид, вязка рукава (26 петель основным узором), 1 накид, 1 лицевая (линия реглана), 1 накид, вязка спинки (52 петли основным узором), 1 накид, 1 лицевая (линия реглана), 1 накид, вязка рукава (26 петель основным узором), 1 накид, лицевая (линия реглана), 1 накид. Кромочную провязать изнаночной петлей. Изнаочный ряд: снять кромочную, 1 петлю основным узором (перед), 1 изнаночная (линия реглана), 28 петель основным узором (вязка рукава), 1 изнаночная (линия реглана), 54 петли основным узором (вязка спинки), 1 изнаночная (линия реглана), 28 петель основным узором (вязка рукава), 1 изнаночная (линия реглана), 1 петля основным узором (перед) и провязать кромочную изнаночной петлей. В каждом лицевом ряду с обеих сторон каждой линии реглана (перед ней и после нее) сделать накиды для расширения верхней части изделия. С изнаночной стороны работы накиды подкладывать к основному узору,

вов снить на нитку. Если изделие заужено, прибавить с каждой стороны детали по 4—5 воздушных петель. Перед и спинку вязать прямо от линии проймы (35—37 см). Низ изделия и рукава отделать полосками из отделочной нитки в 4—5 см от края и закончить резинкой 2×2. Рукава вязать от линии проймы до локтя, убавляя через каждые 3—4 ряда по 1 петле, после локтя — через каждые 6—8 рядов, оставшиеся петли по объему кисти закрыть. По всей горловине набрать петли на кольцевые спицы, вязать планку резинкой 1×1 (шир. 3,5 см). В каждом лицевом ряду в уголке провязывать по 3 петли вместе, помещая предварительно местами 1-ю и 2-ю таким образом, чтобы 2-я (лицевая) легла поверх 1-й. Петли последнего ряда закрыть, лицевые — лицевыми, изнаночные — изнаночными.

Платье прямого силуэта с длинными рукавами и V-образным вырезом горловины (рис. 21). Перед платья вывязан из пряжи двух цветов. Рисунок «скелетка» имитирует кокетку. Правая сторона отделочной резинки по горловине заканчивается на уровне «кокетки». Размер 48. 700 г коричневой шерсти, 150 г — бежевой. Спицы № 3 и 4. Плотность вязки 2,5 петли на 1 см.

Вязка: основной рисунок с удлиненной петлей (1-й ряд: 3 лицевые, 1 снимают с накидом не провязанной; 2-й ряд: петлю с накидом провязывают лицевой, 3 изнаночные; клетка 1-й ряд: все петли лицевые (бежевый цвет); 2-й ряд: все петли изнаночные (бежевый цвет); 3-й ряд: 1 накид, 3 лицевые, 1 накид перебрасывают через провязанные петли, 1 петлю снить (нить за работой), 3 петли лицевые (коричневый цвет); 4-й ряд: 1 петлю снить (нить перед работой), 3 петли лицевые (коричневый цвет); 5-й ряд: 1 петлю снить (нить за работой), 1 лицевая, 1 петлю снить, 1 лицевая (бежевый цвет); 6-й ряд: 1 изнаночная, 1 петлю снить (нить перед работой), 1 изнаночная, 1 петлю снить (нить перед рабо-

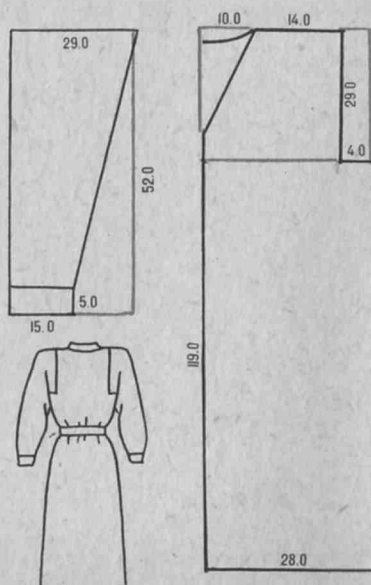
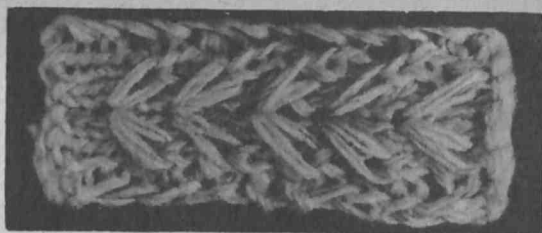


Рис. 21

той; бежевый цвет). Узор повторить с 1-го ряда; резинка с вытянутой петлей — 1-й ряд: 1 лицевая, 1 изнаночная; 2-й ряд: лицевые вязать лицевыми петлями, а изнаночные снимать, не провязывая (нить перед работой). Рисунок повторяют с 1-го ряда. Спинка: на спицы № 4 набрать 125 петель и вязать 3 см лицевыми по лицу и изнаночными по изнанке. Затем по лицевой стороне провязать 1 ряд изнаночными петлями (для подгиба) и дальше вязать основным рисунком 90 см от начала вязки. Для проймы закрыть 10 петель сразу и вязать 27 см. Для вывязывания горловины закрыть сразу 12 петель и работу разделить на 2 части. Далее петли закрывать в лицевых рядах — 1 раз 3 петли и 1 раз 2 петли. Оставшиеся петли закрыть за один прием.

Перед: на спицы № 4 набрать 125 петель и вязать, как спинку. 90 см. Закрывать в один прием 10 петель для проймы и, разделив работу на 2 части, начать вывязывание V-образного выреза горловины и клеток. Провязав 29 см, оставшиеся 35 петель закрыть в один прием.

Рукав: на спицы № 3 набрать 75 петель (нить бежевого цвета) и вязать 4 см резинкой с вытянутой петлей. В последнем лицевом ряду прибавить из промежутков между петлями 5 петель и перейти на спицы № 4 (нить коричневого цвета). Для расширения рукава с обеих сторон в каждом 4-м лицевом ряду прибавить 2 раза по 1 петле, в каждом 5-м ряду — 12 раз по 1 петле. Провязав 52 см, петли закрыть в один прием. Детали отутюжить через влажную ткань и сшить. По вырезу горловины набрать 145 петель, и дополнительно 25 воздушных петель из пряжи бежевого цвета. Вязать 4 см резинкой с вытянутыми петлями. Свободный конец



Основной узор мужского джемпера

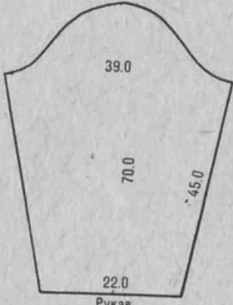
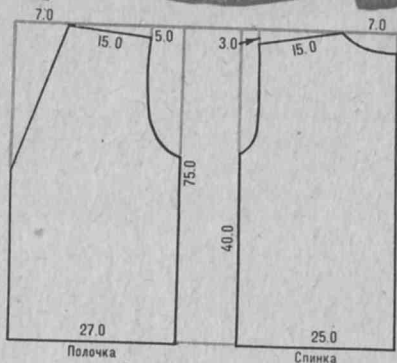


Рис. 22

отделочной резинки пришить к «кокетке». Низ изделия подогнуть и подшить.

Мужской джемпер (рис. 22). Размер 50. 750 г шерсти. Спицы № 3 и 4. Вырез горловины, низы рукавов и низ джемпера связаны ре-

зинкой 1×1. Раппорт узора основной вязки состоит из 6 петель и 6 рядов. 1-й ряд: 1 изнаночная, 4 лицевые, 1 изнаночная. 2-й ряд: вяжут по рисунку; 3-й ряд: 1 изнаночная, 1 лицевую петлю вытягивают из промежутка между 2-й и 3-й лицевыми петлями на 2 ряда ниже и оставляют ее на спице, 3 лицевые, еще раз вытягивают длинную петлю из того же промежутка и тоже оставляют ее на спице, 1 лицевая, 1 изнаночная; 4-й ряд вяжут по рисунку, вытянутые петли переснимают непровязанными (нитка перед работой); 5-й ряд: 1 изнаночная, 2 петли вместе (лицевую и вытянутую петли провязывают лицевой), 2 лицевые, 2 петли вместе (лицевую и вытянутую петли провязывают лицевой), 1 изнаночная; 6-й ряд: вяжут по рисунку; 7-й ряд: узор повторяют с 3-го ряда.

Спинка: набрать 100 петель на спицы № 3 и связать 4 см резинкой 1×1, затем в последнем ряду резинки прибавить по 1 петле с обеих сторон и перейти на спицы № 4. Далее вязать по рисунку, прибавляя по 1 петле через каждые 9—10 см. Связав 40 см, приступать к вывязыванию пройм и горловины. Перед: набрать 100 петель и связать 4 см резинкой 1×1, перейти на спицы № 4, вязать рисунок, прибавляя с обеих сторон по 1 петле через каждые 9—10 см. Связав 40 см, приступать к вывязыванию пройм и горловины одновременно. Рукав: набрать 50 петель и связать 4 см резинкой 1×1, перейти на спицы № 4 и вязать рисунок, прибавляя через каждые 2—2,5 см по 1 петле с обеих сторон. Провязав 45—48 см, начинают вывязывать окат рукава. Плечевые и боковые швы сшить, по вырезу горловины набрать петли (не стягивая) и вязать резинку шириной 4 см.

Шлем (рис. 23). 200 г шерсти. Кольцевые спицы № 2, 5 (длина лески 30 см), 5 чулочных спиц № 2, 5. Плотность вязки 25 — петель в 10 см. Рисунок вязки — резинка 1×1 и обвивающая петля по резинке. Раппорт обвивающей петли: набирают 25+2 петли. Четные ряды вяжут по рисунку. 1-й ряд: 1 лицевая, 1 изнаночная; 3-й ряд: ввести правую спицу в промежуток между 3-й и 4-й петлей, захватить рабочую нить и вытянуть длинную петлю, первую из трех обвитых петель провязать налицо и полученную петлю протянуть через длинную петлю, остальные 2 петли провязать, как смотрят, 1 изнаночная. Повторить с 1-го ряда. Шлем вяжут снизу вверх.

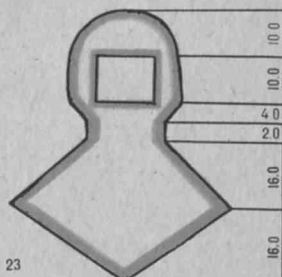


Рис. 23

Наберите на кольцевые спицы 240 петель (88 см). Провяжите по кругу 1,5 см. Разделите все петли на 4 равные части. Последние 3 петли (1 лицевая, 1 изнаночная, 1 лицевая) каждой части отметить цветной ниткой и вложить по кругу резинкой 1×1. Через каждый см берите 2 петли вместе снизу до отмеченных трех петель и 2 петли вместе сверху после них. Так вяжите 16 см, причем в трех местах на этом расстоянии (в начале, центре и конце) провяжите по одному кругу обвивающими петлями. Далее вяжите 6 см ровно, не убавляя. Теперь кройте 42 петли (17 см) и оставшиеся петли вяжите резинкой 1×1 ровно (не по кругу) 10 см. Наберите 42 воздушные петли и перейдите вновь на вязку по кругу. Провязав 8 см, начинайте спускать: разделите все петли на 6 частей, первую лицевую петлю каждой части отметить цветной ниткой. Через каждые 2 круга в третьем провязывайте 2 петли вместе перед отмеченной петлей. Провяжите так 4—5 см. На последних 3—4 см вяжите 2 петли вместе в каждом круге. Спускайте на пяти чулочных спицах. Наберите на кольцевые спицы петли вокруг выреза для лица и вяжите 4 см окантовки и подшивки резинкой 1×1.

Домашние туфли (рис. 24). 150 г красной шерсти, крученой в 3 нитки. 5 коротких спиц № 5, крючок как можно толще. Для подошвы потребуется толстый войлок. Основная вязка — 1-й ряд: 3 изнаночные, 1 лицевая (лицевая сторона); 2-й ряд: 1 изнаночную петлю снять, не провязывая (нить перед петлей), 3 лицевые (изнаночная сторона). 3-й ряд вяжите, как 1-й, а 4-й, как 2-й. Вязка: набрать 33 петли и провязать 21 ряд. Затем перевернуть вязку (где вязалась лицевая сторона, вязать изнаночную). Провязать еще 9 рядов. Пятка: вязать 13 петель (8 рядов) прямо. На спице останется 20 петель (перед туфли). Набрать с обеих сторон пятки по 6 петель (каждая сторона на отдельной спице). Все



Основной узор домашних туфель



Рис. 24

вязка разложена на 3 спицы. 1-й ряд провязать так, чтобы 1 петлю со вспомогательных спиц (на к-рых по 6 петель) и 1 петлю со средней спицы провязать вместе. Тогда на боковых спицах останется по 5 петель, а к-во петель на средней спице не изменится. 2-й ряд провязать, не убавляя. Петли со вспомогательных спиц убавлять в 1, 3, 5, 7 и 9 рядах. Когда на боковых спицах уже не будет петель, вязать дальше оставшиеся 20 петель 16-рядов. Начиная с 17 ряда, убавлять по 1 петле с каждой стороны. В следующих рядах убавить 2 петли, 2 петли и 1 петлю, остальные 8 петель закрыть в один прием. В конце работы вывернуть манжет и ко всем лицевым петлям привязать кисточку, сделанную из ниток. С внутренней сторонышить замок-молнию. По периметру подошвы крючком связать бордюр полустолбиками (3 ряда). Пришить подошвы, выкроенные из войлока; прикрепить к ним бордюр.

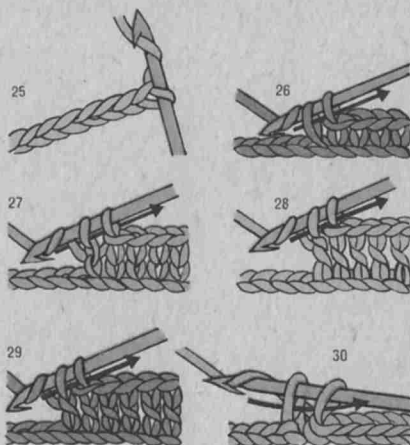
**Вязание крючком.** Крючком можно вязать из шерстяных, шелковых, хлопчатобумажных, синтетических и смешанных нитей. Коврики, сумки вяжут также из различных шнуров, лент, трикотажных полос. Крючки бывают металлические, костяные, пластмассовые, деревянные разной толщины (от 1 до 8 мм). Номер крючка определяют по диаметру немного выше «бородки». Выбирая крючок, надо обратить внимание, хорошо ли он отполирован, не велика ли «бородка». Для вязания туниской техникой применяют длинный крючок (20—25 см) со шляпкой на конце. Иначе петли будут соскакивать. По толщине нитей и выбранному узору подбирают крючок. Из хлопчатобумажных нитей лучше вязать стальным крючком, а из шерстяных — деревянным или костяным. Если из тонких нитей вязать толстым крючком, изделие получится ажурным. И наоборот, чтобы получить плотное полотно, надо вязать из толстых нитей тонким крючком. Прежде чем приступить к вязанию, необходимо изготовить небольшой образец. Это позволит определить соответствие толщины нитей и крючка.

**Виды петель.** Цепочка из воздушных петель (рис. 25). Это начало вязания любой детали. В образовавшуюся на конце крючка петлю протягивают рабочую нить от клубка, накинув нить на крючок. Так образуется 1-я петля. Повторением таких петель образуется цепочка. Столбик без накида (рис. 26). Во 2-ю петлю цепочки вводят крючок спереди

назад, накидывают нитку на крючок и протягивают ее через петлю, в которую введен крючок. Накидывают нитку на крючок еще раз и протягивают ее через обе петли на крючке. Столбик без накида с одной воздушной петлей (рис. 27). Крючок вводят в 3-ю петлю и накидывают на него рабочую нить, протягивают ее через петлю цепочки. Снова накладывают рабочую нить и протягивают ее через только что образовавшуюся петлю на крючке и, третий раз накинув нить на крючок, протягивают нить через обе петли на крючке. Столбик с накидом (рис. 28). Сделав накид, вводят крючок в 4-ю петлю цепочки, захватывают нить и протягивают ее через петлю, еще раз накладывают нить и протягивают ее через петлю и накид. На крючке 2 петли. Накидывают нить еще раз и протягивают ее через обе петли. Для

того, чтобы вывязать столбик с двумя-тремя накидами, делают необходимое число накидов и провязывают по 2 петли постепенно. Столбик с накидом и одной воздушной петлей (рис. 29). Крючок с петлей и накидом вводят в 5-ю петлю цепочки, захватывают рабочую нить, вытягивают петлю и провязывают сначала полученную петлю, затем петлю и накид и, накинув нить в третий раз, провязывают 2 петли вместе. Пышный столбик. Провязав ряд столбиков без

накида (основу), вывязывают 4 воздушные петли для подъема ряда, делают накид и вводят крючок под 2 нитки столбика без накида. Захватывают рабочую нить и вытягивают петлю на 10—12 мм. Снова делают накид и вводят крючок в ту же петлю и также вытягивают петлю той же высоты. Таким же способом вытягивают еще 1 петлю. Все петли и накиды провязывают вместе в 2 приема. Сначала 6 петель, затем 2 петли вместе. Полустолбик (рис. 30). Крючок вводят в третью петлю цепочки спереди назад, захватывают рабочую нить и протягивают ее через петлю цепочки и петлю на крючке. Столбики без накида (рачьей петля). Применяют для обвязки края изделия. Вяжут по лицевой стороне работы слева направо. Вывязывают цепочку из воздушных петель, по ней 1 ряд столбиков без накида, а затем вводят крючок



под 2 нити столбика предыдущего ряда и вяжут столбик без накида. Так продолжают до конца ряда, продвигаясь слева направо. Сужение и расширение

вывязываемого полотна. При расширении полотна с обеих сторон в начале и в конце ряда вывязывают 2 столбика вместо 1 или воздушную петлю. Прибавление можно делать и в середине вывязываемого полотна. При сужении полотна с обеих сторон в начале ряда крючок вводят, минуя 1-й столбик предыдущего ряда, а заканчивая ряд, оставляют непровязанным последний столбик.

**Сохранение ряда.** При вязании крючком прямого полотна важно, чтобы кол-во столбиков оставалось постоянным (особенно без рисунка). Для этого в начале каждого ряда вывязывают цепочку нужной высоты из воздушных петель. Выполняя 1-й столбик, крючок вводят во 2-й столбик предыдущего ряда. Заканчивая ряд, крючок вводят в последнюю петлю цепочки подъема ряда.

**Петли для пуговиц.** Вывязывая горизонтальные петли, пропускают несколько непровязанных петель (в зависимости от диаметра пуговицы). Над ними набирают столько же воздушных петель. Для вертикальных петель довязывают до места, где должна быть петля, вязание поворачивают, и так необходимое количество рядов. С другой стороны вяжут столько же рядов, но от другого клубка. Затем вяжут от одного клубка по рисунку.

**Орнамент.** Особенность вывязывания орнамента заключается в том, что рисунок вяжут от двух и более клубков пряжи разного цвета. Орнамент выполняется столбиками с накидами. Каждая клеточка на рисунке соответствует 1 столбику. Нить рабочего цвета пропускают по изнаночной стороне, положив у края полотна так, чтобы, выполняя столбик, закрыть ее рабочей нитью. При смене цветов последние 2 петли на крючке протягивают нитью нового цвета.

**Тунисское вязание.** Вязка плотная, выполняется длинным крючком в 2 ряда. Справа налево петли набирают, слева направо — провязывают. Вязаное полотно не переворачивают, а держат к себе всегда одной стороной. Связав цепочку из воздушных петель, вводят крючок во вторую петлю цепочки, захватывают рабочую нить и протягивают ее через петлю. Полученную петлю оставляют на крючке. И так до конца цепочки. Петли вытягивают одинаковой высоты. Это 1-й ряд, связанный влево. Захватив рабочую нить, протягивают ее через первую петлю (воздушная петля), затем, захватив рабочую нить, протягивают ее через первые 2 петли на крючке. Это тунисский столбик. Так вяжут до конца ряда. Это 2-й ряд, выполненный вправо. Для вывязывания 2-го ряда влево, вводят крючок под вертикальную нить тунисского столбика и, захватив рабочую нить, вытягивают петлю и оставляют ее на крючке, затем следующую петлю. И так до конца ряда. 2-й ряд вправо выполняют,

как 1-й ряд вправо. Для того, чтобы у полотна были ровные края, заканчивая ряд влево, необходимо после набора петель вытянуть еще 1 петлю, введя крючок за последнюю вертикальную нить в ряду, а начиная ряд вправо, провязать 1 воздушную петлю. Сужают полотно тунисского вязания при выполнении ряда вправо, провязывая вместе 3 петли на крючке (1 петлю от цепочки слева, 2 петли от столбиков). Прибавляют петли в начале или в конце ряда, вытягивая петлю или делая накид.

### Образцы вязки.

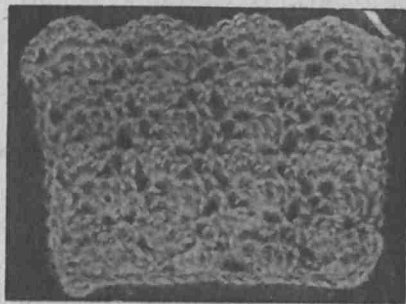
**Столбики без накида за переднюю нить.** 1-й ряд: 1 столбик без накида в каждую петлю цепочки, начиная со второй от крючка; 2-й ряд: 1 воздушная петля для подъема ряда, 1 столбик без накида в каждый столбик предыдущего ряда, начиная со 2-го. Крючком подхватывают переднюю стенку столбика. Все последующие ряды



Столбики без накида за переднюю нить

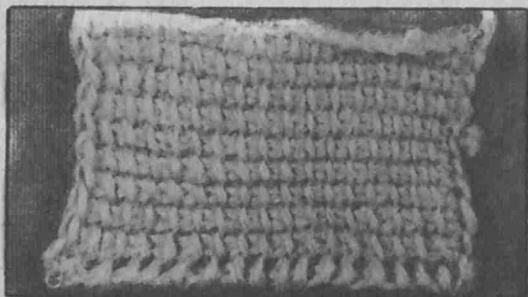
вывязывают как 2-й. Столбики с накидом. Вязка двухсторонняя, универсальная. Вывязывают цепочку нужной длины из воздушных петель плюс 3 петли для подъема ряда. 1-й ряд: 1 столбик с накидом в каждую петлю цепочки, начиная с 4-й; 2-й ряд: 3 воздушные петли, 1 столбик с накидом за обе нити петли каждого столбика предыдущего ряда; 3-й и все последующие ряды — как 2-й.

**Смещенные веерочки.** Вязка двухсторонняя. Ее используют для вывязывания женских и детских изделий. Вывязывают цепочку нужной длины, число петель кратное 5 плюс 3 петли для подъема



Смещенные веерочки

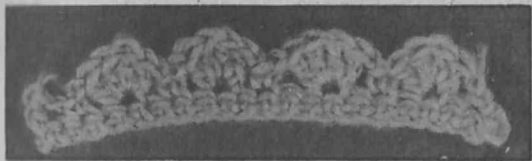
Тунисское вязание



ряда. 1-й ряд: \*4 столбика с накидом в 4-ю петлю цепочки (в отдельных узорах, как и при вязании на спицах, начало и конец раппорта выделяется звездочками), 3 воздушные петли, 3 петли цепочки пропускают, в 4-ю петлю вводят крючок и вывязывают 1 столбик без накида, 4 столбика с накидом\*, 1 столбик с накидом. 2-й ряд: 3 воздушные петли, \*4 столбика с накидом вывязывают из 1-го столбика веерочка, 1 столбик без накида из 4-го столбика веерочка, 1 воздушная петля\*, 1 столбик с накидом. 3-й ряд и все следующие ряды — как 2-й.

**Декоративные кромки. Бейка.** Вывязывают столбики и полустолбики без накида рядами справа налево. Бейкой оформляют





Кружевной фестон

надедия, связанные на спицах и крючком. **Фестон.** 1 столбик без накида, из следующей петли 1 полустолбик, 2 столбика с накидом и 1 полустолбик, 3 столбика без накида, 1 столбик без накида. **Кружевной фестон.** 1 столбик без накида, 1 воздушная петля, 1 петлю пропустить, в следующей петле 4 столбика с накидом, затем 1 воздушная петля, 1 петлю пропустить, 1 столбик без накида. **Ирландское пико.** 3 столбика без накида, 4 воздушные петли, 1 столбик без накида во второй петле цепочки, 1 воздушная петля, 1 петлю пропускают, 3 столбика без накида.

## Вязание изделий.

- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| ○ Воздушная петля             | ⌈ Столбик с двумя накидами |
| + Столбик без накида          | ⌈ Столбик с тремя накидами |
| ⌈ Полустолбик с одним накидом | ● Петля для подъема        |
| ⌈ Столбик с одним накидом     | ⌈ Пришпный столбик         |

Условные обозначения

**Берет.** Вывязывают цепочку из 8 петель и закрывают ее в колечко. 1-й круг: пышный столбик, воздушная петля, пышный столбик, воздушная петля (7 пышных столбиков). 2-й круг: из каждого столбика вывязывают 2 столбика, между ними воздушная петля. 3-й круг: из каждой пары столбиков вывязывают 3 пышных столбика, между ними по 1 воздушной петле. В каждом кругу количество пышных столбиков должно увеличиваться в 2 раза до тех пор, пока диаметр круга не достигнет нужного размера (12—13 кругов). Затем провязывают 2—3 круга без прибавления, после чего начинают спуск. Заканчивают берет шестью рядами столбиков без накида.

**Нарядный женский костюм** (рис. 31). 48 размер. 850 г шерсти, крючок № 3. Жакет вяжут ажурным узором (см. схему). Готовые детали слегка отпаривают через влажную ткань (чтобы не испортить рельефность рисунка), сшивают по плечевым и боковым краям. Низ рукавов, горловину, края полочек, низ жакета, юбку вяжут узором плотного вязания. Застежка жакета встык, петли воздушные. По краю жакета и к рукавам пришивают полоски, связанные узором плотного вязания.

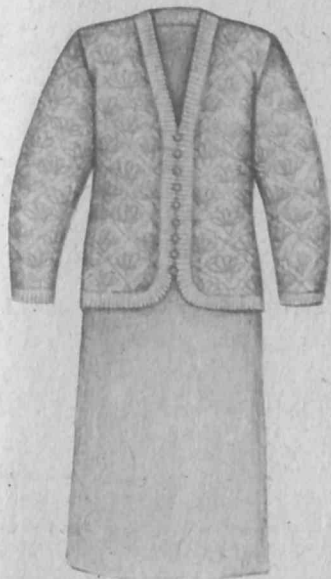
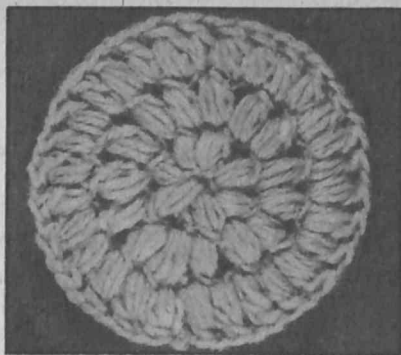
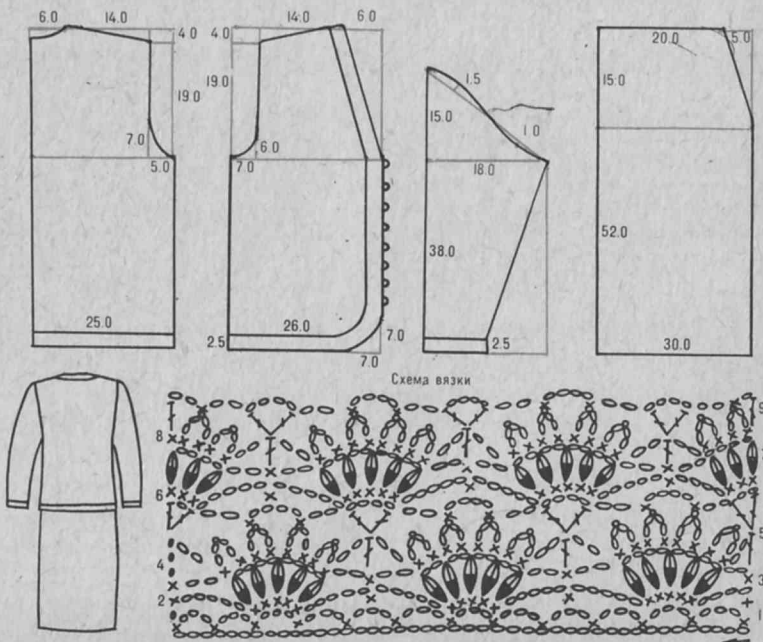
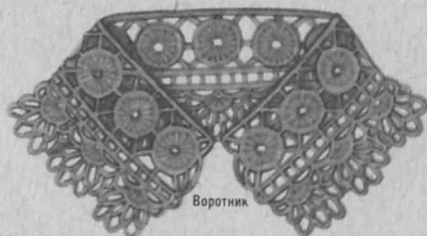


Рис. 31



Начало вязания берета



Воротник

Рис. 32

**Журный воротник** (рис. 32). 10 г пряжи, крючок № 2. Длина воротника произвольная, ширина 8—10 см. Выполняется по схеме. Готовый воротник отпаривают через влажную ткань, придавая ему форму полукруга.

**Платье для девочек 4—5 лет** (рис. 33). 150 г объемной пряжи, соединенной в 2 нити. Кокетка плотного вязания. Чтобы оборка на кокетке была волнистой, ракушки вяжут попеременно: 1-ю — не доходя 1 см до линии кокетки; 2-ю — по линии кокетки; 3-ю, как 1-ю; 4-ю, как 2-ю и т. д. Расстояние между ракушками 1,5 см. Платье вяжут рельефным узором (см. схему).



Схема вязки  
оборки «ракушка»

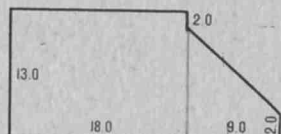
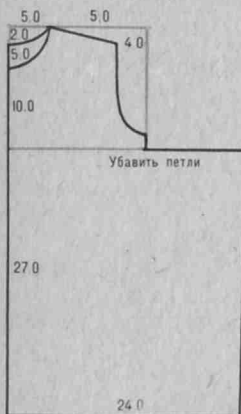
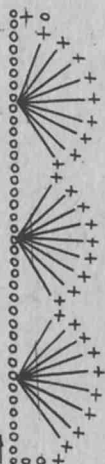


Схема вязки кокетки

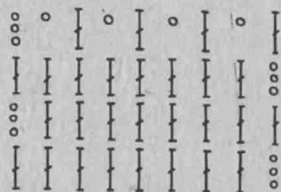
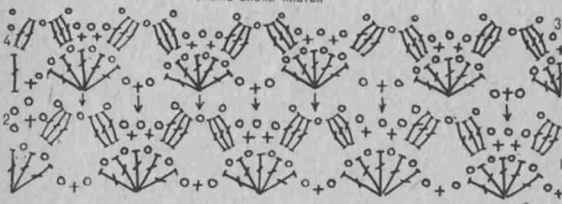


Схема вязки платья



**САРАФАНЫ** в зависимости от назначения (для летнего отдыха, повседневные, деловые) шьют из различных тканей: хлопчатобумажных, льняных, шелковых, шерстяных, трикотажных полотен и др. С. могут быть прямые, прилегающие, полуприлегающие, трапециевидные, цельнокроенные, отрезные по линии талии или бедер, с различными видами отделок и без них, с разнообразными карманами по виду, форме и месту расположения.

Сарафан из хлопчатобумажной ткани (ситец, сорочечная, сатин, поплин) трапециевидного силуэта, отрезной по линии бедер, на бретелях, пристегивающихся на пуговицы и петли к спинке (рис. 1). Спинка и перед прямого покроя из 2 частей, со швом посередине. По переду в верхней части — вставка из сетки с аппликацией. Юбка косого кроя, несколько присборена по линии бедер. Застегивается С. на «молнию», расположенную по среднему шву спинки. По линии талии — пояс. Бретели, пояс, аппликация — из отделочного материала контрастного цвета или близкого по тону с основной тканью; сетка — белого цвета или в тон основной ткани. Размер 164—92—100. Ориентировочный расход ткани: при ширине 140 см — 2 м, при ширине 110 — 2 м 60 см.

Сарафан деловой, повседневный из трикотажного полотна или плащевой ткани (рис. 2), цельнокроенный, прямого силуэта с V-образным вырезом. Линия плеча несколько спущена, типа «кимono». Перед и спинка из 2 частей. По переду С. расположены продольные карманы «в рамку». Боковые карманы отстрочены двойной отделочной строчкой, имитирующей накладные карманы. Горловина, проймы и плечевые швы отделаны бейкой из ткани или тесьмы контрастного цвета или др. тона. По линии талии — пояс, застегивающийся спереди на пряжку. Размер 164—96—104. Ориентировочный расход ткани при ширине 140 см — 1 м 80 см.

**СТИРКА** производится вручную или с помощью стиральных машин. Белье следует тщательно перебрать, рассортировать по степени загрязненности, на белое и цветное, отделить льняное и хлопчатобумажное от шерстяного и шелкового. До стирки производят нужную починку вещей, удаляют пятна, проверяют карманы и др. В наволочках, пододеяльниках выправляют и вычищают углы, в которых собирается пыль, пух, ворс.

Белое белье перед С. надо замочить на несколько часов в растворе стирального порошка или в мыльно-содовом растворе (на ведро воды 40 г мыла и 2 ст. ложки кальцинированной соды). Особо загрязненные места (воротники рубашек, манжеты) намыливают дополнительно. После замачивания каждую вещь тщательно прополаскивают; белье кипятят 40—60 мин в растворе стирального порошка или в мыльно-содовом. Во время кипячения белье должно быть уложено рыхло и полностью покрыто водой. Его следует часто переворачивать деревянной лопаточкой или щипцами. После кипячения белье отстирывают и прополаскивают в теплой, затем в холодной воде и подсинивают.

Подсинивание улучшает внешний вид белья. Для подсинивания используют порошки, пасты, жидкости («Синева-2», «Лазурь», «Голубизна» и др.). Порошок отсыпают, завязывают в плотную ткань и растворяют в теплой воде до желаемого оттенка.

- \*\*\*\*\*
- \* При сматывании ниток в один клубок нужно следить, чтобы нитки от разных клубков шли равномерно.
  - \* Наматывая шерсть, не делайте тугого клубка, т. к. шерсть от этого теряет пушистость.
  - \* Чтобы клубок был мягким, наматывайте нить, захватывая одновременно указательный и средний пальцы руки, держащей клубок.
  - \* Слишком темные шерстяные нитки для вязания можно осветлить с помощью питьевой соды. Для этого нужно всыпать в кастрюлю с водой 1—2 столовых ложки соды и опустить в нее предварительно смоченные нитки, дать им покипеть 2—3 минуты, затем прополоскать несколько раз в холодной воде.
  - \* Каждое вязаное изделие должно быть больше, чем снятые мерки (для свободного движения), в зависимости от типа фигуры — на 6—15 см. Это касается главным образом окружности груди.



Ситцевое белье необходимо полоскать два раза, при последнем полоскании добавить ст. ложку уксуса на ведро воды. Вещи из ситца выглядят гораздо лучше, свежее, если им придать немного жесткости, т. е. слегка подкрахмалить. Изделия из темных гладкокрашенных тканей лучше подкрахмаливать сахаром или желатином (предварительно растворив его в воде), т. к. крахмал придает темной ткани сероватый оттенок.

Изделия с кружевами стирают в обильной мыльной пене, их не следует тереть. Полощут 2—3 раза и сушат на сложенной простыне. Хлопчатобумажные тюлевые занавеси замачивают в нескольких водах, стирают, слегка сжимая руками, прополаскивают, подсинивают и крахмалят. Занавеси сушат, разложив на столе, покрытом чистой простыней. Гладят их слегка влажными.

Шерстяные вещи стирают в теплой воде (не выше 40°C), т. к. в горячей они садятся и теряют пушистость. Стирают без трения и выкручивания, пользуясь мылом, мыльной стружкой или синтетическими моющими средствами — универсальными и специальными. При последнем полоскании добавляют 1 чайную ложку уксуса на ведро воды, что придает мягкость, яркость расцветок. Шелковые, шерстяные вещи нельзя выкручивать перед сушкой. Их следует завернуть в сухую хлопчатобумажную ткань, а затем для сушки повесить или разложить на простынях.

**ТКАНИ**, материалы для пошива пальто, костюмов, платьев, блузок, юбок и др. В основу классификации Т. положен волокнистый состав. Т. из натуральных волокон бывают: хлопчатобумажные, льняные, шелковые, шерстяные или смешанные (полульняные, полшерстяные). Широко применяются химические волокна — искусственные и синтетические. Искусственные волокна — вискозные, ацетатные (триацетатные) формируют из природных полимеров (целлюлозы, белков). Синтетические вырабатывают из полимеров путем синтеза продуктов переработки нефти — капрон, лавсан, нитрон, хлорин. Значительно расширился ассортимент, вырос спрос на трикотажные полотна, отличающиеся упругостью, мягкостью, высокой драпируемостью. Малорастигающиеся полотна (гладкие, ажурные и с рельефной поверхностью) применяются для платьев, блузок, легких костюмов; тонкие формоустойчивые синтетические полотна — для блузок, платьев и костюмов. Волокна в смесях позволяют получить новые материалы с практическими свойствами: несминаемостью, безусадочностью, формоустойчивостью.

**Ткани из натуральных волокон.**

Хлопчатобумажные ткани (ситцы, бязи, сатин, фланели, бумазеи, сукна, вельветы, шотландки, джинсовые) применяют для пошива повседневной и спортивной одежды. Бывают гладкокрашенные, с

печатным рисунком, с отделкой лощением (блеск), тиснением (жатые). Т. майя, вольта, маркизет, батист используют для пошива нарядных изделий, в отделке к-рых применяются кружева, тесьма, вышивка.

Льняные ткани применяют для пошива летней нарядной, повседневной и спортивной одежды. Выпускаются Т. в сочетании льна с хлопком, вискозными и лавсановыми волокнами. Содержание вискозных или синтетических волокон придает им несминаемость, малоусадочность, драпируемость и износостойчивость. Льняные Т. в основном полотняного переплетения (рогожка мелкоузорчатая, с набивными рисунками, продольными цветовыми и ажурными полосами, клеткой), гладкокрашенные в нежные тона и неотбеленные.

Шелковые ткани наиболее разнообразны, используются для нарядной и повседневной одежды. Т. из натурального шелка обладают высокой драпируемостью, несминаемостью, гигроскопичностью и воздухопроницаемостью. Наиболее популярны: креп-дешин, креп-шифон, креп-жоржет. Разнообразие структур шелковых тканей достигается за счет применения синтетических нитей. По стойкости к воздействию света и погоды Т. из искусственных волокон превосходят Т. из натурального шелка, но уступают им по гигиеническим свойствам, прочности. Шелковые Т. выпускают гладкокрашенными, набивными, с растительным (цветы, листья, трава) и геометрическим (клетка, «горошек», ромбы) рисунком.

Шерстяные ткани используют для изготовления повседневной и нарядной одежды. Наибольшее распространение получили полшерстяные Т. (в смеси с нитроном, вискозой, капроном, лавсаном), а также Т. из шерстяных и полшерстяных нитей, скрученных с капроновыми и лавсановыми нитями. Примеси синтетических волокон придают Т. высокую прочность, несминаемость, малую усадку. Шерстяные Т. вырабатывают гладкокрашенными, пестроткаными, мелкоузорчатого переплетения, с мягким начесом, ворсом, в клетку, полоску, с рельефным тканым рисунком, имитирующим трикотин, жаккардовые. Для нарядной одежды применяют пух (мохер), метанит (алюнит), рисунчатые и гладкокрашенные Т. нежных пастельных оттенков.

**Ткани из химических волокон.** Т. из вискозных волокон в сухом виде прочны на разрыв и стойки к трению; в мокром виде значительно теряют прочность, поэтому при стирке их не следует сильно тереть и нельзя выкручивать. Температуру утюга при глажении умеренная (терморегулятор утюга должен стоять на отметке «вискоза»). Следует учесть усадку при намокании. Т. сыпучие, поэтому их срезы нужно обметывать. Иглы при строчке на машине должны

\*\*\*\*\*  
\* Вещи из мохера лучше всего стирать моющими средствами для шерсти и шелка, добавив в стиральный раствор немного глицерина.

\* Чтобы при стирке нежные кружевные манжеты, воротнички, жабо не порвались, положите их в мыльный раствор, налитый в литровую банку, плотно закройте ее и энергично встряхивайте в течение нескольких минут. Развесьте их на веревке, не отжимая.

\* Не надо стараться синить все вещи сразу. Лучше каждую вещь подсинивать отдельно, выдерживая в растворе одинаковое время.

\* Пожелтевшие занавеси рекомендуется перед стиркой замочить в холодной подсоленной воде.



быть тонкими и без заусениц. Т. из ацетатных и триацетатных волокон упруги, почти не мнутся (в сравнении с вискозными), усадку дают незначительную, но плавятся от горячего утюга, иногда (при сухом воздухе) при трении о тело и одежду электризуются и «прилипают», поэтому нуждаются в антистатической обработке. При стирке не следует интенсивно тереть и выкручивать. Т. из капроновых волокон очень прочны на разрыв и истирание, дают незначительную усадку, практически (даже влажные) не сминаются. Желтеют от солнца, становятся более жесткими, быстрее рвутся. При стирке не следует кипятить; после полоскания вещи из них встряхивают и сушат на плечиках. Плохо впитывают влагу, потовые выделения, отличаются низкой пропускной способностью воздуха. Поэтому изделия носить в жаркую погоду не следует. Т. из лавсана и нитрона, а также в смесях с натуральными волокнами не выгорают, практически несминаемы; как правило, их не глечат. При стирке и намокании быстро сохнут. При стирке в горячей воде не садятся и не теряют форму. Не следует кипятить, интенсивно выжимать, т. к. могут образоваться заломы. Нельзя выводить пятна растворителями, к-рые могут разрушить Т.

**УДАЛЕНИЕ ПЯТЕН.** Для удаления случайно попавших на одежду пятен масла, краски, чернил и т. п. не обязательно прибегать к услугам химчистки, часто это можно сделать и в домашних условиях. Промышленно выпускаются специальные средства — пятновыводители, состоящие из растворителей и специальных добавок; в некоторых случаях можно добиться успеха, используя бензин, керосин, мыльный раствор и др. домашние средства. Эффективность чистки зависит от давности загрязнения, правильности выбора пятновыводителя и способа чистки. При выведении пятен с одежды следует придерживаться следующих рекомендаций. Выводить пятна надо по возможности сразу же после появления, установив их происхождение. Следует помнить, что в состав пятновыводителей входят растворители, к-рые могут взаимодействовать с материалом обрабатываемой ткани. Прежде чем приступить к чистке, любой пятновыводитель необходимо опробовать на маленьком кусочке ткани или внутреннем участке одежды. Особую осторожность нужно проявлять при чистке изделий из ацетатных тканей или тканей с пропиткой, т. к. они легко разрушаются многими растворителями. Неплохого эффекта можно добиться с помощью бензина или мыльного раствора. Применяя жидкие пятновыводители или органические растворители, не следует забывать о мерах безопасности, т. к. в большинстве своем они относятся к легковоспламеняющимся жидкостям. Небезвредны

они и для здоровья. Поэтому нельзя чистить вещи при наличии открытых источников пламени или курить во время чистки. Лучше всего делать это на открытом воздухе, что одновременно уменьшит воздействие вредных паров на органы дыхания. После чистки надо обязательно вымыть руки с мылом. Хранить пятновыводители и растворители следует в сухих прохладных помещениях, вдали от огня и только в недоступных для детей местах. Нельзя вскрывать баллоны с аэрозольными препаратами. Перед началом работы изделие надо очистить щеткой от пыли и грязи. Чем тщательнее выполнена эта подготовка, тем меньше вероятность образования «ореола», остающегося на изделии после чистки. Для того, чтобы избежать этого нежелательного явления, чистить вещи нужно от краев к середине; ткань вокруг пятна рекомендуется смочить водой, а снизу подложить сложенную в несколько слоев чистую белую ткань. Кроме того, необходимо строго придерживаться указаний, содержащихся в инструкции по применению пятновыводителя. По происхождению пятна можно разделить на следующие группы: жирные и масляные; органического происхождения (от ягод, фруктов, соков, вина и т. д.); чернильные и пятна от шариковых ручек; от ржавчины.

Свежие жирные и масляные пятна, можно вывести, посыпав их мелом или зубным порошком. Через 2—4 ч мел стряхивают; при необходимости операцию повторяют. Весьма эффективно такие пятна можно удалять, проглаживая ткань теплым утюгом с температурой около 100°C (с внутренней и наружной стороны необходимо проложить несколько слоев фильтровальной бумаги). Свежее пятно можно вывести и горячим утюгом, но его надо предварительно обработать теплым водным раствором любого универсального моющего средства и нашатырного спирта (по две чайных ложки на стакан воды). Старые жирные пятна можно вывести бензином, следуя общим рекомендациям. Если чистке подвергается шерстяная ткань, загрязненные места надо смочить бензином; при необходимости через 3—5 мин прогладить горячим утюгом через несколько слоев фильтровальной или промокающей бумаги. Для выведения жирных пятен промышленно выпускается большое количество препаратов. Наиболее эффективными являются «Вици», «Моментальный», «Плик», «Ирень», «Минутка». Первые три из них — жидкости в стеклянных флаконах, снабженных тампоном для обработки тканей. Эти средства можно применять также для выведения пятен лаков и красок (наилучшие результаты достигаются при использовании препарата «Плик»). Пятна с их помощью надо выводить смоченным тампоном в направлении от краев к центру пятна, подложив снизу чистую тряпочку или промокающую бумагу. «Ми-

\*\*\*\*\*

\* При стирке тюлевых занавесок, покрывал, накидок кремового цвета, вместо синьки употребляйте настой чая или кофе, предварительно процедив его.

\* Для того, чтобы узнать, из какого волокна сделана ткань, надо выдернуть ниточку и поднести горящую спичку: хлопчатобумажные и льняные — быстро сгорают и дают запах горячей бумаги или ваты, зола после сгорания белого цвета; нити шерсти и натурального шелка сгорают и выделяют запах паленого волоса, при сгорании на конце нити образуется темный спекшийся шарик; волокно из ацетатного шелка горит медленно и плавится, образуя черный пузырчатый угольный шарик; капрон и другие синтетические волокна образуют при сгорании твердые сплавившиеся шарики.

нутка» и «Ирень» — пасты, упакованные в тубы. «Минутку» надо выдавить на ткань и растереть пальцами, а оставшийся после высыхания порошок удалить щеткой. «Ирень» втирают с двух сторон в предварительно увлажненную ткань, после чего обработанное место промывают теплой водой. Удобна и практична предназначенная для одноразового использования «Пятновыводящая салфетка», пропитанная растворителем и выпускаемая в герметичной упаковке. Такую салфетку разрезают пополам и с двух сторон прикладывают к загрязненному месту. Продолжительность обработки 2—4 мин.

Пятна органического происхождения хорошо выводятся с помощью средств: «Минутка», «Ирень», «Волшебница», «Выводитель пятен органического происхождения», «ХПВ». «Волшебница» выпускается в таблетках и применяется для выведения пятен от соков, ягод, фруктов, вина. Таблетку растворяют в ст. ложке горячей воды, смачивают раствором тампон, к-рый прикладывают к загрязненному месту. Обработанный участок ткани промывают водой, сушат и проглаживают утюгом. «Выводитель пятен органического происхождения» пользуются так же, как и любым жидким пятновыводителем. Он рекомендуется для удаления пятен от ягод, фруктов, вина, травы, кофе, какао, губной помады с любых тканей, кроме ацетатных. «ХПВ» — порошок, к-рым посыпают загрязненные места и через 5—10 мин смывают водой. Свежие пятна крови лучше всего удалять стиркой в холодной, а затем в теплой воде при помощи любого моющего средства. Пятна от чая выводят смесью глицерина и 10%-ного нашатырного спирта (4:1 по объему). Пятна от пота — раствором (1 чайная ложка на стакан воды) гипосульфита (его можно приобрести в магазинах фототоваров) или крепким раствором поваренной соли, а затем промывают водой. С подкладки такие пятна можно удалить смесью 1 части нашатырного спирта, 1 — этилового спирта и 4 — воды. Загрязненный воротник костюма чистят смесью 4 частей нашатырного спирта, 4 воды и 1 поваренной соли. Следы от мух хорошо выводятся 5%-ным нашатырным спиртом.

Пятна от чернил выводят с помощью жидкого «Пятновыводителя чернильных пятен», предварительно нагретого в водяной ванне до 60°C. Его наносят на загрязненное место, подложив снизу белую ткань или промокательную бумагу (ее, так же, как и загрязненный тампон, периодически заменяют). Хороших результатов можно добиться, используя смесь (1:1) глицерина и этилового спирта. После обработки ткань промывают водой. Оставшиеся следы пятен можно отстирать в теплой мыльной воде. С любых тканей можно вывести чернильные пятна, если сразу же насыпать на них соль и полить ли-

монной кислотой. Когда пятно исчезнет, ткань надо прополоскать несколько раз в чистой воде. Старые чернильные пятна на цветных тканях надо залить смесью скипидара и нашатырного спирта (1:1), а после их исчезновения все изделие выстирать и прополоскать. Для удаления пятен от шариковых ручек выпускается специальная салфетка одноразового использования.

Пятна от ржавчины можно удалить с помощью специальных жидкостей «Вици-2», «Пятновыводитель ржавых пятен», а также средства «Ирень». Жидкие препараты наносят на загрязненное место и после удаления пятна промывают водой. Эти препараты оказывают вредное действие на кожные покровы, поэтому применять их следует, пользуясь резиновыми перчатками, а по окончании работы необходимо хорошо вымыть руки.

Некоторые особенности имеет чистка меха. Для чистки светлых мехов надо взять отруби или чистые, не смолистые опилки, нагреть в металлической или глиняной посуде при непрерывном помешивании до 60°C (такую температуру с трудом выдерживает рука), высыпать их на мех, потереть руками и очистить щеткой. Пожелтевший серый каракуль можно осветлить раствором перекиси водорода (1 чайная ложка на стакан теплой воды) с добавлением нескольких капель нашатырного спирта. Пятна с меха удаляют ватным тампоном, смоченным раствором из равных частей этилового спирта и аммиачной воды или 1 части аммиачной воды, 3 — поваренной соли и 50 — воды. Очищенный мех надо промокнуть чистым полотенцем и встряхнуть. Во всех случаях удаления пятен необходимо менять используемую вату, марлю, др. кусочки ткани до полного удаления пятен. По возможности, после удаления пятен лучше всего дать вещам высохнуть естественным путем, без сушки глаженьем.

**ФУРНИТУРА**, вспомогательный материал. К швейной Ф. относятся: пуговицы, застежки-молнии, кнопки, крючки, петли, пряжки и т. п.

Пуговицы подразделяются на типы: для женской одежды; мужской одежды; сорочек; белья; для др. швейных изделий. Они бывают: с двумя отверстиями; с четырьмя отверстиями; с ушком; с полупотайным ушком. Различают пуговицы рядовые (без рисунка и отделки) и отделочные (с металлическим покрытием, инкрустацией, рисунком, перламутровым эффектом и др.). Вырабатываются разных размеров. Их толщина определяется по назначению, но не должна быть менее 1,5 мм. Пальтовые пуговицы имеют размер (диаметр) от 2,6 мм и более. Пиджачные (для мужских пиджаков, курток, женских жакетов и т. п.) выпускаются размером 20—25 мм; платьевые (для женского и детского платья) — 7 мм и более;

\*\*\*\*\*

\* Разведенные в воде спирт и соль — лучшее средство для удаления различных пятен неизвестного происхождения.

\* Нельзя чистить синтетические изделия ацетоном и уксусной эссенцией.

\* Старые пятна следует промыть теплой водой и тщательно протереть гипосульфитом (1 чайная ложка на 1 стакан воды).

\* Пятна от туши и гуашевых красок можно удалить только с помощью холодной воды, в которую добавлено какое-нибудь моющее средство. Загрязненный участок вымачивают в холодном моющем растворе, а после высыхания чистят щеткой.

брючные — 14—17 мм; бельевые — 10—19 мм. Пальтовые и пиджачные пуговицы обычно круглые, плоские, с небольшим углублением или выпуклостью на лицевой стороне. Пуговицы для женской одежды (пальтовые, для жакетов, платьевые) выпускаются разнообразной формы и отделки: плоские (круглые, овальные, треугольные, четырехугольные, с различной отделкой лицевой стороны — гладкой, выпуклой или с рельефным рисунком), шарообразные, цилиндрические и др. Для мужской одежды пуговицы подбирают в основном в цвет основной ткани. В женской одежде, особенно в платьях, блузках, пуговицы выполняют функцию не только застежки, но и отделки. Они могут быть в цвет, в тон ткани или контрастными по цвету (в зависимости от фасонов). Вырабатываются пуговицы в основном полимерные (из полистирола, полиамидных смол, полипропилена, аминопласта, фенопласта), а также из металла, из дерева (самшита, березы, клена). Они бывают натурального цвета или крашеные. Перламутровые пуговицы (диаметром от 10 до 20 мм) вырабатывают из раковин морских и пресноводных моллюсков механическим способом, с последующим отбеливанием. Изготавливаются с двумя или четырьмя отверстиями. Они устойчивы к действию воды, высоким темп-р, раствора кислот и щелочей. Качество всех пуговиц следует проверять путем внешнего осмотра. Особое внимание необходимо обращать на царапины, трещины, заусеницы в глазках (отверстиях) пуговиц, т. к. нитки пришива быстро перетираются об острие края. Устойчивость окраски проверяют пятикратной протиркой белой хлопчатобумажной тканью, смоченной водой при 80°С.

Застежка «молния» состоит из двух лент со авеньями, соединяющимися при движении замка. Бывают с разъемным ограничителем и неразъемным. В зависимости от ширины замыкаемых звеньев различают застежки: мелкие — от 3 до 5 мм (для легкой одежды); среднего размера — от 5 до 7 мм (для легкой и верхней одежды); крупные — от 7 до 9 мм (для верхней одежды). Длина застежки от 8 см и более. Детали (звенья, ограничители и др.) застежек изготавливаются из стали, латуни или алюминия сплава, полиэтилена, фенопласта, полиамидной смолы, полистирола. Тканевая тесьма и звенья изготавливаются из пластмассы, выпускаются разнообразных расцветок, т. к. используются и как отделочные детали.

Кнопки. Кнопки-застежки пружинного действия изготавливаются из металла и пластмассы натурального цвета или окрашенных в разные цвета. Используются для застежки и отделки. Выпускаются диаметром: 5; 7,5; 9; 11; 14; 18 мм.

Крючки и петли. Крючки для одежды бывают с фиксаторами и без фиксаторов. Их изготавливают

из стальной ленты, стальной проволоки, из проволоки медно-цинковых сплавов. Бывают никелированные и окрашенные. Крючки и петли должны быть правильной формы, гладкими, без следов коррозии. Крючок должен легко входить в петлю. Ушки — без заусениц и острых краев.

Текстильная застежка — разъемное соединение, состоящее из двух лент. Одна сторона ленты (петельная) имеет петли; вторая крючкообразная. При соединении петельной и крючкообразной лент замкнутые петли входят в крючки и прочно соединяются. Выпускаются из синтетических материалов. Ленты бывают разных цветов, в основном шириной 2—2,2 см.

ХАЛАТ ДОМАШНИЙ, удобный практичный вид одежды. В зависимости от сезона и назначения шьют из ситца, сатины, байки, фланели, вельвета, поплина, шелка, нетканых материалов, трикотажного полотна петельной структуры с «махровым» эффектом и др. тканей различных расцветок. Женские халаты могут быть длинными или короткими, с рукавами различной длины или без них. Мужские домашние халаты чаще всего шьют из однотонных тканей с мелким растительным или геометрическим рисунком сдержанных цветосочетаний. Для банных халатов выбирают ткани с ярким декоративным рисунком в виде полос разных ритмов или цветowych блоков. Халаты для холодных сезонов утепляют ватином или синтетической ваткой, дублируют подкладкой, равноценной верху изделия, и простегивают. Рисунок стежки может быть различной конфигурации (клетки, полосы, орнаменты). Халаты должны быть удобными, поэтому для них чаще всего используют плоскостной крой, присущий народной одежде: молдавской туникообразной рубахе, восточным халатам, японскому кимоно, а также спортивной одежде дзюдоистов. Для оформления халатов используются различные отделки как тональные, так и контрастные. В отделке применяются цветные бейки, канты, оборки и рюши, выюнчик и разнообразная тесьма, вышивка (как ручная, так и машинная), цветные комбинации, аппликации из разнообразных тканей.

Халат женский из фланели, байки, вельвета (рис. 1). Прямой, неотрезной по линии талии. Воротник-стойка. Рукава втачные в цельновидную пройму, линия плеча несколько спущена, боковые прорезные карманы «в рамку». Воротник, плечевые швы, проймы, низки рукавов и обтачки карманов отделаны тканью с рисунком в горошек или клетку. Размер 164—96—104. Ориентировочный расход ткани при ширине 90 см: основной — 3 м 50 см, отделочной — 50 см.

Халат мужской (рис. 2) прямого силуэта, мягкой объемной формы из поплина, сатины или махрового полотна. Рукава прямые, трубообразные, с цельнокроеными ластовицами. Воротник — цельнокроеная шалька. Карманы накладные. По линии талии — завязывающийся пояс. Полочки, края воротника, линия притачивания и низки рукавов окантованы контрастной по цвету тканью. Размер 170—100—88. Расход ткани при ширине 100 см: основной — 3 м 10 см, отделочной — 50 см.

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Если на воротнике верхней одежды появились засаленные места, протрите их ватным тампоном, смоченным раствором поваренной соли в 10%-ном нашатырном спирте (5 г соли на 25 г нашатырного спирта).

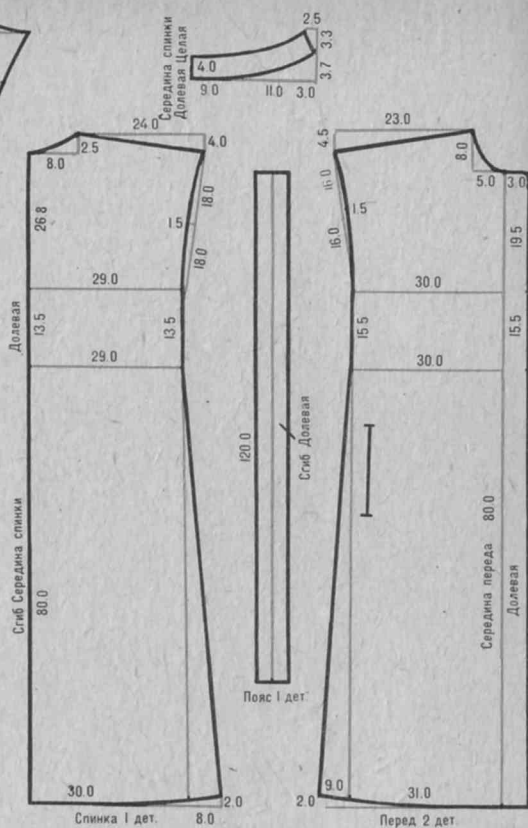
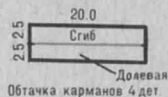
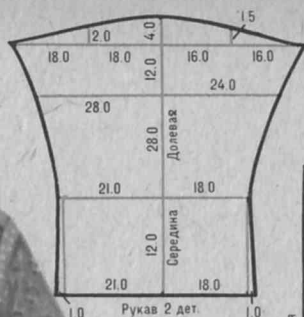
\* Изделия из искусственного и натурального шелка с набивным рисунком не потеряют своего цвета при стирке в картофельной воде. Чтобы приготовить ее, картофель чистят, режут на очень мелкие кусочки и заливают кипятком (на 1 кг картофеля — 2—2,5 л воды). Через 2—3 часа воду процеживают и добавляют в нее немного чистого спирта. После стирки изделие полощут в прохладной, но не холодной воде.

\* Белую шубу из цигейки можно почистить, если втереть в ворс отруби или манную крупу, картофельную муку или мел, затем тщательно выбить.

К статье *Халаты*



Рис.1



**ШВЫ И СТЕЖКИ** применяются для сметывания и стачивания деталей изделия, обработки срезов тканей. Стежок — это часть нитки или законченный цикл переплетения нитей между двумя проколами иглы. Ряд стежков образует строчку или шов. Швы в зависимости от способа их выполнения разделяются на ручные и машинные. Ширина шва определяется в зависимости от назначения изделия, шва и свойства ткани.

## Ручные швы и стежки

Сметочный шов (рис. 1) применяется для временного соединения (сметывания) деталей при подготовке изделия к примерке, для обозначения на деталях линии середины, наматывания подгиба низа изделий, рукавов, для образования сборок и др. Выполняется справа налево прямыми и обратными стежками длиной 0,5—1 см для тонких тканей, 1—3 см — для толстых, 3—5 мм — для образования сборок.

Копировальные стежки или силки (рис. 2) используются для переноса различных линий на парные детали после раскроя изделия, для переноса с правой стороны на левую вытачек, для обозначения места карманов, защипов, а также для изменений, сделанных при примерке. Выполняются справа налево. Длина стежка 1 см. При выполнении стежков нитку не протягивают до конца, а оставляют свободной петлей, затем детали раздвигают и растянутые нитки разрезают. Остающиеся на обеих деталях стежки образуют требуемые контуры. Нитки должны быть мягкими, немерсеризованными.

Обметочным швом (рис. 3) скрепляют и заделывают обрезанные края ткани для предохранения

их от осыпания. Шов выполняют слева направо небольшими стежками, придерживая нитку указательным и большим пальцами левой руки, чтобы предупредить стягивание края ткани.

Подшивочный или потайной шов (рис. 4) применяют для подшивания подогнутых срезов низа рукавов, платьев, блузок, юбок и т. д. Срезы подгибают на 1 см, затем приметывают на ширину подгиба низа и подшивают справа налево. Подогнутый край ткани слегка отгибают, делают стежок, проталкивая иглу на 1—1,5 см, затем захватывают 1—2 нити основной ткани. Снова вводят иглу в отогнутый край и т. д. Натяжение нитки свободное. Лучше всего подшивать шелковыми нитками в цвет ткани.

Петельный шов (рис. 5) используется для обметывания петель или обработки среза сыпучих тканей. Этим швом можно вышивать. Выполняют слева направо. В начале работы делается прокол с изнаночной стороны на лицевую, все остальные проколы — с лицевой на изнаночную. После первого прокола направляют нитку вниз, придерживая ее большим пальцем левой руки, делают прокол с лицевой стороны на изнаночную и направляют острие иглы в образовавшуюся петлю. Проведя иглу через петлю, нитку тянут на себя. При обметывании петель по линии прорези для прочности прокладывают толстую нитку, к-рая закрывается обметочными стежками, а затем петельным швом. В начале и конце петель делают закрепки.

Стегальные косые стежки (рис. 6) применяют для постоянного скрепления тканей (основ-



К статье Халаты

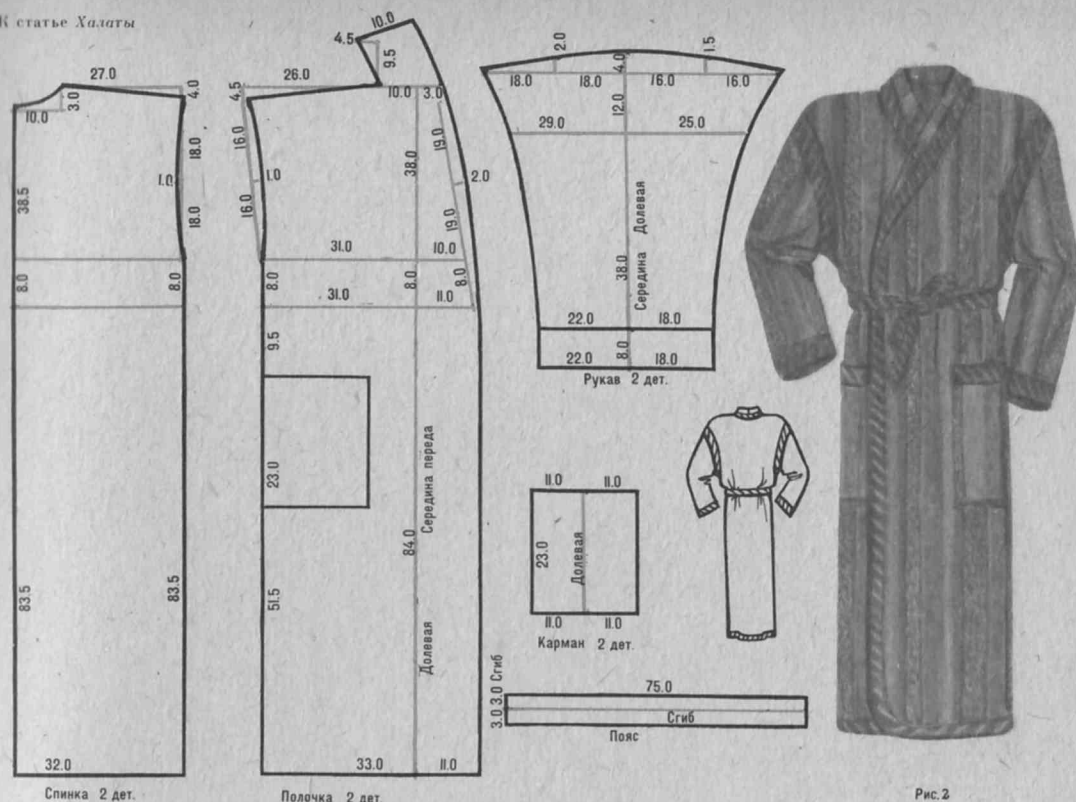


Рис. 2

ной и прокладки) при обработке лацканов, воротников и др. Стежки накладывают рядами с небольшим наклоном, слегка посаживая основную ткань. Выстегивают по прокладке, не натягивая нитку, захватывая основную ткань невидимыми на лицевой стороне стежками.

Швом «через край» или кромочным (рис. 7) соединяют детали по кромке. Стежки прокладывают слева направо, близко друг к другу, захватывая ткань за одну нить.

«Машинная строчка» или стачной шов (рис. 8) с лицевой стороны похож на машинную строчку, откуда и название. Применяется в тех случаях, когда на машине выполнить строчку трудно или невозможно. Шов выполняется справа налево. Иглу вкалывают в место выхода предыдущего стежка, каждый раз захватывая одинаковое число нитей ткани. На изнаночной стороне шов выглядит двойным (сплошной линией).

Шов «за иглой» (рис. 9) применяется для сшивания деталей из ткани в полоску или клетку. Шов выполняется так же, как и «машинная строчка», только стежки прокладывают на некотором расстоянии друг от друга.

Крестообразные стежки «козлик» (рис. 10) применяют для обработки низа платяев, жакетов, юбок, брюк, рукавов, воротников, при прикреплении воротников к изделиям из плотных и мягких несучущих тканей (сукна, бархата, кримплена и др.), а также в вышивках. Линия среза ткани находится посередине крестообразных стежков. Иглу вводят справа налево, а стежки прокладывают слева направо, захватывая поочередно несколько нитей подгиба тка-

ни и одну нить основной ткани. Образуется незаметный с лицевой стороны шов, с изнанки прикрывающий срез ткани.

Штукровка (рис. 11) используется при соединении встык толстых шерстяных и суконных тканей. Стежки выполняют нитками в цвет ткани или выдернутыми из основной ткани. Иглу вкалывают, отступив от края на 1—2 мм, и делают стежки не через край, а около края ткани взад и вперед иголкой, притягивая срезы друг к другу. С изнанки для прочности делают второй шов через край, не прокалывая ткань насквозь, а захватывая лишь ее изнаночный слой.

Швом в закрутку (рис. 12) обрабатывают срезы оборок, воланов, бантов. Срез ткани закручивают большим и указательным пальцами левой руки, а затем обшивают его мелкими обметочными стежками. Выполняют шелковыми нитками в цвет ткани.

**Машинные швы.**

Стачной шов (рис. 13) применяют для стачивания деталей; выполняется на изнаночной стороне. Ширина его зависит от ткани и назначения изделия. Срезы шва обметывают вручную или на машине зигзагообразной строчкой.

Настрочный шов (рис. 14) используется как для соединения деталей, так и для отделки изделий (складки, рельефы, швы плечевые, боковые, локтевые и швы кокеток). Настрочный шов выполняется двумя способами: 1) детали стачивают (ширина шва 1,5—2 см), затем верхнюю ткань отгибают в противоположную сторону, приметывают и настрачивают. На пальтовых тканях срез нижнего края меньше верхнего на 5—7 мм; 2) обрезной край настрачивае-

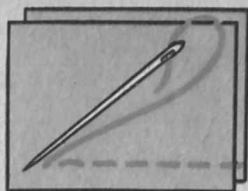


Рис.1

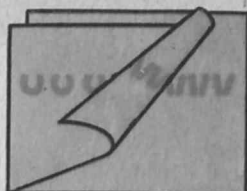


Рис.2

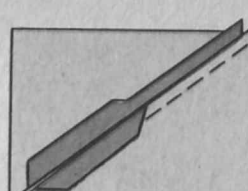


Рис.3

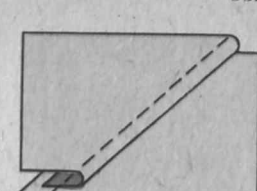


Рис.4

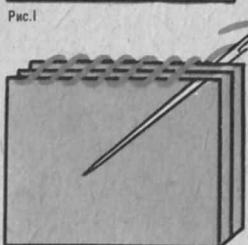


Рис.5

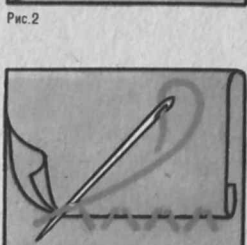


Рис.6

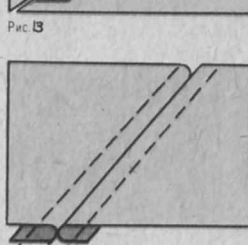


Рис.7

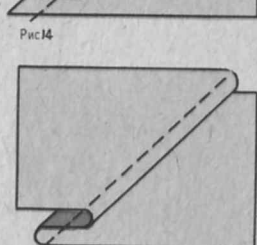


Рис.8

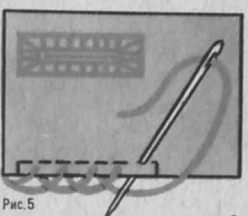


Рис.9

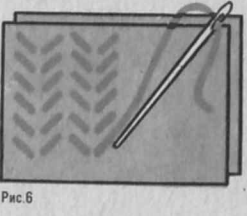


Рис.10

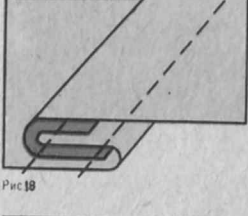


Рис.11

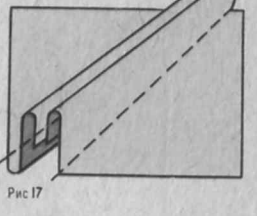


Рис.12

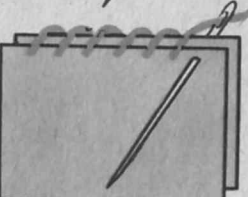


Рис.13

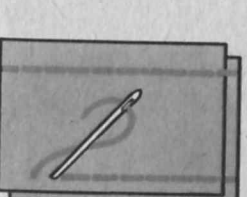


Рис.14

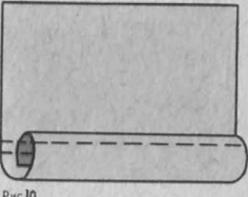


Рис.15

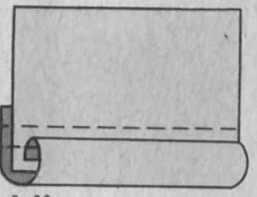


Рис.16

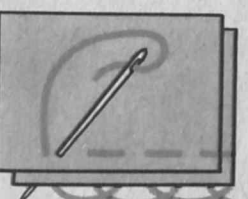


Рис.17

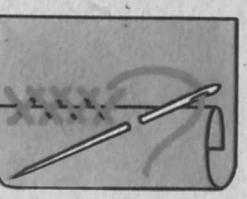


Рис.18

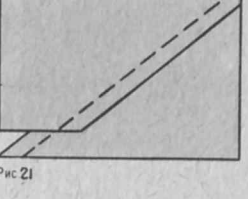


Рис.19

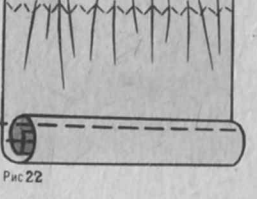


Рис.20

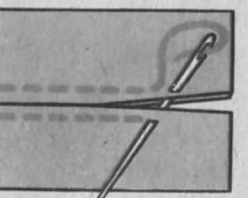


Рис.21

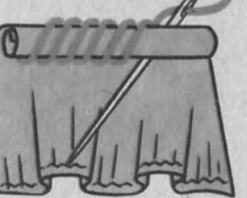


Рис.22

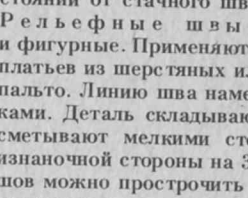


Рис.23

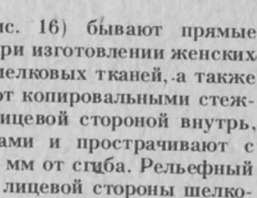


Рис.24

мой детали предварительно подгибают, приметывают на изделие и настрочивают. Ширина шва может быть различной, но не более ширины подгиба среза детали.

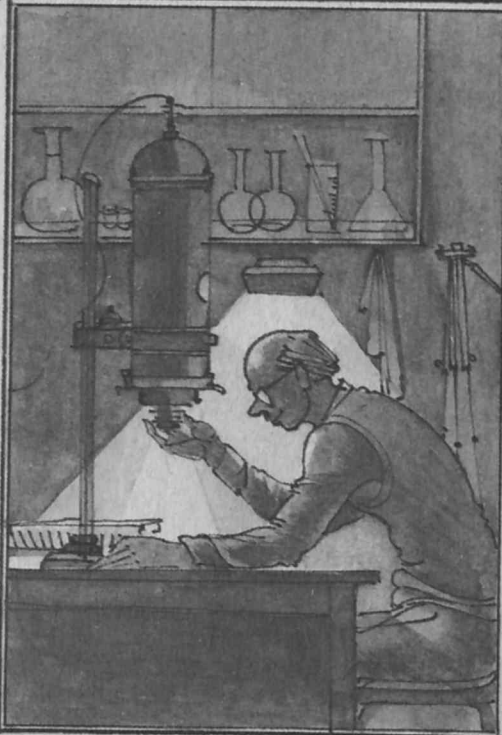
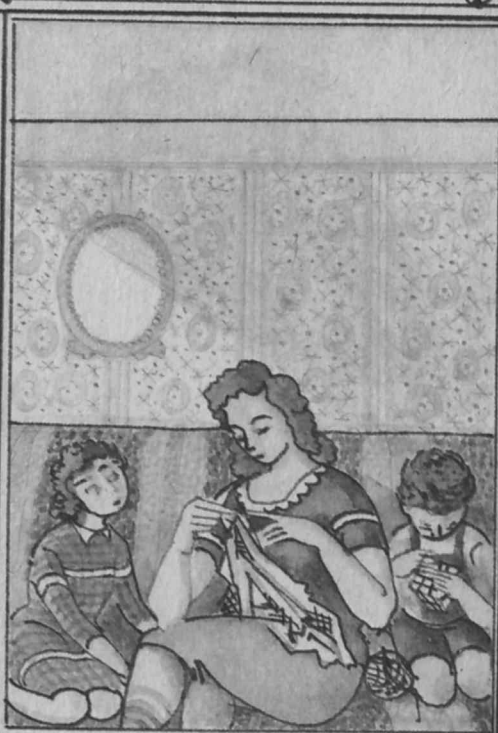
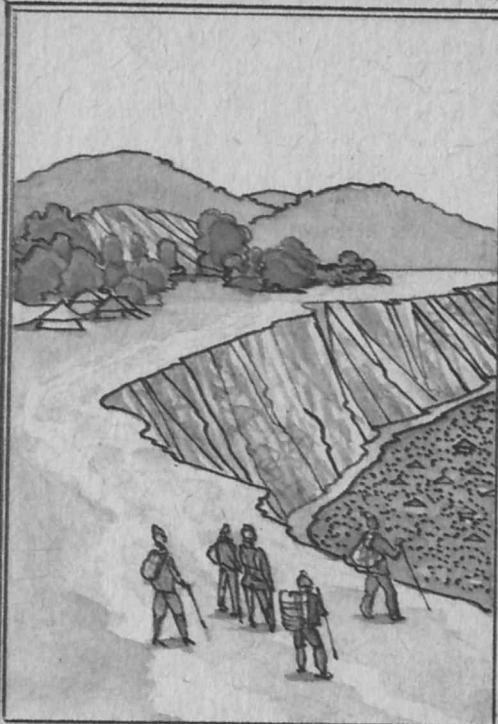
Расстрочный шов (рис. 15) применяется в основном при пошиве верхней одежды. Сначала детали стачивают, затем срезы расправляют или разглаживают на две стороны и с лицевой стороны прокла-

дывают две отделочные строчки на одинаковом расстоянии от стачного шва.

Рельефные швы (рис. 16) бывают прямые и фигурные. Применяются при изготовлении женских платьев из шерстяных или шелковых тканей, а также пальто. Линию шва намечают копировальными стежками. Деталь складывают лицевой стороной внутрь, сметывают мелкими стежками и прострачивают с изнаночной стороны на 3—5 мм от сгиба. Рельефный шов можно прострочить и с лицевой стороны шелковыми нитками в цвет ткани. Ширина этого шва обычно 1—1,2 см. Чтобы шов был более рельефным, внутрь можно заложить при строчке или продеть потом какой-нибудь шнур.

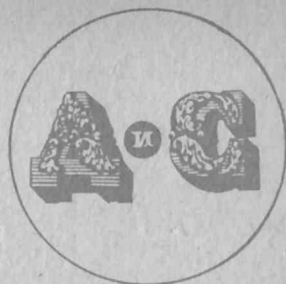
Двойной шов (рис. 17) применяют при пошиве изделий из сыпучих тканей, а также постельного белья. Срезы деталей складывают изнанкой внутрь и строчат по лицевой стороне. Ширина шва 3 мм. Срез подрезают, подравнивают, затем детали складывают так, чтобы обрезные края шва находились внут-







# Мир увлечений и свободное время



*Перемена занятий — своего рода отдых.*

Менат.

Свободное время классики марксизма-ленинизма относили к главному богатству общества. Ведь именно та часть нерабочего времени, которая остается у нас для отдыха, занятий искусством, для проявления наших творческих потенций — это и есть самая эмоционально наполненная часть нашей жизни. Со свободным временем, его бюджетом мы справедливо связываем наши представления о гармоничном развитии личности. Однако это не значит, что проблему гармоничного развития личности можно решить прямым увеличением доли свободного времени в нерабочем. Стоит лишь значительно расширить границы свободного времени, как тут же вырастает новая проблема — проблема его использования. Не всякое времяпровождение способствует духовному обогащению человека, его полноценному отдыху. Каждая эпоха, каждый строй предъявляют к организации свободного времени личности свои требования. Наше социалистическое общество направляет культурное строительство таким образом, чтобы открыть самый широкий простор для выявления способностей людей, сделать их жизнь духовно богатой, многогранной.

Как с наибольшей пользой для себя и других организовать свое свободное время? Как создать богатый мир личных увлечений? Раскрытию этих вопросов и посвящен настоящий раздел.

Читатель почерпнет из раздела сведения об основах фотографии и кинолюбительства, наиболее распространенных направлениях коллекционирования, массовых видах спорта, спортивных играх, туризме, охоте, рыболовстве. Разносторонне описаны зооуголок, домашняя игротка для детей, диапозитивы и диафильмы, карнавальные костюмы, вязание художественно-декоративных изделий, а также изделия, выполненные в различной технике машинной вышивки и др. Любителям книги небезынтересны будут рекомендации по комплектации домашних библиотек, изготовлению книжных переплетов, а увлекающиеся декоративно-прикладным искусством смогут ознакомиться со многими видами художественного творчества.

Авторы стремились рассказать о наиболее важном и в организации досуга, о том, как сделать интересной и полнокровной жизнь в вашем доме, который является частицей нашего общего советского дома.

**АКВАРИУМ** домашний, сосуд (полностью стеклянный или только со стеклянными стенками), предназначенный для содержания и разведения водных животных и растений, а также для наблюдения за их жизнью. А. может служить любой сосуд, сделанный из стекла или плексигласа. По конструкции делятся на каркасные и бескаркасные. Каркасные изготавливают из металлического уголка и стекла. Бескаркасные делают из плексигласа. Можно использовать в качестве А. и целностеклянные сосуды. В зависимости от емкости, А. делятся на малые (до 25 л), средние (25—190 л) и большие (до 250 л). А. емкостью более 250 л использовать в комнатных условиях не рекомендуется.

При установке А. следует учитывать освещенность и удобство обслуживания. В комнате с окнами, обращенными к северу, А. рекомендуется устанавливать у стены, перпендикулярной окну, на расстоянии от него не более 2 м. В комнате, выходящей окнами на юг, А. следует ставить у стены, перпендикулярной или противоположной окну. В летнее время года во избежание перегрева А. от прямых солнечных лучей следует применять искусственное затемнение, особенно в том случае, когда он установлен в комнате с окнами, обращенными к югу. Для затемнения можно использовать плавающие высокорастущие растения. Если этого окажется недостаточно, необходимо использовать сетчатые или плотные шторы из материи. Для небольших А. желательно применять боковое искусственное освещение, для А. глубиной более 30 см — верхнее и боковое. Наиболее распространены люминесцентные лампы типа ЛБ, ЛТБ, ЛД, ЛХБ, ЛДЦ и лампы накаливания обыкновенные мощностью 15, 25, 40, 60 Вт. Оптимальная температура для большинства видов аквариумных рыб и растений в зимнее время колеблется в пределах 18—24°C, а в летнее — 24—30°C. Для подогрева воды используются электрообогреватели двух видов — солевые и спиральные, а также обычные электролампы накаливания. Для насыщения воды кислородом применяют компрессоры различных типов. Воду в А. меняют с помощью резинового шланга со стеклянным наконечником, им же удаляют ненужные продукты. Очистку внутренних стенок производят с помощью лезвия безопасной бритвы, вставленной в специальное приспособление. Нитчатые водоросли удобно убирать со дна А. небольшими граблями, используемыми также для рыхления грунта.

Аквариумные растения насыщают воду кислородом, поглощая углекислый газ, играют роль своеобразного фильтра, способствуя очищению воды. Подразделяются на светлюбивые и тенелюбивые. Растения можно сажать либо прямо в грунт, либо в небольшие горшки с грунтом. Лучшим грунтом для А. является речной песок с размерами частиц от 1,5 до 2 мм или гравий размером от 3 до 4 мм. Можно использовать и мелкий керамзит. Морской, кварцевый и любой мелкий песок непригоден. До помещения в А. грунт необходимо тщательно промыть и прокипятить в течение 15 мин при непрерывном перемешивании. Для рыб и растений, нуждающихся в мягкой воде, грунт необходимо освободить от солей кальция и магния путем промывания его серной или соляной кислотой. Такую промывку следует проводить в эмалированной посуде, перемешивая грунт до тех пор, пока не прекратится выделение газов. После этого его следует промыть проточной водой в течение 1,5—2 ч. При посадке в грунт нужно вначале выкопать в нем ямку, расправить корни

растения и присыпать их песком. При посадке в горшочек необходимо обратить внимание на то, чтобы в его дне было отверстие. Размеры и формы горшочков следует подбирать, исходя из характера корневой системы, способа размножения растений и размеров А. Владельцам А. можно рекомендовать следующие растения: валлиснерию (одно из распространенных аквариумных растений, размножается при помощи подземных побегов), кабомбу (растет в виде куста, выпуская побеги от основания корня, любит солнечный свет); криптокорину (не любит пересадок, теплолюбива); людвигию (растет кустом с множеством боковых побегов, имеющих у основания пучок мелких пушистых коричневых корешков); перистолитник (хорошо растет как при естественном, так и при искусственном освещении. Является прекрасным убежищем для мальков живородящих и превосходным материалом для нерестилища икрометущих рыб); риччию (плавающее растение, приспособленное к обильному верхнему освещению); ряску (легко размножается, покрывая всю водную поверхность А.); водной салат (одно из самых крупных и красивых растений, плавающих на поверхности воды. При естественном свете и теплой воде размножается очень быстро).

**Рыбы для аквариума.** В А. содержат рыб как тропических, родиной к-рых является Южная и Центральная Америка, Африка, Южная Азия, так и обитателей умеренных широт (щука, окунь, шиповка, вьюн, карась и др.). По способу размножения А. рыбы подразделяются на живородящих и икрометущих. Последние откладывают икру либо в толщу воды, либо на субстрат (грунт, растения). Некоторые виды рыб вынашивают икру во рту. Живородящие рыбы неприхотливы, разнообразны по форме и расцветке, плодовиты. Мальки их развиваются в организмах самок. Новорожденные рыбешки тотчас после рождения могут питаться мелкими циклопами. Наиболее распространены гуппи, пецилии, меченосцы, моллинезии. Лабиринтовые рыбы дышат не только растворенным в воде кислородом, но и атмосферным воздухом. В А. содержатся петушки, лягусы, макроподы, различные виды гурами. Цихлиды отличаются оригинальностью форм и богатством красок. Однако многие цихлиды агрессивны по отношению к другим рыбам и даже к своим сородичам. Харациновые рыбки отличаются мирным нравом и хорошо уживаются с другими рыбками. Наиболее распространены различные виды неонов, грацилисы, копепны, миноры. Золотая рыбка и ее разновидности (телескоп, комета, вуалехвост) считаются одними из самых популярных питомцев аквариумистов за красоту, способность жить в холодной воде и неприхотливость в пище. Этим перечнем не исчерпывается многообразие аквариумных рыбок. Очень красивы и грациозны американские окуни (стеклянные, бриллиантовые), а также кардиналы, расборы и данно. Своеобразны и очень нарядны халлохилусы и фундулусы, похожие на крошечных многоцветных щучек. Оригинальны и невзыскательны американские сомки — своеобразные санитары А., поедающие на его дне пищевые остатки.

**Кормление рыб.** Жизнедеятельность аквариумных рыб во многом зависит от кол-ва и качества

## АКВАРИУМ (Рыбы и растения)



корма. Самый обычный корм для аквариумных рыб — мелкие ракообразные, встречающиеся в стоячих водах (дафнии, циклопы). Особенно полезной

пищей является коретра и мотыль, а также энхитреи, к-рых можно разводить дома. Корм надо разнообразить и давать его такими порциями, чтобы все было

ссыдено полностью. На ночь его оставить в А. нельзя, т. к. это способствует загниванию воды.

Болезни рыб вызываются различными факторами: скученностью рыб в А., резкими колебаниями темп-ры воды, неправильным кормлением и т. д. При чрезмерной скученности обитателей А., недостаточном количестве растений, малом освещении рыбы испытывают кислородное голодание, иногда приводящее к гибели. Болезни и гибель из-за недостатка кислорода наступают при высокой темп-ре (28—30°C). Возбудителями болезней аквариумных рыб могут быть паразиты различного происхождения (бактерии, инфузории, жгутиковые, сосальщики, споровики, грибы). Лечение рыб проводят в отдельном А., применяя в качестве лекарств, в зависимости от заболевания, хинин (0,2 г на 100 л воды), бициллин — 5 (1500 000 ед. на 10 л воды), раствор поваренной соли (одна ст. ложка на 10 л воды).

**АППЛИКАЦИЯ**, способ создания художественных изображений, узоров путем нашивания, наклеивания на ткань, бумагу и т. д. разноцветных кусочков материи, бумаги и т. п., древнейший способ украшения одежды, обуви, предметов быта. Для работы в этой технике используют самые различные материалы — как плоские, так и полубъемные: бересту, листья, бумагу, семена растений, кожу, ткань, тесьму и др. Для фона обычно выбирают бумагу, ткань, древесину, кожу. Детали с фоном соединяют различным, в зависимости от особенностей применяемых материалов — приклеиванием или пришиванием. А. может быть предметной, состоящей из отдельных изображений, и сюжетной, включающей в себя орнаменты, узоры, к-рыми можно украсить различные предметы.

Сравнительно недавно в нашей стране родился новый жанр этого искусства, получивший название флоризма. Художники-флористы используют необычный для А. материал — засушенные растения, солову, тополиный пух, мох и т. д. Работы их очень

год: семена клена или ясеня заготавливают зимой; ранней весной засушивают цветы и листья дикорастущих растений; в начале лета собирают тополиный пух; в разгаре лета — разнообразные цветы полей, лугов и лесов.

Подготовленные для А. растения, предварительно расправив, кладут между листами бумаги под груз. Если листы увлажнились, их заменяют другими. Процесс высушивания длится 5—8 суток. Готовые к работе растения хранят в папке между сухими листами бумаги.

В качестве фона используют темный картон, мешковину, лен, суровое полотно, засушенный мох. Для работы над А. требуются ножницы, иголка, нитки, пинцет, акварельная кисть. Клей — ПВА, казеиновый, резиновый; пригоден также муочный клейстер.

Начинают с составления контура будущей композиции — на фоне раскладывают элементы, к-рые будут обрамлять панно. Для этого рекомендуется выбирать растения с ажурными листьями. Затем приступают к заполнению внутренней части картины. Укладывать растения нужно от ее краев к центру. Нижняя часть каждого растения должна быть прикрыта верхней частью следующего. Не следует спешить с закреплением растений. Лучше сделать это через некоторое время, когда коллекционер убедился, что работа удалась.

Засушенные растения хрупки, поэтому брать их следует пинцетом; кисточка для наклеивания должна быть мягкой. Растения станут более прочными, если предварительно наклеить их на бумагу и подержать под грузом. После этого бумажную основу растения нужно смазать клеем и прикрепить его к фону.

Аппликация из кожи выполняется в последовательности, к-рую необходимо соблюдать. Начинать нужно с выбора темы, сюжета. Затем составляется эскиз — предварительное изображение, набросок. Особое внимание уделяется композиции — расположению фигур. Следующий этап — подбор фона и материала. А. из натуральной или искусственной замши и кожи обычно выполняются на мешковине или льняной ткани. Фоновую ткань обрезают с припуском в 2—3 см с каждой стороны и наклеивают на картон. Припуск загибается и приклеивается с его обратной стороны. Края можно отделать скрученным шнуром в тон фона. После этого выбирается материал для А. По выкройкам вырезают детали, раскладывают их в соответствии с эскизом на фоне и наклеивают. Готовую работу необходимо некоторое время подержать под прессом.

**БИБЛИОТЕКА** домашняя, собрание книг по интересам, потребностям и вкусам членов семьи. Б. призваны обогащать знания, расширять кругозор, приносить пользу членам семьи, друзьям, родственникам и сослуживцам по работе. Они отличаются от личных б-к специалистов, ученых и др. Могут состоять из политической, социально-экономической, научно-популярной, художественной, учебной и др. литературы. Книги хранят в шкафах, на стеллажах, полках. Удобнее всего застекленные полки, закрытые шкафы с книгами ставить у стен (но рядом с письменным столом), чтобы на них не падал прямой солнечный свет. Книги расставляют в один ряд по разделам (внутри — по названиям и авторам), по жанрам (художественную лит-ру — лучше по странам мира, писателям, сериям и др.), книги для детей — по сериям («Мои первые книжки» и др.). На книги Б. заводят каталог (лучше систематический), элементы описания их помещают на карточках с

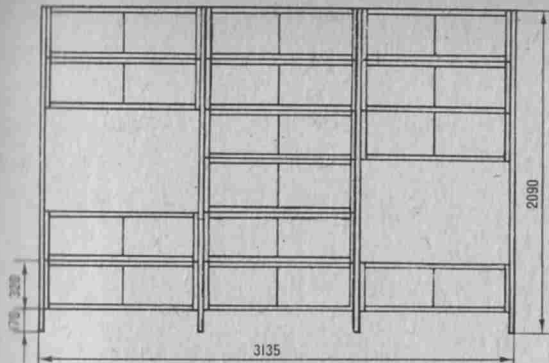


Настенное украшение

интересны, своеобразны и пригодны для украшения любого интерьера.

Аппликация из засушенных растений. Собирают растения для нее можно круглый





Трёхсекционный книжный стеллаж

указанием фамилии, инициалов авторов, заглавия, места и года издания. Условия хранения книг: температура 17—19°C, влажность воздуха — 50—60%. Мебель периодически проветривают (в сухую погоду). Пыль удаляют пылесосом или влажной тряпкой; грязь, жирные пятна — очищают щеткой, резинкой, четыреххлористым углеродом. Плесневые грибы с книг снимают ватным или марлевым тампоном, смоченным 2%-ым раствором формалина. Книги с личинками насекомых подвергаются тщательной обработке. Реставрируют книги клеем из муки высшего сорта (40 г муки, вода кипяченая — 0,75 л, глицерин — 10 г), папиросной и пергаментной бумагой, марлей и др. (см. также *Переплетение книг*).

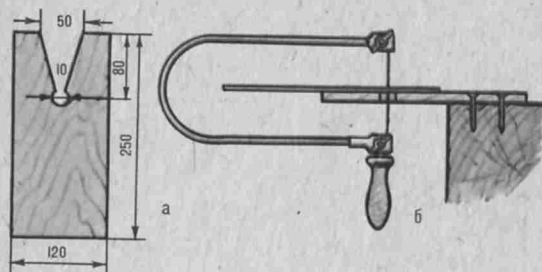
**ВЫЖИГАНИЕ ПО ДЕРЕВУ**, нанесение рисунков, растительных и геометрических орнаментов на изделия из фанеры и различных пород древесины с помощью предназначенного для этой цели прибора. Выжигательные приборы имеются в продаже. В комплект, как правило, входит трансформатор, понижающий напряжение со 127 В или 220 В до 2 В, которое обеспечивает необходимую температуру накаливания наконечника и безопасность работы. В целях экономии электроэнергии трансформатор следует отключить от сети сразу же после завершения выжигания. Раскаленный наконечник необходимо положить на металлическую пластину или подставку. Лучше других выжиганию поддается древесина мягких пород (липы, тополя, осины, ольхи и др.). Поверхность, по которой выжигают, должна быть без трещин, сучков и задилов, тщательно обработана наждачной бумагой. Пейзаж, орнамент, фигурную или сюжетную композицию для выжигания можно подбирать в издаваемых для этой цели альбомах или выполнять самостоятельно. Главное требование к рисунку — возможность и достаточная простота переноса рисунка с готового образца на кальку или непосредственно на изделие с помощью копировальной бумаги. При многократном выжигании одинаковых орнаментов или контурных рисунков целесообразно использовать заранее изготовленные из фанеры, картона или плотной бумаги трафареты и шаблоны. Перед началом работы следует включить в сеть трансформатор и дать разогреться наконечнику выжигательного прибора. Изделие с нанесенным на него рисунком следует удобно установить, лучше под некоторым углом по отношению к плоскости стола. Обрабатываемая поверхность должна быть хорошо освещена настольной лампой или локальным источником света. Рисунки рекомендуется выжигать точ-

ками или короткими штрихами. Нанося точки или штрихи с различной степенью плотности, изменяя их размеры и глубину, добиваются пластичности и объемности изображения предметов. Растительные и геометрические орнаменты выжигаются преимущественно сплошными линиями. Следует учесть, что при выжигании сравнительно быстро утомляется зрение, поэтому через каждые 15—20 мин надо делать небольшие перерывы для отдыха. Для предохранения рисунка от загрязнения и предупреждения разрушения выжженного рисунка готовое изделие покрывают лаком и полируют.

Перед выжиганием поверхность циклюют, зачищают наждачной бумагой, а затем шлифуют порошком мела с водой. После шлифовки древесину покрывают светлым мебельным лаком и еще раз шлифуют. Не следует выжигать несколько почти соприкасающихся линий или штрихов одновременно. Прежде чем выжечь новый штрих, надо дать остыть соседнему.

**ВЫПИЛИВАНИЕ ЛОБЗИКОМ**, процесс вырезания рисунков и орнаментов из фанеры и др. материалов с помощью специальной пилки. Материал должен быть чистым, без сучков, трещин и задилов; фанера не должна расслаиваться. Хорошо поддаются резанию различные пластмассы — оргстекло, целлулоид. Основным инструментом при выпиливании является лобзик. Кроме того, в процессе работы понадобятся крупные и мелкие напильники, плоскогубцы или кусачки, шило, молоток, клей и пилки разных номеров. Пилками с мелкой насечкой (№ 1 и № 2) выпиливаются внутренние контуры и тонкие части рисунка, а пилками с более крупной насечкой — внешние контуры. Для удобства выпиливания необходимо изготовить станок (см. рис) из фанеры или доски толщиной до 10—12 мм. Станок прикрепляется к столу деревянной или металлической струбциной. При выпиливании наружных контуров можно пользоваться пилками разных номеров, а внутренних контуров и тонких частей рисунка — пилками первых двух номеров. Пилка закрепляется в лобзик двумя зажимными винтами. Зубцы пилки должны быть направлены к нижнему зажимному винту. Сначала конец пилки закрепляют нижним винтом, а затем, легко нажав на дугу лобзика, верхним винтом. Правильно натянутая пилка становится упругой и легко режет фанеру. Сухая фанера должна быть предварительно зачищена с обеих сторон наждачной бумагой. На кромках заготовок напильником снимаются тонкие фаски. После этого на чистую поверхность через копировальную бумагу переносится рисунок. Линии рисунка должны быть ясными, чтобы не напрягать зрения в процессе работы. Выпиливание начинают с внутренних контуров рисунка, как правило, более сложных, а затем переходят к внешним. Чтобы выпилить внутренний контур, необходимо предварительно сделать отверстие. Высвободить верхний конец пилки в лобзике, вставить ее в определенное отверстие и вновь закрепить винтом. Затем, придерживая заготовку так, чтобы не сломалась пилка, поместить деталь на станок, плотно прижать ее и начать выпиливание. Необходимо внимательно следить, чтобы пилка находилась в строго вертикальном положении, не допускать наклона лобзика. Пилка при сильном нажиме может сломаться, поэтому двигать ее надо равномерно, избегая резких наклонов и поворотов. При повороте на углах рисунка следует продолжать пилить, не двигая лобзик вперед. В то же время надо плавно двигать деталь, пока пилка не совпадет с направлением линии рисунка. Во время продолжительной

непрерывной работы пилки нагреваются, для их охлаждения периодически прерывают выпиливание. Если выпиливаемое изделие состоит из нескольких деталей, места их соединений необходимо вырезать с таким расчетом, чтобы гнезда были несколько меньших размеров, чем шипы. Перед сборкой края пропилы обрабатываются напильником или наждачной бумагой. Для соединения деталей используются столярный или казеиновый клей, клей ПВА, тонкие гвозди или булавки.



Установка лобзика при работе (б)  
Станок для выпиливания (а)

Выпиливание из плексигласа и пластмассы имеет свои особенности. Здесь рисунок лучше наносить стеклогранием или острым инструментом, а выпиливать пилкой с крупными зубцами. Во время выпиливания надо стараться не останавливаться до конца пропила, т. к. плексиглас и пластмассы нагреваются и после остановки бывает трудно сдвинуть пилку с места. Отверстия во внутреннем контуре рисунка высверливают ручной дрелью или прожигают раскаленным шилом, острым гвоздем подходящего диаметра. Неровности и шероховатости удаляются с помощью надфилей и напильников. Готовое изделие можно покрасить (масляными, акварельными красками или гуашью), покрыть лаком (для этого нужны бесцветный, спиртовой, масляный или нитролак), олифой или воском. Можно также окрашивать морилкой (в коричневый цвет). Для этого порошок морилки надо развести в воде до получения желаемого цвета и тампоном из ваты, завернутым в марлю, нанести раствор на изделие. Олифу надо наносить в теплом виде. Вощение производится двумя способами: 1) выпиленное изделие слегка подогреть над огнем и кисточкой нанести на него расплавленный воск, через несколько минут протереть тряпочкой до блеска; 2) одну весовую часть воска растворить в двух весовых частях горячего очищенного скипидара и в теплом виде нанести на изделие; через несколько минут протереть изделие тряпочкой. Выпиленные и обработанные изделия являются хорошим дополнением к интерьеру комнаты, кухни, прихожей.

**ВЫШИВАНИЕ** (ручное и машинное), один из наиболее распространенных видов рукоделия. Отличается большим разнообразием технических приемов и орнаментальных мотивов.

**Ручное вышивание.** Необходимы нитки, ткань, игла (короткая с широким ушком), ножницы, наперсток и пальцы (прямоугольные или круглые). Переводить рисунок на ткань можно через копировальную бумагу, через стекло (рисунок кладут на стекло, сверху — ткань, под стеклом помещают лампу, на ткани обводят контуры рисунка карандашом), путем наметки рисунка, нанесенного на папиросную бумагу (осторожно обрывают бумагу, на ткани остается контурный узор из ниток). При В. желательно не делать узлов. В начале и в конце работы делают несколько мелких стежков на месте, покрываемом вышивкой. Выделяют вышивки счетные, выполняемые по счету нитей ткани, и свободные, выполняемые по рисованному контуру.

**Счетные вышивки** делятся на сквозные и выполняемые по поверхности ткани. Сквозное шитье, при котором стежки проникают в структуру ткани, изменяя ее, носит название **строчной вышивки**. Она включает в себя различные мережки, белую и крестцовую строчки, горьковские гильеры, цветную перевить, а также стяж и др. швы. К счетным вышивкам, выполняемым по поверхности ткани, относятся «крест», «ропсис» («полукрест»), счетная и косая гладь, набрызги, косая стежка.

Вышивки, выполняемые по рисованному контуру, включают в себя гладьевые и владимирские швы (верхошвы), а также швы, применяемые в золотом шитье, контурные и простейшие.

**Увеличение и уменьшение рисунка** (рис. 1). Иногда выбранный рисунок бывает меньше или больше нужного размера. В этих случаях на рисунок наносят сетку из клеток произвольной величины (чем мельче клетки, тем легче произвести увеличение или уменьшение). Затем на бумагу, предназначенную для нанесения рисунка нужного размера, также наносят сетку из квадратов, стороны которых увеличены (для увеличения) или уменьшены (для уменьшения) в нужное количество раз (в 2, 3, 5 и т. д.). После этого воспроизводят линию рисунка клетку за клеткой. Готовый рисунок переводят на ткань, как и при ручной вышивке.

**Свободные (простые) швы:** шов «вперед иголку» выполняется стежками одинакового размера, идущими по лицевой и изнаночной сторонам. Используется при наметке или при обведении контура рисунка, выполняется справа налево; игла продевается впереди выполненного стежка (рис. 2). В ткань продевается игла с ниткой, не завязанной узлом, и делается ряд стежков на равном друг от друга расстоянии. Это самый простой шов, который используется чаще всего в вышивках для украшения костюма.

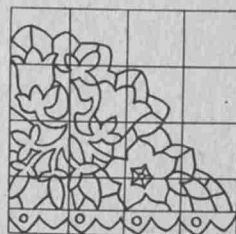
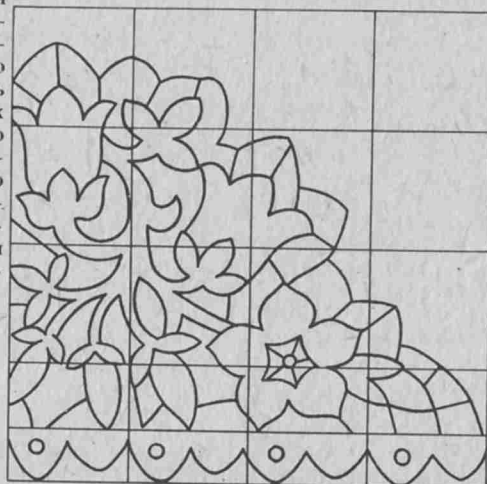
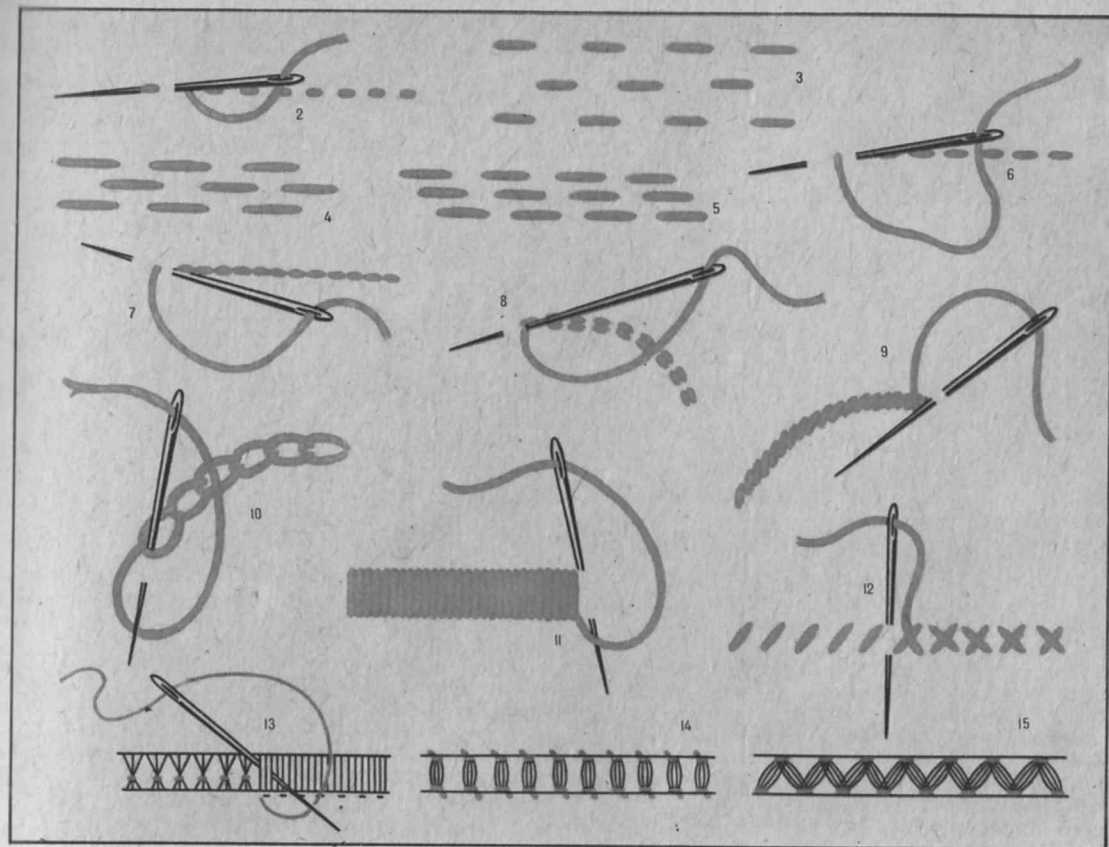


Рис. 1



Различные швы

Строчка может быть вышита в несколько рядов с равными между ними расстояниями (рис. 3); на расстоянии в 1, 2 или 3 раза меньше, чем длина стежка, со стежками, вставленными между близкими или дальними строчками; со вдвоенными стежками, вышитыми по диагонали (рис. 4 и 5). Во всех случаях стежок вдвоенный и виден с изнанки, каждому невышитому участку на лицевой стороне соответствует участок со стежком на обратной стороне. Шов «за иголку» напоминает предыдущий, хотя метод его исполнения иной. После первого продевания иглы с ниткой, когда она вышла из ткани на обратной стороне, протягивают ее вперед на определенное расстояние. Затем продевают иглу на лицевую сторону, поворачивают острием назад и делают стежок в обратную сторону. После следующего продевания иглы повторяют первое движение. Стежки следует делать на равном расстоянии (рис. 6).

Шов «строчкой» выполняется справа налево таким же способом, что и шов «за иголку», но с той разницей, что игла продевается равномерно. Поэтому, когда игла повернута назад, она продевается в то же самое место, что и в начале исполнения стежка, а затем делается пропуск расстояния, равного стежку (рис. 7).

«Песчинки». Этот шов состоит из очень коротких стежков. Игла продевается дважды в одно и то же место и шов образуется из 2 нитей. Интервалы между строчками равны, а длина их зависит от характера вышиваемого узора. Стежок очень мал и напоминает песчинку — отсюда и название (рис. 8).

Стебельчатый шов («Веточка»). Исполняется с лицевой стороны снизу вверх маленькими смежными и косыми стежками (рис. 9).

Тамбурный шов. Похож на цепочку, звенья которой выходят одно из другого. Начиная работу, иглку из исходной точки перемещают под тканью по линии рисунка на расстояние, равное стежку. При этом рабочая нить в виде петли остается под иглкой. Делая последующие стежки, иглку вкалывают в образованный предыдущим стежком кружок — петлю (рис. 10). Тамбурным швом можно выполнять контуры рисунков растительного или геометрического характера, сплошь заполнять плоскости узоров. Этот шов широко используется в народных вышивках.

Гладь. Применяется для заполнения свободного поля ткани в узорах геометрического характера, а также для того, чтобы подрубить край ткани (края воротника или вырезного ворота национальной мужской рубахи). Выполненный на лицевой стороне ткани этот шов красиво окаймляет ее край. Для В. какого-либо узора вначале делается контур рисунка при помощи шва «за иголку», а затем узор вышивается гладью. Прокол делается с изнаночной стороны на лицевую, а стежки выполняются слева направо. При этом необходимо следить за тем, чтобы они не были стянуты — им полагается быть одинаковыми по длине, они должны располагаться на равном расстоянии друг от друга, перпендикулярно по отношению к краям ткани (рис. 11). Если шов используется для подрубki ткани или для рисунка, состоящего



Молдавская национальная блуза

из прямых линий, необходимо пересчитать нити, беря на иглу равное количество, чтобы сохранить заданный ритм. Точно также исполняется и петельный шов с пропуском различных расстояний. Его можно выполнять различным способом, напр., укладывая стежки плотно или редко в ряд, меняя их высоту, и т. д.

На углах петельный стежок образуют, вкалывая иголку в одно и то же место несколько раз. Этот шов применяют при обработке краев аппликаций, при заделке края сетки в цветной перевити и в др. случаях.

**Счетные вышивки.** К ним относятся «крест», «полукрест», набор, косая стежка и др. В основе этих вышивок лежит отсчет нитей ткани и последовательное заполнение узора по рисунку. Стежки вышивки ровно ложатся на поверхность ткани, не стягивая ее нитей и не нарушая ее структуры. Для счетных вышивок рекомендуется применять переплетения, у которых хорошо видна структура. На тканях с мелкой или неясной структурой вышивку можно выполнять по переведенному рисунку.

**«Крест».** Вышивка крестом издавна известна многим народам. В Молдавии она нашла широкое применение в украшении национального костюма (женских блуз, мужских рубаш), салфеток, наволочек, скатертей. Представляет собой диагонально переплетенные лицевые стежки. При работе сначала делают стежки слева направо, а затем обратным движением иглы перекрывают их справа налево (рис. 12) на изнаночной стороне работы должны проходить ровные прямые полосы в одном направлении — по горизонтали или по вертикали. «Крестом» вышивают по канве или по счету нитей ткани.

**Набор.** Узоры строятся рядами параллельных, горизонтальных или вертикальных стежков, к-рые проходят от одного края до др. швом «вперед иголку». Наборы имеют бесчисленное множество вариантов и сочетаний. Полоски набора встречаются в вышивках народов Севера нашей страны в сочетании с росписью, счетной гладью, в вышивках средней полосы России.

**Строчевые вышивки** — все разновидности ажурного (сквозного) шитья. Для выполнения большинства строчевых вышивок из ткани предварительно выдергивают нити основы или утка (иногда те и др., образуя сетки). Простейшей формой строчевой вышивки являются всевозможные мережки.

**Мережка** — узкая строчевая вышивка, для выполнения к-рой из ткани выдергивают 3 или 5 и более нитей по основе или утку. На образовавшейся прореженной полосе выполняют ажурные полосы, узоры, соединяя нити ткани в пучки различными способами. Мережки бывают самых разнообразных

видов — от несложных узких строчек до сложных широких узоров, напоминающих кружева. Ажурные узоры мережек выполняются преимущественно белыми нитками. Мережками украшают самые различные изделия: салфетки, полотенца, скатерти, блузки. Для вышивки мережки пригодны хлопчатобумажные, льняные и др. ткани. Все мережки вышиваются катушечными нитками, иногда применяется мулине. Толщину нитки выбирают в зависимости от фактуры ткани: для вышивки из тонких тканей, таких, как батист, маркизет, рекомендуется использовать нити № 60 и 80; на полотне, льне, редине — № 40 и 50. Мережки исполняются по изнаночной стороне ткани



Декоративное панно «Аисты»

слева направо. После того, как нить закрепляют, на иглу накладывается столько нитей, сколько требуется. Необходимо следить за тем, чтобы на иглу нашивалось равное кол-во нитей — только в этом случае промежутки мережки будут одинаковыми (рис. 13). Для получения двойной мережки повторяются те же движения (рис. 14). Мережка может быть выполнена зигзагообразной фигурой. Для этого необходимо набирать на иглу четное количество нитей. При выполнении этой мережки на иглу берутся не все нити, а только половина одной группы нитей и половина следующей (рис. 15). Таким образом получается ломаная линия. Нить для выдергивания должна быть по цвету и толщине одинаковой с нитью ткани и, кроме того, прочной.

**Вышивание на машине** отличается от ручного быстротой и удобством исполнения, легкостью освоения приемов. При машинном вышивании можно воспроизвести почти все швы ручной вышивки, использовать узоры растительного и геометрического орнамента. Наиболее удобны для выполнения машинной вышивки ножные или электрические швейные машины.

**Подготовка машины.** С машины нужно снять прижимную лапку, отвинтив крепящий ее винт, а также зубцы, двигающие ткань во время шитья. Зубцы можно не снимать, а опустить так, чтобы они не



задевали ткани, или прикрыть специальной пластиной. Затем следует отрегулировать натяжение ниток (нити заправляются так же, как и при шитье), при этом нужно помнить, что не для всех вышивок натяжение должно быть одинаково: может быть слабее или туже, но натяжение верхней и нижней нитки должно быть почти одинаковым (верхняя нить — немного слабее). Вышивать только при опущенном рычажке, фиксирующем положение прижимной лапки.

**Дополнительное оборудование, инструменты и материалы.** Для работы нужно иметь большую и малую отвертки (для регулирования натяжения ниток), маленькие ножницы с длинными острыми концами (желательно изогнутыми, т. к. ими удобнее отрезать концы ниток и подрезать ткань); иглы машинные № 75, 90, 100 (соответственно для тонких хлопчатобумажных и шелковых тканей; для плотных хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканей; для более плотных тканей); пальцы деревянные, круглые, не больше 18—20 см в диаметре и высотой стенок 8—10 мм. Кроме того, для выполнения вышивки нужно иметь шелковые нитки для шитья на машинке (крученые, на трубочках, № 65—75), а также катушечные — № 60—70 для тонких тканей, № 50 — для более плотных. Верхняя и нижняя нитки должны быть одинаковой толщины и соответствовать номеру иглы, плотности ткани и выбранному узору. Нитки могут быть белыми и других цветов, но не должны линять при стирке.

**Вываливание ткани в пальцы** производится следующим образом: на стол положить наружный обруч, на него — ткань с нанесенным на ней рисунком (лицевой стороной вверх), затем положить внутренний обруч и вместе с тканью вдавить его, пока его нижний край не сравняется с нижним краем наружного обруча (рис. 16). После этого ткань подтянуть руками, чтобы получилась ровная, туго натянутая поверхность без перекося нитей ткани и линий рисунка. Чтобы тонкая ткань прочно держалась в пальцах и натяжение ее не ослабевало, нужно наружный обруч обмотать полоской какой-либо не скользкой ткани. Если рисунок больше размера пялец, то пальцы передвигают на ткани тут же на машинном столе, после того как вышита часть рисунка, находящаяся внутри пялец. Если же ткань с рисунком для вышивки меньше пялец или рисунок расположен слишком близко к краю ткани, то пришиваются полоски какой-нибудь другой ткани, к-рые после окончания работы отпарываются.

**Обучение приемам вышивки.** Чтобы усвоить машинную вышивку, нужно хорошо овладеть двумя

движениями: 1) обеими руками двигать пальцы под иглой в нужных направлениях; 2) ногами производить движение совершенно независимо от рук. Для этого необходимо тренироваться в следующих упражнениях: 1. Упражнение без верхней и нижней ниток в машине на кусочке полотна, на к-ром нанесен простейший рисунок (линии, круги, овалы). Для этого пальцы с туго натянутой тканью обеими руками подвести под иглу и медленными нажимами ног делать удары иглой, стараясь, чтобы они были равномерными и чтобы игла попадала в рисунок через равные интервалы. Пальцы следует передвигать, когда игла находится в верхнем положении. Овладев этим упражнением, можно переходить к упражнению с заправленной ниткой. 2. Заправить нитки (верхнюю и нижнюю), подвести пальцы под иглу и опустить рычажок (при этом опускается стержень прижимной лапки и обеспечивается нужное натяжение верхней нитки).

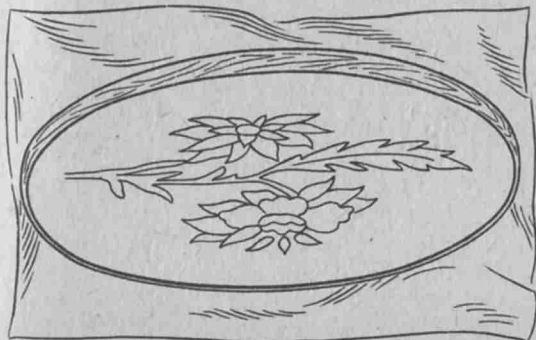
Первым ударом в ткань (на линии рисунка) вытащить нижнюю нитку и пальцами левой руки придержать концы обеих ниток. Двумя последующими ударами в одно и то же место закрепить нитку. Затем производить следующие удары по рисунку, строго соблюдая его линии. Для начала можно простой строчкой обвести контуры рисунка.

Освоив эти упражнения, можно перейти к выполнению гладьевого прямого шва. Для этого рисунок нужно обстрочить по контуру мелкой строчкой, после чего плотно обшить линии рисунка, равномерно двигая пальцы от себя и к себе на небольшое расстояние (ок. 3 мм) и одновременно справа налево. Чтобы шов был более рельефным, его можно выполнить с прокладкой по контуру рисунка катушечных ниток № 10 (для хлопчатобумажной, льняной и полульняной ткани) или № 40 и 60 (для тонких тканей). Прокладку нужно закрепить двумя ударами у начала вышивки и, придерживая ее левой рукой, частыми ровными стежками плотно обшить гладьевым швом, правой рукой двигая пальцы в нужном направлении. Гладьевой шов является одним из основных швов в машинной вышивке. Этим швом вышиваются контуры рисунка, выполняются броды, фестоны, аппликации и др.

**Ажурные или сквозные швы** — различные мережки и строчевые вышивки (белая и крестецкая строчки, цветная перевить, ажурная прорезная вышивка). Мережки просты по исполнению и применяются на всевозможных изделиях: на столовом и постельном белье, на платьях, блузках, занавесях и т. д. Все мережки являются видоизменением простой мережки «столбик». Для их выполнения нужно ткань, подготовленную, как и для ручного вышивания мережки, впалить в пальцы, подвести под иглу и закрепить нить в начале полосы выдернутых ниток. Работа выполняется слева направо.

**Мережка «столбик»** (рис. 17). Закрепив нить, сделать воздушную петлю (т. е. сделать удар иглой в пустой промежуток), следующий удар — влево в ткань на расстоянии 2—3 нитей от края, затем — снова воздушную петлю, после чего, отсчитав 3—4 нити ткани, сделать воздушную петлю, к-рая стянет столбик, и удар в ткань на расстоянии 2—3 нитей от края мережки. Следующие столбики делаются так же до конца полосы. Обшивая край гладьевым швом, перейти на другую сторону полосы с выдернутыми нитями и выполнить «столбики». Закончить работу, обшив прямым гладьевым швом края мережки.

Рис. 16



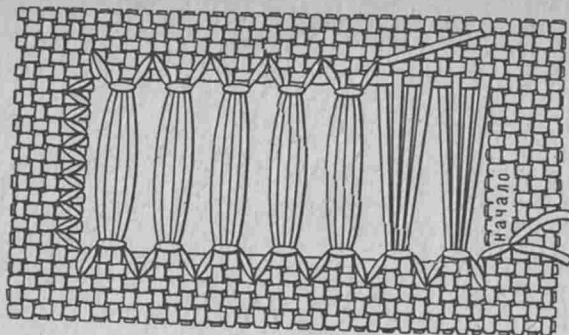


Рис. 17

Мережка «раскол» (рис. 18). Ее выполняют, как и «столбик», только при затягивании нитей др. стороны, столбики нужно делить пополам и стягивать вместе половинки соседних столбиков. Число нитей в столбиках должно быть четным.

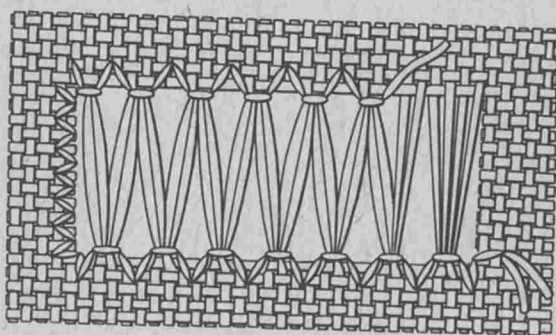


Рис. 18

Мережку «снопик» (рис. 19) выполняют на основе мережки «столбик». Каждый 3 столбика посередине мережки стягивают в пучки 5 ударами (как показано на рисунке), переходя от одной группы столбиков к другой воздушной цепочкой. В местах стягивания «снопиков» можно вышить «паучка».

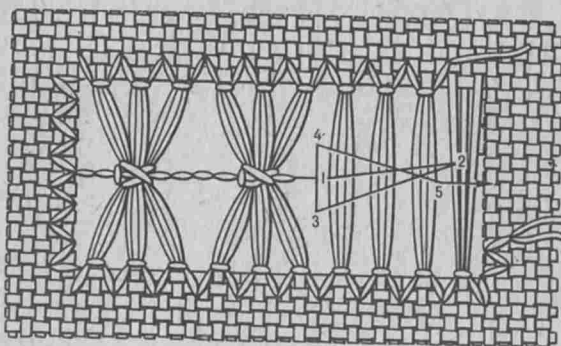


Рис. 19

Если удары иголкой делать между пучками, то получится плетеный кружочек (рис. 20). 2—3 ударами в кружочек закрепить нитку и перейти к следующему «паучку».

Мережка «цепочка» (рис. 21). Для выполнения этой мережки нужно выдернуть 20—22 нити ткани. Несколько отступив от края мережки (прибли-

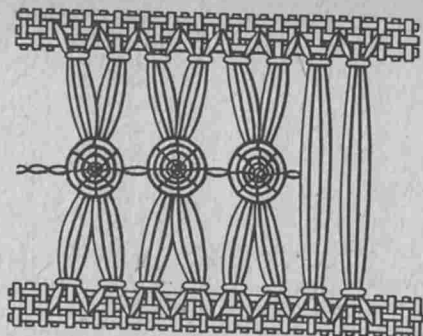


Рис. 20

зительно на  $\frac{1}{6}$  ее ширины), собрать в пучок четное число (4 или 6) нитей ткани, обметывая их 2—3 ударами, и мелкой строчкой перейти по нитям на такое же расстояние ближе к середине мережки. Обметать столбик, включив половину следующего

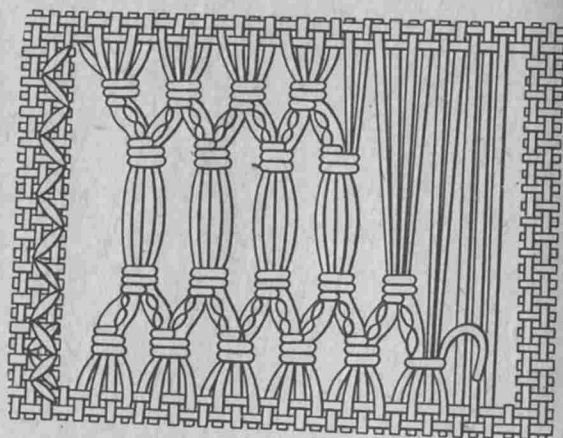
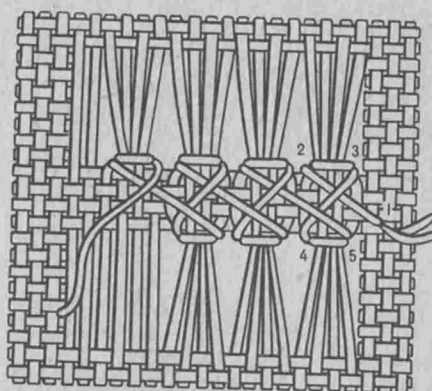


Рис. 21

столбика, спуститься строчкой ко второму нижнему пучку и т. д., как это видно на рисунке. Закончив одну сторону, перейти к выполнению другой стороны. Мережка «панка» (рис. 22). Выдергивают нужное кол-во нитей, оставляя посередине полоску невыдернутых нитей, затем стягивают пучки, как указано на рисунке. Первым ударом иголки закрепить

Рис. 22



нитку, вторым и третьим ударами стянуть нити первой мережки в пучок, четвертым и пятым ударами — стянуть в пучок нити второй мережки. Мережкой «панка» можно соединять полотнища ткани, для чего края полотнищ нужно подогнуть на 3—5 мм и, отступив от каждого края на 10—15 мм (в зависимости от вышиваемого изделия), выдернуть столько нитей, сколько нужно для намеченной мережки. Затем наложить одно полотнище на другое, аккуратно сметать и прострочить вдоль подогнутых краев. После этого выполнить мережку «панка».

**Строчка с выдергиванием нитей ткани.** При выполнении этой строчки нити ткани выдергивают по основе и утку (т. е. вдоль и поперек ткани), получая таким образом сетку, столбики к-рой обвивают нитками (по диагонали, начиная с верхнего угла), а ячейки заполняют различными разделочными швами («штопка», «снровка», крестецкая строчка, перевить и др.), к-рые образуют узоры. Строчка может быть выполнена в форме квадрата, прямоугольника, полосы, зубцов и пр., белыми или цветными нитками. Ячейки сетки могут быть различными — в зависимости от разделки. Белую строчку выполняют белыми нитками на белой (или цветной) ткани, на сетке с мелкими ячейками. **Перевить** — выполняют цветными нитками на сетке, стороны ячеек к-рой — 3—5 мм.

**Штопка.** Служит для заполнения ячеек сеток как мелких (одинарная), так и крупных (многорядная). При выполнении одинарной «штопки» строчки обметывают редкими стежками, места пересечений закрепляя 1—2 ударами иглки. При многорядной «штопке» строчки должны проходить так, чтобы между ними был просвет. Стежки должны быть равномерными, удары иглки должны попадать между строчками. Квадраты заполняются поочередно, переходя от одного к другому. Штопка — один из основных швов при выполнении работ на сетке. **Снровка.** Для выполнения этого шва в клетке сетки нужно провести одну строчку по диагонали и две крест-накрест (рис. 23а), затем, возвращаясь

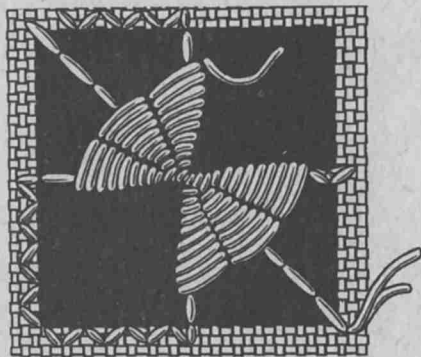


Рис. 23а

по одной из строчек до точки пересечения, застрочить треугольник, двигая пальцы взад и вперед по дуге так, чтобы иглкой не попадать в строчку по диагонали. Закончив один уголок, незаметной строчкой надо вернуться к центру и застрочить второй треугольник. Таким же образом можно выполнить квадрат. Для этого посередине клетки нужно провести вдоль и поперек 2 строчки, затем, вернувшись в точку их пересечения, настрочить квадрат,

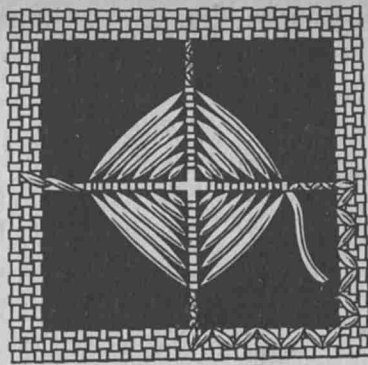


Рис. 23б

каждый раз закрепляя нитку двумя ударами иглки на каждой из перекрещенных строчек (рис. 23 б). Крестецкая строчка (рис. 24) выполняется по крупноячейстой сетке в квадрате со ступенчатыми сторонами. Сетку квадрата нужно выдергивать очень внимательно, стараясь, чтобы ячейки были разделены одинаковым числом нитей ткани. Обметав сетку, заполнить ячейки различными разделками, после чего края квадрата плотно обметать.

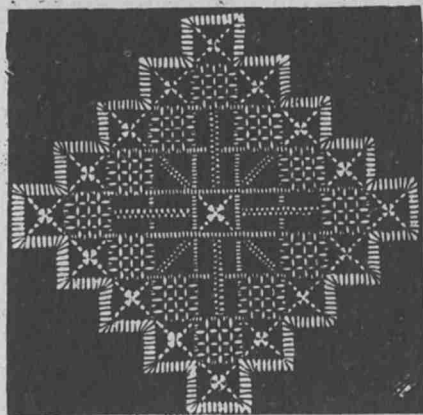


Рис. 24

**Ажурные швы с вырезыванием ткани.** Отличаются от работы на сетке из нитей ткани тем, что на месте, предназначенном для вышивки, ткань вырезают и настрочивают сетку, на к-рой выполняют нужные швы. При этом линии контура рисунка, подлежащего заполнению, могут быть самыми разнообразными. Вырезной ажур сочетается с гладьевыми швами. Его можно выполнять на полотне, батисте, шелке. Для выполнения этого ажюра нужно ткань с введенным рисунком туго закрепить в пальцах, контур рисунка плотно обстрочить 2—3 раза и, не вынимая ее из пальцев, вырезать ткань по внутреннему краю строчки. Вырезанное место закрепить в пальцах, затем плотно обметать контур рисунка прямым гладьевым швом.

**Ажурная машинная вышивка** чаще всего применяется для отделки одежды, постельного белья, ею украшают воротнички, жабо, манжеты. Ажурной вышивкой можно выполнить салфетки, скатерти, портьеры и др. Основной шов, применяемый в этой вышивке — прямой гладьевой шов. Кроме того, в ажурной вы-

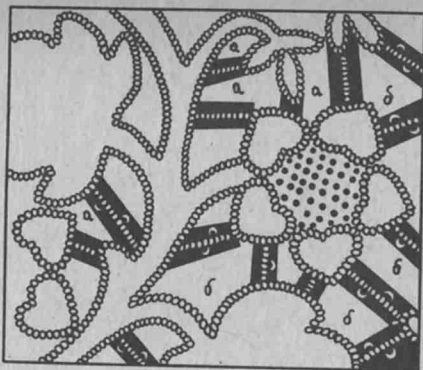


Рис. 25

шивке выполняются бриды: простые, с петельками и с узелками. Вышивка выполняется в следующей последовательности: обстрочка (2—3 раза) контуров рисунка, выполнение брид, затем прямого гладьевого шва. Вырезку фона лучше делать после стирки и глажения изделия. Брида простая (рис. 25 а). На местах, предназначенных для брид, вырезают ткань на расстоянии 5 мм с одной и другой стороны, прокладывают нить для бриды или настрачивают ее, затем обметывают ее прямым гладьевым швом. Брида с петелькой (рис. 25 б). Выполняется, как и простая, с той лишь разницей, что при обметывании бриды на среднем ее участке из прокладочной нитки делают по одной петельке с каждой стороны. Петельки выполняют при помощи швейной иглы, на к-рую накладывают один раз прикладку, закрепляют двумя ударами иглы и заканчивают обметку бриды. Размер петельки зависит от толщины иглы. Петельки могут быть расположены друг против друга или на расстоянии одна от другой. Они могут быть использованы как украшение на основном контуре рисунка. Брида с узелками отличается от бриды с петельками тем, что узелки делают не из прокладочной нити, а их настрачивают. При обметке бриды, дойдя до середины, нужно сделать 3 воздушные петли, а четвертой обхватить строчку и прикрепить к бриде с одной стороны, затем то же самое сделать с другой стороны и закончить обметывание бриды. Вышивка без брид делается тогда, когда детали рисунка плотно соприкасаются друг с другом, оставляя незначительные просветы фона. Для закрепления двух соприкасающихся линий рисунка нужно сделать 2—3 длинных стежка, захватывающих обе линии. Особенно нарядно выглядит вышивка без брид на изделиях из темной ткани. Ажурная вышивка хорошо сочетается с сетками, насыпью, гладью и др. вышивками, к-рые дополняют ее.

Насыпь, или бисерный шов (рис. 26), придает ткани серебристость. Обстрочив контур рисунка, на к-ром должна быть нанесена насыпь, настрочить спиралевидные колечки, заходящие друг за друга.

Гладь. Занимает большое место в машинной ажурной вышивке. Применяется как самостоятельная вышивка, а также в сочетании с мережками и др. элементами. Гладь может быть одноцветная и многоцветная, простая без настила и выпуклая с настилом, а также прорезная. Выполняют гладь на полотне,

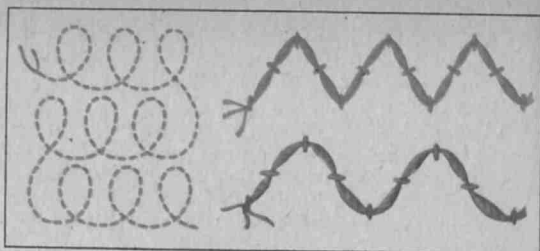


Рис. 26

Рис. 27

батисте, шелке и др. тканях нитками для вышивания, к-рые заправляют вверх. В челнок заправляют катушечные нитки № 80 или 60 (в зависимости от толщины верхней нитки). Натяжение ниток должно быть слабее, чем для других видов работ, причем нижняя, идущая из челнока, должна быть затянута ту же верхней. Гладь без настила. Контур рисунка обстрочить мелкой строчкой, затем настелить гладь (с прокладкой или без нее) ровными, плотно прилегающими друг к другу стежками, не выходя за контур рисунка. Гладь с настилом. Контур рисунка обстрочить, а площадь под гладь настрочить частыми стежками, образующими кисти. Гладь наложить перпендикулярно направлению настила. Выпуклость глади зависит от плотности настила. Прорезная гладь. Ее выполняют в виде прорезных кружочков, квадратиков и др. Контуры рисунка обстрочить мелкой строчкой, затем посередине кончиками ножниц сделать продольный и поперечный разрезы. Край разреза подогнуть и плотно обметать прямым гладьевым швом. Многоцветная (художественная) гладь. Выполняют цветными нитками, лучше в одной гамме тонов. Обстрочив контур рисунка, настрочить стежки различной длины первого тона ниток, оставляя просветы между ними. Стежки ниток следующего тона делать в этих просветах. Таким образом можно использовать нитки нескольких тонов. Швы «вприкреп» (рис. 27) применяются для изготовления панно, занавесей и др. изделий. Могут сочетаться с другими швами. Выполняют эти швы по контуру рисунка с помощью третьей рабочей нитки, к-рую прикрепляют катушечными нитками такого же цвета через определенные промежутки 2—3 ударами иглы. Третья рабочая нитка должна быть толстой — лучше мулине в 6 ниток или шерстяная нитка средней толщины. Переходы от одного места закрепления нитки до другого выполняют мелкой строчкой по линии рисунка.



Изделия, выполненные в различной технике машинной вышивки: слева — ажурная вышивка; справа — многоцветная гладь и насыпь.



**ВЯЗАНИЕ ДЕКОРАТИВНЫХ ИЗДЕЛИЙ** (салфеток, дорожек, кружев, наволочек на диванные подушки, прошивок и т. п.). Выполняется на спицах или крючком из хлопчатобумажных или шелковых ниток: катушечные № 10, 20, 30, кроше, «Ромашка», ирис, тонкая шерсть (для платков, палантинов) и др. Для того чтобы изделия получились более красивыми и с более четким рисунком, толщину спиц и крючков нужно подбирать в соответствии с толщиной ниток. Основные виды петель, столбиков, приемы вязания на спицах и крючком описаны в статье *Ручное вязание*.

Вязание на спицах. Необходимо иметь 5 спиц длиной 20—25 см и диаметром 2—4 мм и вязальный крючок для начала и завершения вязания изделия. Для того, чтобы знать, где заканчивается ряд, рекомендуется на концы спиц насадить кусочки ученической резинки и пронумеровать их по очередности спиц (1, 2, 3, 4). Кроме того, благодаря резиночкам петли не будут соскальзывать со спиц во время работы.

Условные обозначения, к-рые используются на схеме того или иного узора изделия: • — лицевая петля; | — скрещенная петля (спицу вводят в петлю справа налево); — — изнаночная петля; A — одна петля, убавленная вправо (спицу вводят в 2 петли сразу слева направо и провязывают их вместе); A — одна петля, убавленная влево (первую петлю снимают непровязанной на правую спицу, следующую петлю провязывают лицевой и непровязанную петлю надевают на провязанную); A — 2 убавленные петли (выполняются, как и одна убавленная влево петля, только вслед за снятой петлей провязываются две вместе и затем снятая петля надевается на полученную); A — 3 убавленные петли (провязываются вместе 2 первые петли справа налево, затем следующие 2 слева направо, после чего первая полученная петля перекидывается на вторую); O — накид (нитку обвивают 1 раз вокруг правой спицы); OO — 2 накида (нитку дважды обвивают вокруг правой спицы; в следующем ряду в них провязывается одна лицевая и одна изнаночная петля); OOO — 3 накида (нитку трижды обвивают вокруг правой спицы; в следующем ряду провязывают необходимое по рисунку кол-во петель); V — несколько провязанных петель (в одной петле вызывают несколько петель, кол-во к-рых указано цифрой, чередуя лицевые и изнаночные петли); U — переплетенные крестом петли (первые петли, число к-рых обозначено цифрой, снимаются на вспомогательную спицу или на булавку, такое же число последующих петель провязывают, затем провязывают петли с вспомогательной спицы). Изделие начинают вязать от середины. На указательный палец левой руки набрасывают 2—3 раза нить, образуя кольцо. В кольцо крючком провязывают нужное кол-во петель, постепенно перенося их на спицы, затем вяжут изделие по схеме. Обычно вяжутся один узорчатый ряд и один связующий: узорчатый — по схеме, связующий (если на схеме ничего другого не указано) — лицевыми петлями. Заканчивают изделие, провязывая группы петель вместе и соединяя их цепочкой (плетешком) из 10—12 петель. Готовое изделие стирают, сильно крахмалят и, отжав, сразу же натягивают булавками на ровной поверхности, покрытой плотной тканью (можно на диване). Высушенное изделие снимают с булавок.

«Снежинка» — круглая салфетка диаметром ок. 37 см. Вывязать в кольце 6 петель, распределить их на 3 спицы. Вяжут 2 ряда лицевыми петлями, далее по схеме (рис. 1). Заканчивают рабо-

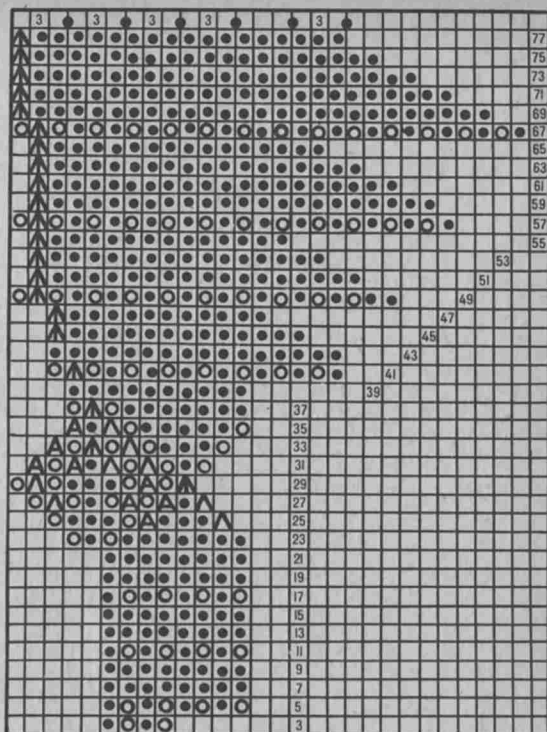
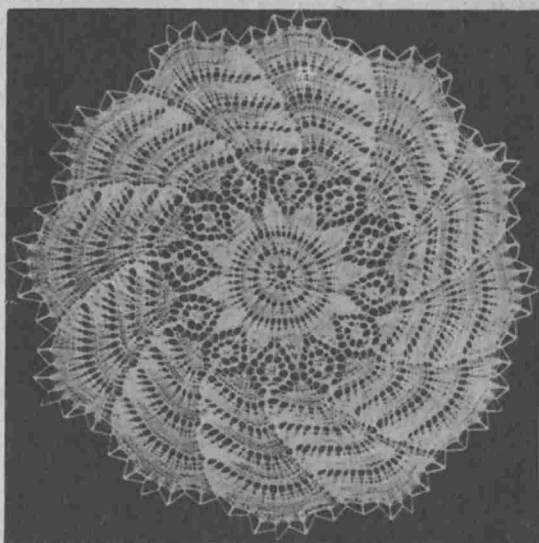


Рис. 1



Салфетка «Снежинка»

ту, провязывая крючком группы по 3 петли и соединяя их плетешками из 12 петель.

«Звездочка» — круглая салфетка диаметром ок. 35 см. Вывязать 16 петель в кольце, распределить их на 4 спицы. Раппорт рисунка, изображенный на схеме (рис. 2), повторяется 2 раза на каждой спице. Перекрещивание 10 петель в 11-м и 29-м рядах выполняют с помощью дополнительной спицы. В 34-м ряду из 2 накидов вяжут 4 петли (1 лицевая, 1 изнаночная и т. д.). Изделие заканчивают плетешками из 10 петель, провязывая крючком вместе по столько петель, сколько указано сверху на схеме. Салфетку натягивают по 8 закругленным уголкам.

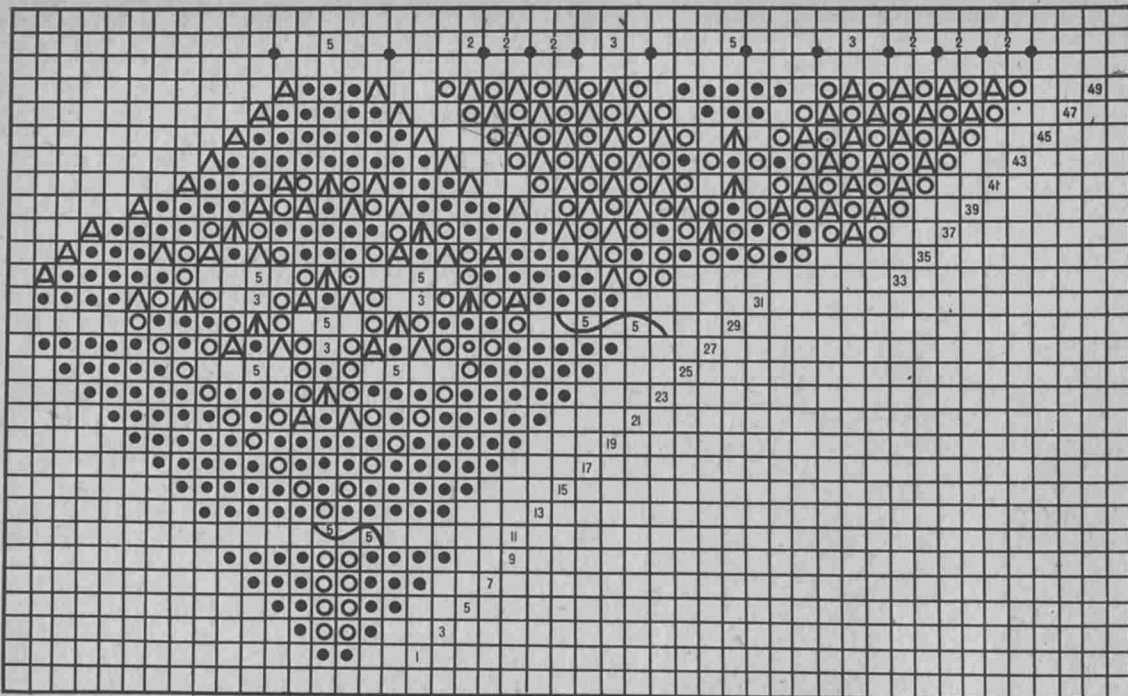
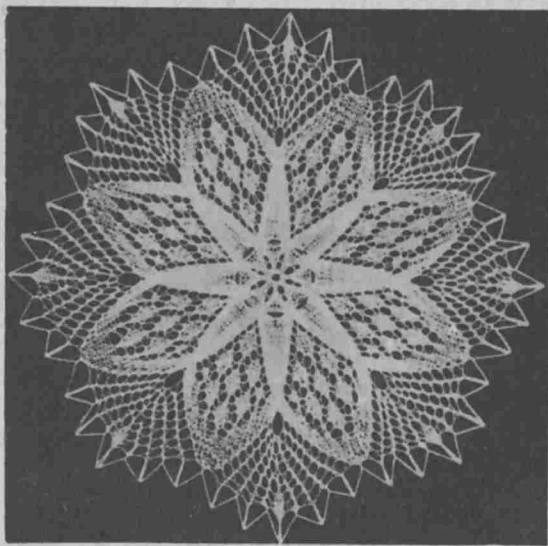
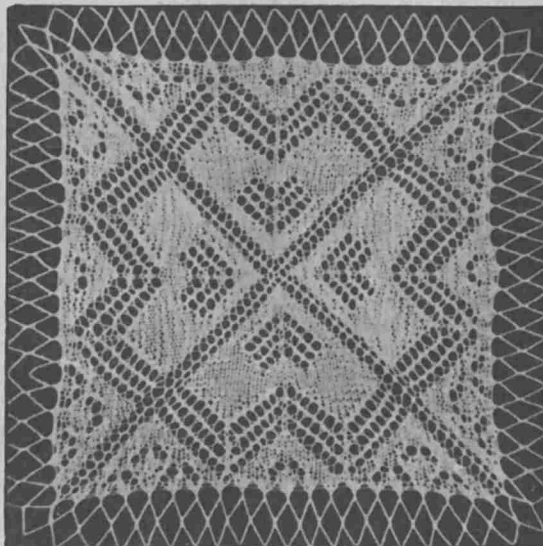


Рис. 2



Салфетка «Звёздочка»



Платочный узор

Платочный узор — квадратная салфетка, сторона к-рой равна приблизительно 30 см. Вязать в кольцо 4 петли, распределить их на 4 спицы, далее — по схеме (рис. 3). Диагональные линии, делящие квадрат на 4 части, образуются путем вязания скрещенной петли как в узорчатых, так и в связующих рядах. Изделие заканчивают после 56-го ряда, провязывая вместе группы из 3 петель и соединяя их плетешками из 12 петель, а затем провязав еще один ряд плетешков, к-рые закрепляют за середины плетешков предыдущего ряда. По этой модели можно связать платок из тонких шерстяных ниток (спицы № 4—5). Для этого нужно связать 4 или 9 квадратиков, присоединяя их один к другому во время вывязывания первого ряда краевых плетешков (провязав плетешок до половины, закрепить его за середину плетешка

соседнего квадратика, затем довязать плетешок до конца и закрепить его за квадрат, вывязываемый в данный момент). Вокруг готового платка можно провязать еще один ряд плетешков, к которым затем можно привязать кисти.

«Елочки» — круглая салфетка диаметром ок. 40 см. Вязать в кольцо 8 петель, распределить их на 4 спицы и вязать по схеме (рис. 4). Раппорт рисунка повторяют по 2 раза с 1-го по 31-й ряд и по 4 раза с 33-го по 73-й ряд. В 68-м связующем ряду из 2 накидов вывязывают 7 петель. Цифры внутри 69, 71 и 73-го рядов обозначают число лицевых петель между двумя накидами. Модель заканчивают после 74-го связующего ряда, провязывая крючком группы по 3 петли и соединяя их плетешками из 10 петель. Натягивают салфетку по кругу, образуя по краю маленькие уголки.

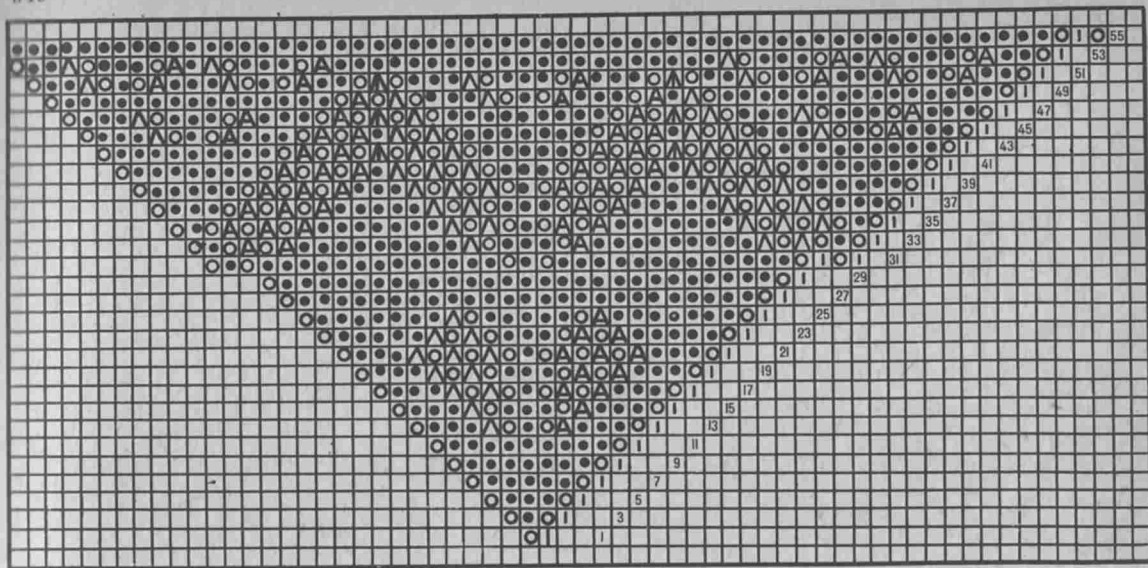


Рис. 3

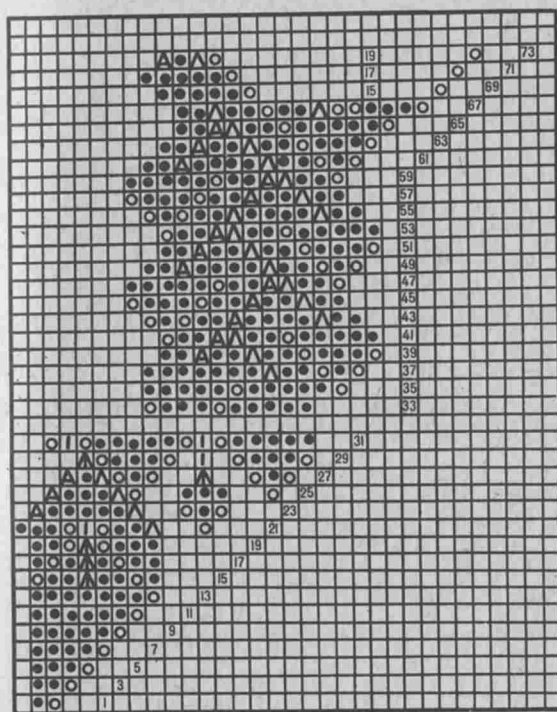
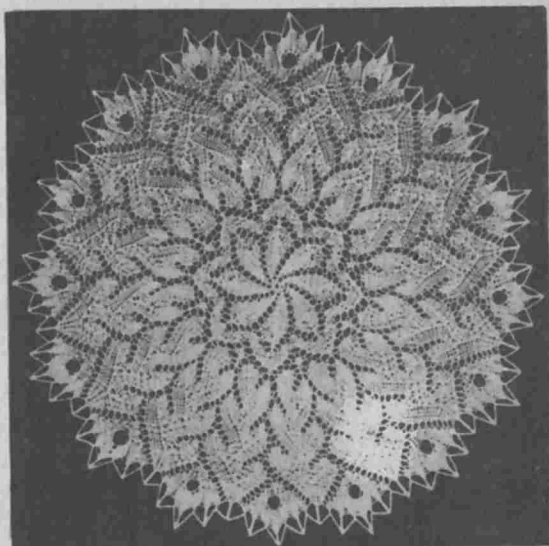


Рис. 4

Вязание крючком. Необходимо иметь вязальные крючки различной толщины и длины и нитки. Вязание выполняется как на основе цепочки из воздушных петель, так и по краю изделия из ткани. Условные обозначения, используемые на схемах узоров: — воздушная петля; + — столбик без накида; — полустолбик; — столбик с накидом (количество



Салфетка «Елочки»

косых полосок указывает число накидов); — пучок из нескольких незаконченных столбиков, скрепленных вместе (незаконченный столбик — это столбик с накидом без последнего провязывания; от каждого столбика на крючке остается 1 петля); — 3 незаконченных столбика, провязанных в одну петлю и скрепленных вместе провязыванием и 1 воздушной петлей; — воздушные петли для подъема при переходе на следующий ряд.

Противка выполняется крючком № 1, 2 из катушечных ниток № 20, кроше или «Ромашка». Вывязать цепочку из 84 воздушных петель и дальше вязать по схеме (рис. 5).

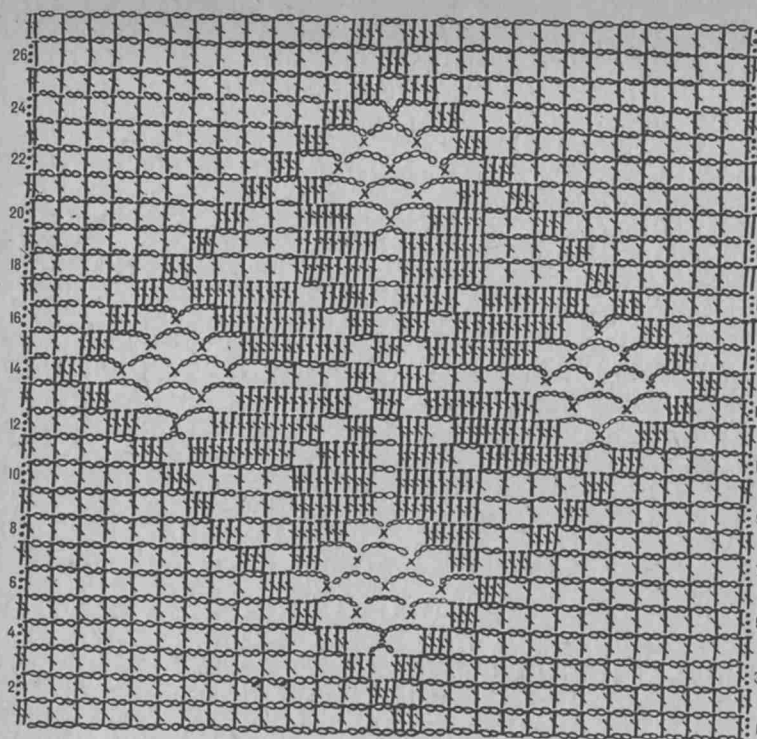
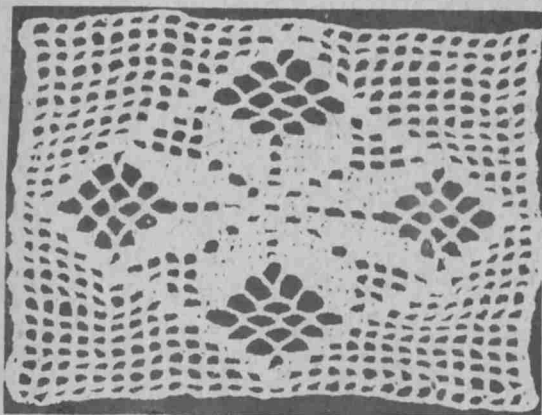


Рис. 5



Прошивка

Кружево может быть выполнено из любых хлопчатобумажных или шерстяных ниток, по толщине равных катушечным ниткам № 20. Крючок № 3. Связать цепочку из воздушных петель, число которых кратно 22, и дальше вязать по схеме (рис. 6). Сплошные линии на схеме показывают последовательность вязания. До стрелочки, обозначенной буквой А, узор вяжут по всей длине кружева, дальше — каждый зубец в отдельности. Завершив один зубец, нужно по его левому краю спуститься к основному вязанию, вывязав 4 плетешка по 3 воздушные петли и закрепив их полустолбиками между группами столбиков. Связать цепочку из 3 воздушных петель и приступить к вывязыванию следующего зубца. Так продолжать до конца кружева.

«Звездочка», круглая салфетка диаметром ок. 35 см. Вяжется крючком № 1,5 из ниток «Ромашка» или других, равных по толщине. Цепочку из 8 воздушных петель замкнуть в колечко, обвязать его 14 или 16 столбиками с двумя накидами и вязать круговую по схеме (рис. 7). В верхней части схемы сплошной линией обозначены границы раппорта, который в ходе вязания повторяется 7 или 8 раз.

Интересные салфетки можно выполнить из шнура, вязанного крючком. Необходимы тонкие (1—1,2 мм), хорошо отшлифованные металлические вязальные крючки; тонкие, не очень длинные швейные иглы; наперсток и тонкие, но прочные нитки (можно катушечные, «Ромашка», кроше). Чем тоньше нить, тем изящнее изделие. Потребуется еще кусок светлой ткани и копировальная бумага для перенесения узора на ткань. Сначала на ткань наносит узор, затем вывязывают тесьму нужной длины (меряют по узору), после чего тесьму аккуратно прикрепляют к ткани, следуя линиям узора. Пространство между поворотами тесьмы заполняют различными элементами (бриды, колечки, паучки, сеточки и др.), к-рые выполняются иголкой. Если по рисунку тесьма прикасается к тесьме, ее скрепляют, плотно соединяя краевые петли. Когда вся работа закончена, изделие вместе с тканью стирают (если оно в процессе работы загрязнилось), высушивают, в слегка влажном состоянии проглаживают утюгом (на мягкой подстилке) со стороны ткани и отпаривают от нее.

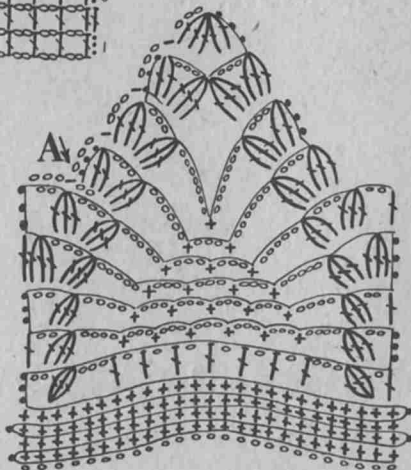


Рис. 6



Кружево с зубцами

Обыкновенная тесьма. Связать цепочку из 2 петель, не затягивая начальную петлю. Ввести крючок в начальную петлю цепочки и провязать стол-



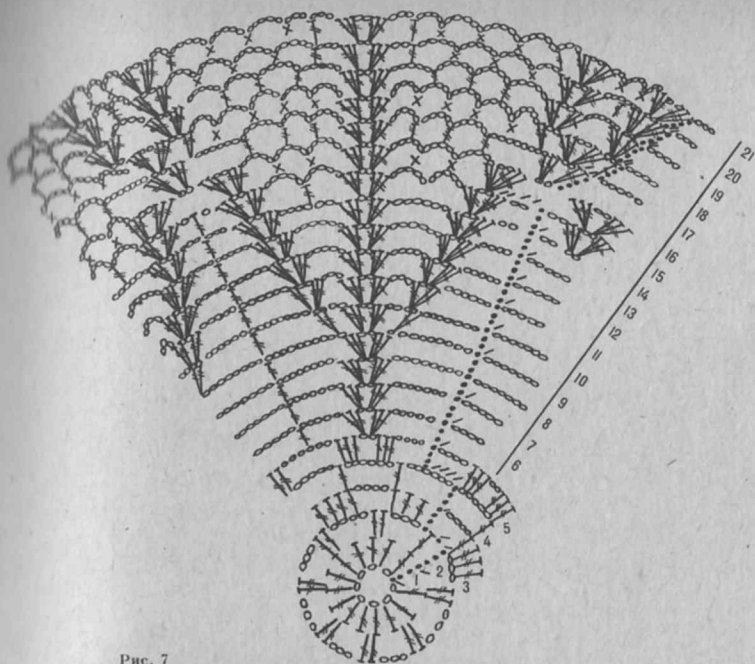
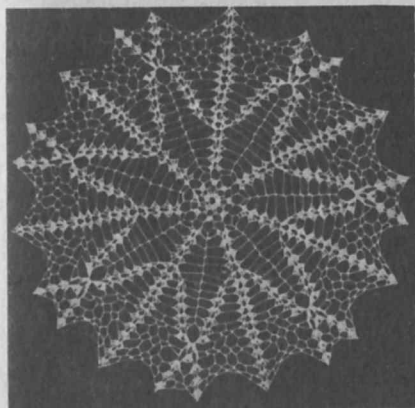


Рис. 7



Салфетка «Звёздочка»

бик без накида. Перевернуть работу, ввести крючок под 2 крайние нити, захватить рабочую нить, вытянуть петлю, затем обе петли провязать вместе столбиком без накида. Вязать таким образом до нужной длины, каждый раз поворачивая работу от себя и вводя крючок под 2 крайние нити. Если в середину

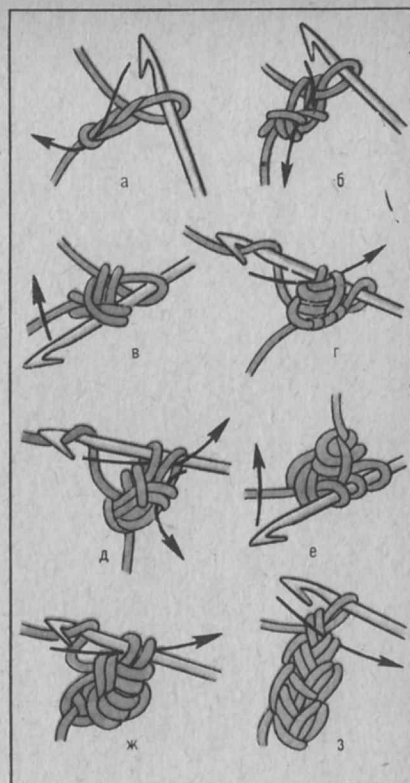
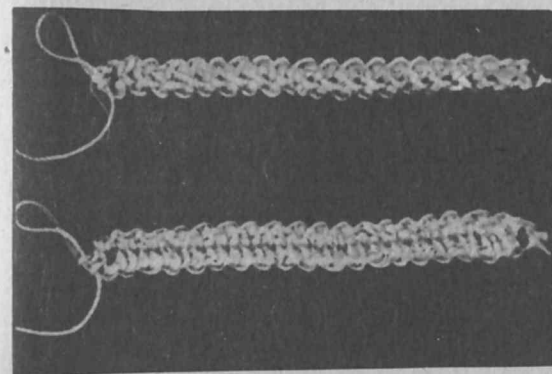
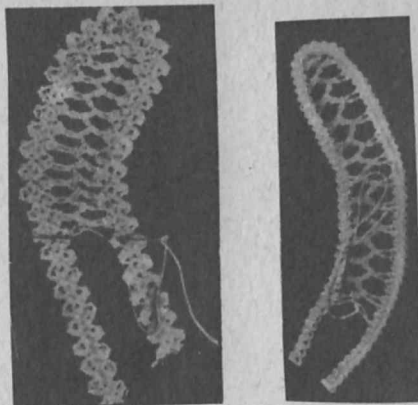


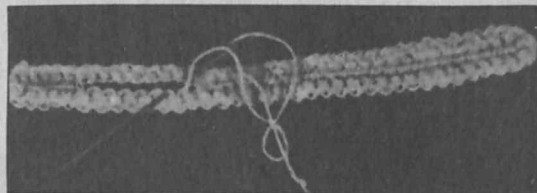
Рис. 8

ком без накида (рис. 8). Вязать таким образом до нужной длины, каждый раз поворачивая работу от себя и вводя крючок под 2 крайние нити. Если в середину



Элементы заполнения пространства между поворотами тесьмы

Скрепление соприкасающихся участков тесьмы



тесьмы провязывать еще один столбик без накида, тесьма будет шире. Тесьму нужно вязать плотно, иначе изделие плохо сохранит форму.

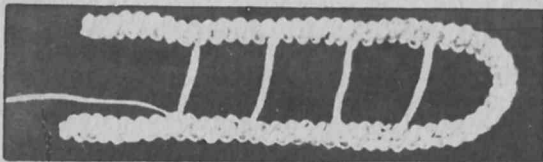
**Тесьма с зубчиками.** Связать цепочку из 3 петель, не затягивая начальную петлю. Ввести крючок в начальную и 2-ю петлю, провязать столбик без накида, повернуть работу, в 3-й петле провязать 3 столбика без накида, вводя крючок под обе нити петли. Сделать 1 воздушную петлю, повернуть работу от себя (справа налево) и в промежутке между 1-м и 2-м столбиками без накида провязать 3 столбика без накида. Продолжать вязать таким образом до получения тесьмы нужной длины. Зубцы будут более рельефными, если вывязывать не 3, а 4 столбика без накида. Эта тесьма используется



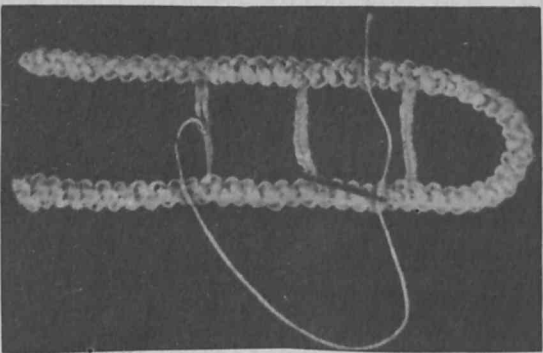
Тесьма с зубчиками

как для выполнения изделий, так и для окантовки изделий, выполненных из обыкновенной тесьмы.

**Брида простая.** От одной линии тесьмы до другой натянуть в одну и другую сторону 2 нити, обвить их нитью, стараясь, чтобы витки плотно



Брида простая

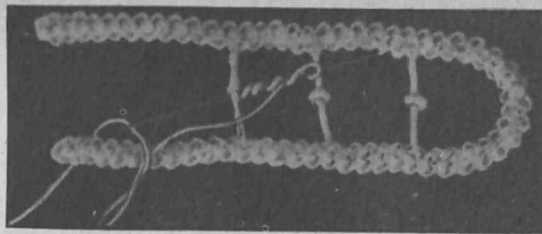


Брида простая, обвитая петельным швом

ложились один к другому, затем закрепить нить, по краю тесьмы перейти к другой намеченной бриде и выполнить ее тем же способом. Бриду можно обвить петельным швом.

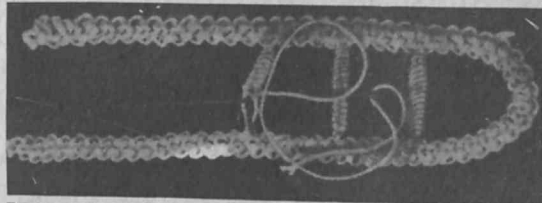
**Брида простая с пико.** Выполнить простую бриду до ее середины, затем, набросив на иглу несколько витков нитки, протянуть нитку сквозь них, затянуть потуже и закончить бриду обычным способом.

**Брида двойная.** От одной линии тесьмы до другой натянуть две нитки и обвить их, вводя иглу с ниткой снизу между ними поочередно под одну



Брида простая с пико

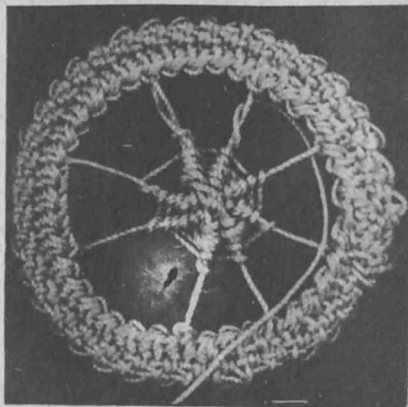
и под другую. Витки должны ложиться плотно и ровно. Простыми и двойными бридами можно делать крупные или мелкие решетки.



Брида двойная

**Колечко.** На карандаш или спицу (в зависимости от нужного диаметра колечка) намотать два раза нить, затем полученное кольцо обшить петельным швом или обвязать крючком столбиками без накида. Колечко является основой цветка или элементом заполнения фрагментов узора.

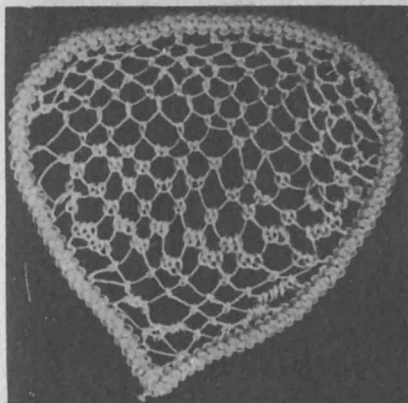
**Паучок.** Протянуть в кольцо крест-накрест 8 или 6 нитей и, начиная с середины, обвивать поочередно каждую нить, вводя иглу под 1-ю и 2-ю нить, затем под 2-ю и 3-ю и т. д.



Паучок

**Сеточка.** Выполнять от одного края к другому. 1-й ряд обшить редким петельным швом. Следующий ряд петельных швов крепить к 1-му (к середине петель) и так продолжать, пока не будет заполнен элемент узора. Получаемые петли можно заполнять 2—3 петельными швами, тогда получится сеточка с квадратиками, расположенными в шахматном порядке.

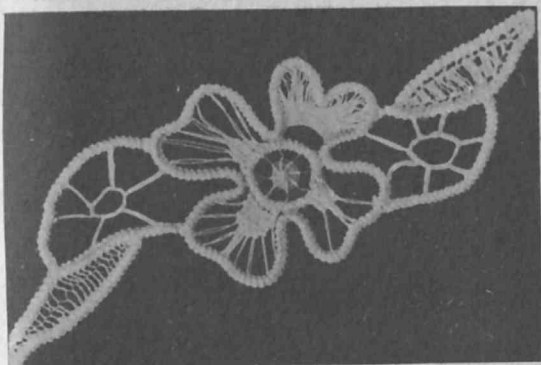
**Листик.** Выполняется в обведенном тесьмой пространстве, имеющем форму листика. Закрепить нитку в основании листика и, вводя иглу поочередно в верхние и нижние петли тесьмы, заполнить



Виды сетки

листик перекрещивающимися петлями. Можно листик заполнить иначе. Для этого по внутреннему контуру листика нужно выполнить петельный шов (можно 2 ряда), затем соединить (не затягивая) образовавшиеся противоположные петли несколькими параллельными нитями.

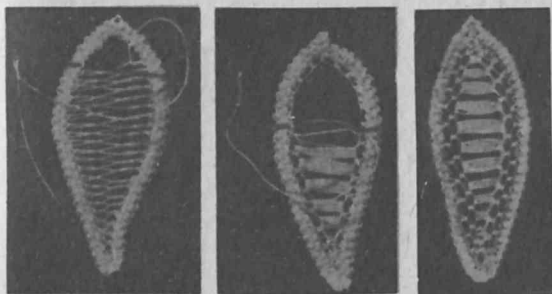
Лепесток. От середины цветка в нижней части лепестка натянуть поперек 3—4 нитки, затем методом штопки протянуть через них нитку, каждый раз закрепляя ее в краевой петле тесьмы (по внутреннему контуру) и возвращаясь снова к основанию



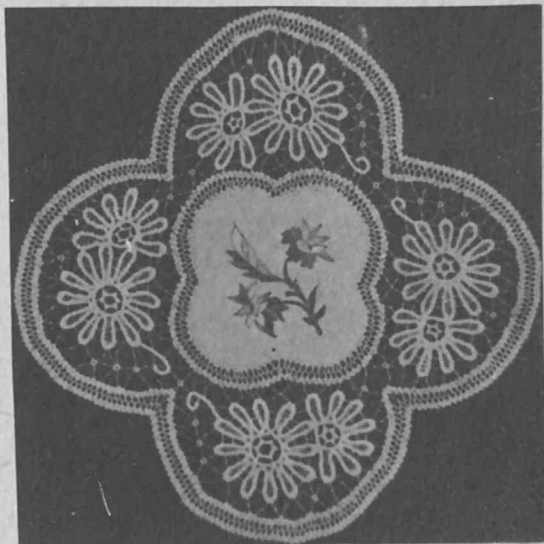
Виды заполнения лепестков и других элементов

лепестка. Заполнив таким образом один лепесток, можно переходить к следующему. Нужно следить, чтобы нити натягивались, не искажая формы лепестка. Лепесток можно заполнить и другим спо-

Элементы заполнения листиков



собом. Для этого от основания лепестка к его краям нужно протянуть несколько пар нитей и переплести их ниткой как двойную бриду, меняя пары через равные промежутки витков или обвивая нити попарно штопкой. Усвоив эти основные элементы, можно приступить к выполнению изделия только из тесьмы или в сочетании с тканью, на к-рой можно что-либо вышить художественной гладью. Края



Салфетка, выполненная из тесьмы в сочетании с тканью

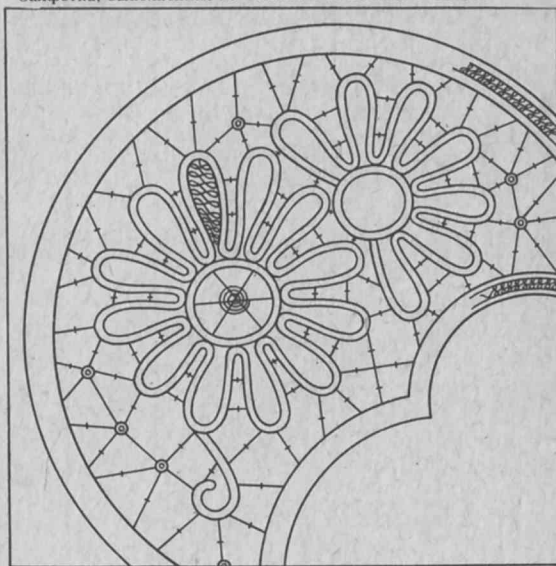


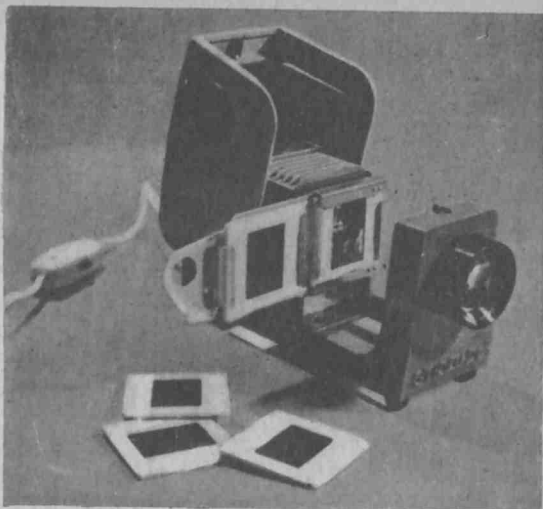
Рис. 9

изделия можно оформить двумя рядами тесьмы с зубчиками, соединив их между собой зигзагообразным швом. Чтобы выполнить изображенную на снимке салфетку, нужно узор кружева (рис. 9) при помощи сетки из квадратиков увеличить до нужного размера, имея в виду, что здесь приведена четвертая часть кружевной каймы салфетки. Рисунок в центре салфетки выбирается произвольно.

**ДИАПРОЕКТОР**, оптико-электрический прибор для демонстраций на экране изображений с обрабатываемых черно-белых и цветных пленок (диафильмов) или с черно-белых и цветных диапозитивов (слайдов). Диапозитивы и диафильмы получают все более широкое распространение как в быту, так и в учебном процессе, науке и производстве, культурно-массовых и зрелищных мероприятиях, рекламе. Состоит из фотонепроницаемого корпуса с осветительной системой, устройства для установки и смены диапозитивов. Некоторые Д. имеют еще и лентопротяжный механизм для продвижения пленки. Механизм для установки и замены диапозитивов может быть выполнен в виде диамагазина, своего рода кассеты, встроенной или приставленной к корпусу диапроектора, в к-рую диапозитивы укладываются в порядке их просмотра. Кассеты бывают различных видов: ящичного (прямоугольной формы) или барабанного (кольцевые).

В качестве источника света используются специальные проекционные лампы (обычного типа или галогенные). Предпочтительнее галогенные (КГМ 24-150, КГМ 24-250, КГМ 220-500, КГМ 220/230-200; первое число указывает рабочее напряжение в В, второе — мощность в Вт.). Они более экономичны и дают больше света при одинаковой мощности. Между источником света и диапозитивом расположен конденсор — система из 2—3 линз, к-рая концентрирует и направляет поток света от лампы к диапозитиву или диафильму и дальше на проекционный объектив и от него на экран. Чаще всего используются объективы типа «Триплет», «Триар», реже — «Гелиос». Они обеспечивают яркое и четкое изображение. Фокусное расстояние у современных Д. имеет значения от 78 мм с объективом типа «Триплет» до 150 мм с объективом типа «Триар». Ассортимент отечественных Д. постоянно пополняется новыми, более совершенными моделями: это Д., предназначенные для демонстрации малоформатных диапозитивов в рамках размером  $50 \times 50$  мм («Спутник-2») и среднеформатных диапозитивов — в рамках  $70 \times 70$  мм («Киев-66А»). Многие Д. универсальны, т. е. позволяют демонстрировать диапозитивы и диафильмы разных форматов («Пеленг-500 К», «Пеленг-500 А», «Киев-66 У»). Все модели, за исключением простейших, оснащены устройствами дистанционного управления сменой кадров и резкостью изображения. В некоторых Д. — «Киев-66 А», «Киев-66 ИК», «Пеленг-500 АФ» предусмотрена возможность автоматического управления сменой кадров, автофокусировка, а также озвучивание диапоказа с помощью магнитофона и синхронизатора. Д. делятся на неавтоматические, полуавтоматические и автоматические в зависимости от систем управления сменой кадров и резкостью изображения (см. табл.).

Неавтоматические диапроекторы просты конструктивно и несложны в эксплуатации. Их объективы фокусируются вручную — поворотом оправы. Вручную осуществляется и смена диапозитивов. Успешно могут использоваться в домашних условиях. «Спутник-2» и «Экран» — простейшие представители этого типа Д., позволяющие демонстрировать диапозитивы и 35-мм диафильмы. Вес их невелик. «Экран» может быть установлен на штатив. «Экран-3 Универсал» — Д. с просветленным складным экраном для демонстрации диапозитивов и 35-мм диафильмов. «Киев-66 Универсал» предназначен для демонстрации диапозитивов размером  $50 \times 50$  мм и  $70 \times 70$  мм. Светооптическая система создает высокий световой поток при проецировании диапозитивов

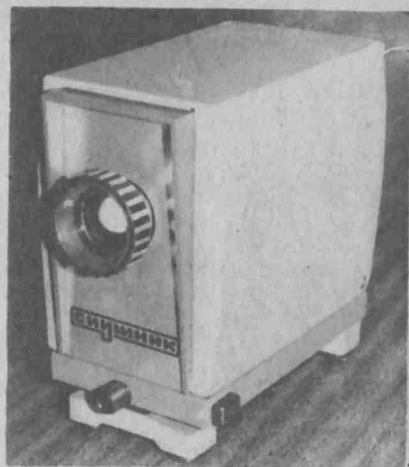


Малогабаритный диапроектор для демонстрации диапозитивов и диафильмов, снятых на 35-мм пленке

обоих форматов, что особенно удобно при показе Д. в малозатемненном помещении.

Полуавтоматические диапроекторы снабжены объективами, фокусирующимися посредством специальной ручки или клавиши на корпусе, что расширяет возможности их применения. Они могут быть использованы не только в домашних условиях, но также в учебных и рекламных целях. Дистанционное управление сменой кадров и фокусировкой объектива имеет «Пеленг-500А», предназначенный для демонстрации диапозитивов и диафильмов, снятых на 35-мм пленке. Снабжен диамагазином открытого типа «ЛЭТИ-60 М» — Д. для демонстрации 35-мм диафильмов. Используется для демонстрации пленки с горизонтальным и вертикальным расположением кадров. «Пеленг-500К» подобен «Пеленгу-500А», но не имеет дистанционного управления сменой кадров и фокусировкой объектива.

Автоматические диапроекторы дают возмож-



Компактный складной диапроектор для демонстрации диапозитивов и диафильмов, снятых на 35-мм пленке

ность автоматически наводить на резкость объектив и сменять диапозитивы с помощью специального устройства по сигналу с пульта дистанционного



Основные характеристики некоторых отечественных диапроекторов

Марки диапроектора	Размер рамки диапозитива и диафильма (шир. пленки), (мм)	Тип объектива К/г	Источник света и его световой поток, лм	Кратность увеличения	Тип диамагзина и вместимость	Управление сменой диапозитивов	Фокусировка объектива
1	2	3	4	5	6	7	8
Неавтоматические							
«Киев-66 Универсал»	50×50 (35) 70×70 (61,5)	Триар-1 3,5/150 Триар-3 2,8/85	КГМ-24-250 900 550	10—75	Прямой открытый 30 и 50 шт.	Ручное	Ручная
«Экран-3 Универсал»	50×50 (35) 24×36 и 18×24 (35)	Триплет 2,8/78	КГМ 220/230- -200	7,8 на просветном экране	Прямой открытый 50 шт.	Ручное	Ручная
«Спутник-2»	50×50 (35) 24×36 и 18×24 (35)	Триплет 2,8/78	К 220—100 100	7—75	нет	Ручное	Ручная
«Экран»	50×50 (35) 24×35 и 18×24 (35)	Триплет 2,8/78	К 220—100 100	7—75	нет	Ручное	Ручная
Полуавтоматические							
«Пеленг-500А»	50×50 (35) 18×24 (35)	Триплет-5М 2,8/100	КГМ 24-150 500	10—75	Прямой открытый 50 шт.	От кнопки на приборе, от пульта дистанционного управления	От пульта дистанционного управления
«Пеленг-500 К»	50×50 (35) 18×24 (35)	Триплет-5М 2,8/100	КГМ 24-150 500	10—75	Прямой открытый 50 шт.	От кнопки на приборе	Ручная
«ЛЭТИ-60 М»	18×24 и 24×36 (35)	Гелиос 2/91,7	КГМ 220—500 750	32,6—108	—	Диафильм от пульта дистанционного управления	Ручная
Автоматические							
«Пеленг-500 АФ»	50×50 (35)	Триплет-5М 2,8/100	КГМ 24—150 500	10—75	Прямой открытый 50 шт.	От кнопки на приборе, от пульта дистанционного управления, от реле времени	Автоматическая
«Киев-66 ИК»	70×70 (61,5)	Триар-1 3,5/150	КГМ 24-250 900	10—75	Прямой открытый 30 шт.	От кнопки на приборе, дистанционное — от пульта дистанционного кабельного управления, пульта ИК-управления и автоматическое от реле времени	Дистанционная
«Киев-66 Автомат»	70×70 (61,5)	Триар-1 3,5/150	КГМ 24-250 900	10—75	Прямой открытый 30 шт.	Ручное, от кнопки на приборе, от пульта дистанционного управления и от встроенного реле времени	Ручная и от пульта дистанционного управления
«Связь-Авто»	50×50 (35)	Триплет 2,8/78	КГМ 24-150 400	5—75	Прямой закрытый 36 шт.	От кнопки на приборе и от пульта дистанционного управления	От пульта дистанционного управления

ПРИМЕЧАНИЕ: За исключением простейших диапроекторов («Спутник-2» и «Экран»), у к-рых поддержка теплового режима естественная, у всех остальных — принудительная с обдувом от вентилятора.

управления, от клавиши на корпусе аппарата или от устройства программного управления. Широко используются не только для домашнего показа, но в рекламных и учебных целях, на лекциях. Этот тип Д. представляют следующие аппараты. «Пеленг-500АФ» — аппарат для демонстрации диапозитивов размером  $50 \times 50$  мм. Проекционная система с асферическим конденсором обеспечивает высокий световой поток и хорошее качество изображения. «Киев-66ИК» предназначен для показа диапозитивов размером  $70 \times 70$  мм, снабжен бескабельным инфракрасным пультом дистанционного управления. «Киев-66 Автомат» — среднеформатный ( $70 \times 70$  мм) Д. с высоким световым потоком и сменой кадров от пульта управления и реле времени. «Свитязь-авто» предназначен для демонстрации только диапозитивов в рамках размером  $50 \times 50$  мм. В нем предусмотрена возможность обратного движения диамагазина, т. е. демонстрация диапозитивов в обратном порядке.

**ДИАФИЛМЫ**, ряд позитивных черно-белых или цветных изображений, связанных тематическим содержанием, часто с пояснительным текстом, к-рые могут быть проецированы на экран при помощи диапроектора. Дают изображение в статике. По тематике различают Д. общественно-политические — о пламенных революционерах, выдающихся деятелях КПСС, Советского государства и международного коммунистического движения, участниках гражданской и Великой Отечественной войн, передовиках социалистического строительства и др.; научно-популярные — о новостях науки и техники, выдающихся ученых и изобретателях и др.; хроникально-документальные — о наиболее значительных событиях в жизни страны и за рубежом; по литературе, музыке, изобразительному искусству и архитектуре — о жизни и творчестве писателей, композиторов, художников, выдающихся памятниках культуры и архитектуры, об отечественных и зарубежных художественных музеях; по спорту, физкультуре, туризму. С помощью Д. можно, не покидая квартиры, совершить увлекательное путешествие в разные города и страны, познакомиться с историческими документами и памятниками, стать свидетелем разнообразных событий, явлений, процессов.

Особое место занимают Д. для детей всех возрастов — народные сказки, инсценировки художественных произведений и т. д. Широко используются Д. и для наглядности в обучении, являясь эффективным средством создания у учащихся конкретных представлений. Проецируемые на экран увеличенные изображения видны всему классу, ярки, многокрасочны и могут показываться неоднократно.

Особый интерес представляют Д. со звуковым сопровождением, к-рое может быть воспроизведено на проигрывателе или магнитофоне. Смена кадров производится по звуковому сигналу, к-рый также записывается на пластинке или магнитной ленте. Демонстрация Д. делает семейный досуг более увлекательным. Домашние сеансы с последующим обсуждением увиденного способствуют интеллектуальному и эмоциональному развитию детей, усиливают их интерес к литературе, искусству, знанию. Для того, чтобы эти сеансы были по-настоящему интересными, их нужно хорошо готовить. Намеченный к просмотру Д. нужно предварительно просмотреть, составить комментарии к нему, заранее наметить, вокруг каких кадров должна пойти беседа, что можно показать повторно, на какие кадры

следует обратить внимание предварительными вопросами. Домашнюю диатеку следует собирать, учитывая интересы всех, кто ею будет пользоваться.

При демонстрации Д. используются стандартными экранами типа ЭПП-3 и ЭПП-С. Наиболее удобно смотреть демонстрацию Д., когда центр экрана находится на расстоянии не менее 1—1,5 м от пола, а просмотр производится на расстоянии 2 м от экрана. Сам диапроектор располагается позади зрителей на расстоянии 3—4 и более метров, если позволяет помещение и аппарат. Показ устраивают в затемненном помещении — освещение уменьшает яркость изображения. Диафильмы часто становятся предметом коллекционирования. В магазинах культтоваров, киосках «Союзпечати», сельских магазинах можно найти широкий ассортимент Д. на различные темы. На некоторые из них можно также подписаться в местном отделении «Союзпечати».

**ЕЛОЧНЫЕ УКРАШЕНИЯ**, самодельные. Чтобы новогодняя елка была особенно нарядной, ее украшают игрушками, изготовленными своими руками. Петрушка (рис. 1). Из картона разного цвета вырезают из 2-х половинок туловище вместе с головой, ладошками и башмаками. Затем их с обеих сторон обклеивают цветной бумагой. Выкраивают воротник из белой бумаги, сложенной гармошкой, к-рый надевается сверху на петрушку. Волосы из ярко-желтых, оранжевых ниток приклеиваются к головке. Сверху надевается конусообразный колпачок (из круга высекается сектор; оставшаяся часть круга склеивается). Из цветных ниток делаются помпоны и приклеиваются к колпачку, туловищу, башмакам. Лицо раскрашивается. За петельку в верхней части колпачка петрушка подвешивается на елку.

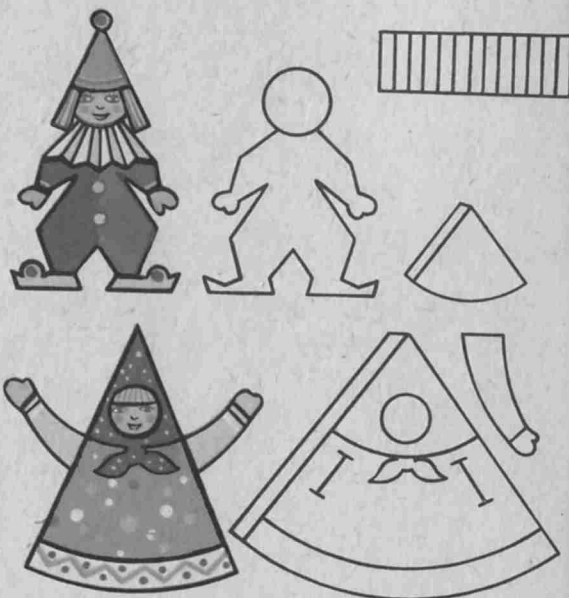


Рис. 1

**Елочка** (рис. 2). Основанием служит пустотелый цилиндр из картона и цветной бумаги (можно использовать катушку от шелковых ниток — для маленькой елочки). Вырезается прямоугольник  $12 \times 5$  см, стороны к-рого склеиваются. Затем еще 3 меньших прямоугольника размерами  $5 \times 6$  см,  $5 \times 4$  см,  $5 \times 3$  см.

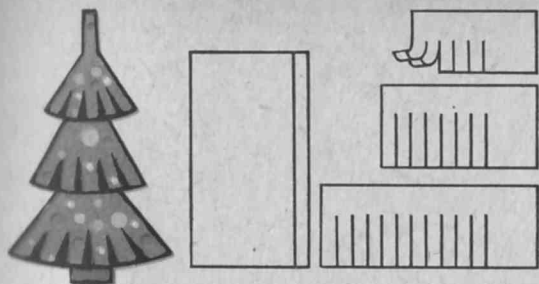


Рис. 2

На них отгибается полоска шириной в 1 см и до нее делаются надрезы. Ненадрезанные края прямоугольников смазываются клеем и один за другим прикрепляются к столбу елочки. «Ветки» слегка отгибаются. К верхушке елочки прикрепляется полоска из цветной бумаги в виде петельки.

**Воздушный зайчик** (рис. 3) изготавливается из голубой, белой или розовой бумаги. Вырезаются 7 полосок шириной в 1 см для туловища: одна 6 см, две по 5 см, две по 2 см. Для ушек — две полоски по 5 см. Полоски склеиваются в колечки, а ушки — в овалы. По рисунку колечки клеем соединяются между собой. Головка зайчика делается из двух склеенных между собой колечек диаметром 3 см. Внутрь ее приклеиваются ушки, а отросточками она прикреп-

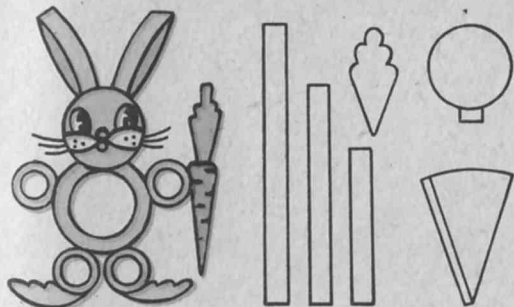
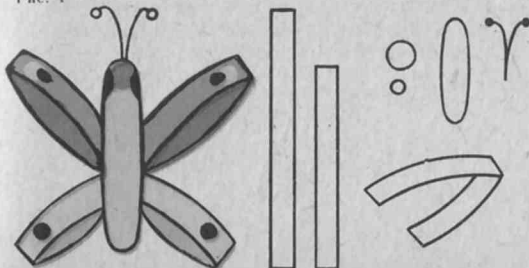


Рис. 3

ляется (клеем) к туловищу. На головку наклеиваются глаза, меховички на щеки, носик, усики — из белой и черной бумаги. К нижним колечкам туловища приклеиваются плоские лапки, а к верхней лапке зайчика — бумажная морковка. К головке крепится петелька.

**Бабочка** (рис. 4). Из цветной бумаги вырезают 2 длинные и 2 короткие полоски. Полоску картона для туловища складывают вдвое, а полусогнутые полоски для крылышек приклеивают к туловищу. Глаза и усики из цветной бумаги крепятся клеем.

Рис. 4



**Мухоморчик** (рис. 5). Из белой бумаги размером 5×8 см вырезают два прямоугольника. На первом отгибают полоску в 1,5 см, на втором (основание мухомора) — в 1 см. До сгиба делают надсечки ножницами и загибают, затем склеивают прямоугольники, образуя 2 цилиндра, к-рые склеивают между собой. Из красной бумаги изготавливают конусообразную шляпку с петелькой для подвешивания. Шляпку приклеивают к соединенным цилиндрам. В верхней части цилиндра делают подсечки и приклеивают

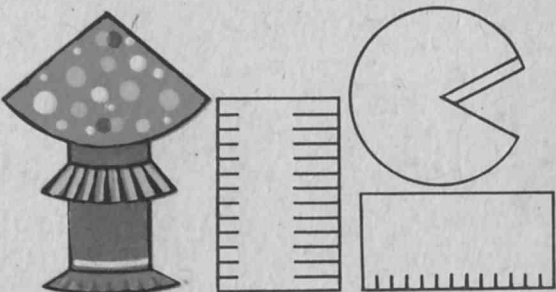


Рис. 5

к шляпке с внутренней стороны. Гуашью можно раскрасить кружочки на шляпке и в нижней части мухомора — травку.

**Елочный фонарик** (рис. 6). Можно сделать из прямоугольного листа цветной бумаги, к-рый складывают вдвое, делают надрезы и, развернув лист, склеивают края. Вырезают еще один прямоугольник из бумаги другого цвета и, складывая его веером, склеивают края. Это верхушка. К фонарику приклеивают петельку из полоски цветной бумаги. На него надевают верхушку.

**Фонарик** (рис. 7). Изготавливают аналогично предыдущему. Только в нижней части его, отгибают по-

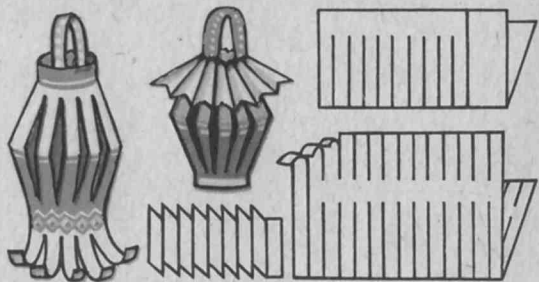


Рис. 6

Рис. 7

лоску, до к-рой делаются надсечки, и затем полученные полосочки загибаются.

Фонарик можно украсить орнаментом.

**Гирлянда** (рис. 8). Сначала надо подготовить шаблоны из картона. Цветную бумагу складывают вчетверо и на сгиб листа кладут шаблон: обводят и вырезают детали. Вырезанные фигуры соединяют так, как показано на рисунке. Полосочку из цветной бумаги просовывают через колечко гирлянды, склеивают ее и вырезают края зубчиками. На концы можно наклеить цветные колечки. Получится забавная гирлянда, к-рой можно украсить не только елку, но и комнату.

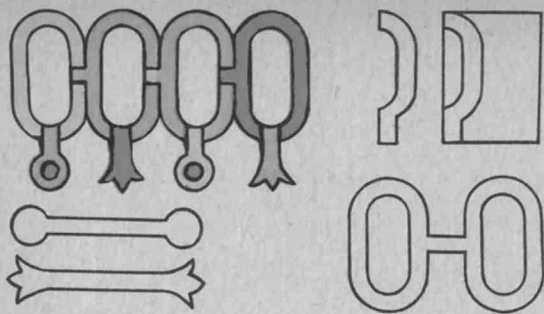


Рис. 8

**Золотая рыбка** (рис. 9). Изготавливают из яичной скорлупы.  $\frac{1}{3}$  яичной скорлупы раскрашивается в желтый цвет. Вырезанные из цветной бумаги или фольги ротик, глаза и чешуйки приклеивают, как показано на рисунке. Золотистый дождь и серпантин приклеивают в виде плавничков и хвоста. Сверх-

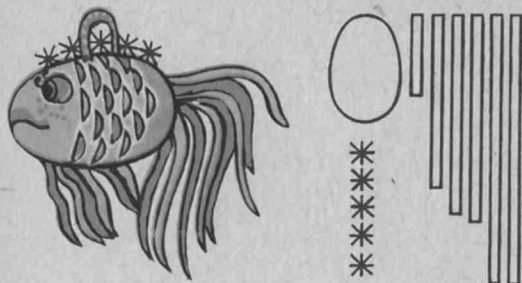


Рис. 9

ху наклеивают петельку из дождика. Благодаря своим золотистым чешуйкам и дождику рыбка кажется очень подвижной.

**Осьминожка** (рис. 10). В верхнее отверстие яичной скорлупы вставляют кусочек спички с привязанной ниткой-петелькой. Из цветного серпантина для осьминожки изготавливают чубчик и ножки. Чубчик приклеивают к верхней части скорлупы. Из зеленой

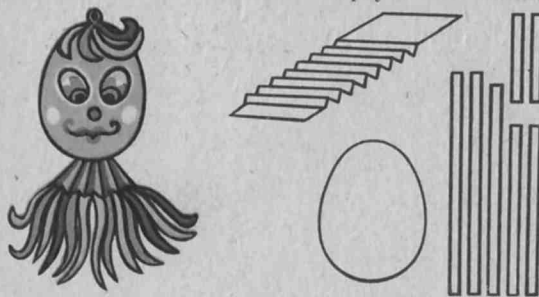


Рис. 10

бумаги вырезают прямоугольник  $5 \times 10$  см, складывают его гармошкой, к к-рой приклеивают ножки и вставляют деталь в отверстие нижней части скорлупы. Затем приклеивают вырезанные из бумаги глазки. Рот можно нарисовать.

**Незнайка** (рис. 11). Вырезанные из цветной бумаги глаза и волосы приклеивают к головке яичной скорлупы. Глазки можно сделать с объемными ресницами, для чего вырезают из черной бумаги 2 полосы

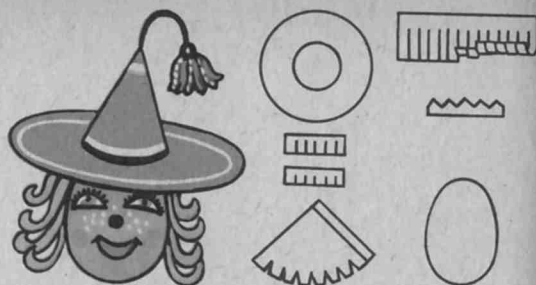


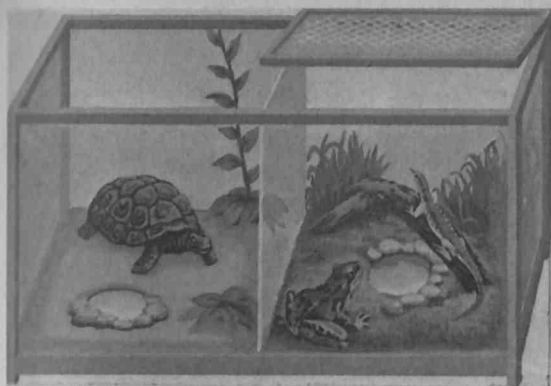
Рис. 11

размером  $1,8 \times 1,5$  см; на них отгибают полоску в 0,4 см и делают надсечки. Остальную часть вырезают зубчиками. К глазкам приклеивают реснички. Полоски для волос закручивают на карандаш. Затем изготавливают шляпку из голубой бумаги в виде конусообразного колпачка (см. рис. 1). В основании его делают надсечки, к-рыми приклеивают к полям шляпки. Для полей вырезают окружность из бумаги, в этой окружности вырезают еще одну, диаметр к-рой равен диаметру основания конуса, и склеивают конус с окружностью. К верхушке его приклеивают нитку. Шляпку приклеивают к головке. Щечки и рот раскрашивают красками.

**ЗООУГОЛОК.** Любовь к природе, навыки бережного отношения к ней, наблюдательность и трудолюбие формируются в процессе ухода за различными представителями животного мира. В домашних условиях их содержат в зооуголке. Обитатели его должны быть достаточно разнообразными и интересными для наблюдения, не требовать сложного ухода, чтобы он был доступен и детям. При создании З. необходимо хорошо знать биологические особенности его будущих обитателей — земноводных, пресмыкающихся, млекопитающих и места их естественного обитания.

**Земноводные.** лягушки — полезные для природы животные, активно поедают вредных насекомых. Существует несколько видов лягушек. Травяная лягушка имеет буроватую или коричневую окраску с пятнами, брюхо желтоватое. Обитает в смешанных и еловых лесах. Зимует в водоемах. Остромордая лягушка похожа на травяную, но она меньших размеров. Брюхо у нее светлое, без пятен. Самец в период размножения в воде приобретает голубую окраску. Обитает в сосновых лесах и лесах, зимует на суше. В некоторых местностях вблизи водоемов живет озерная лягушка. У нее оливково-зеленая кожа с пятнами. Эта лягушка достигает 17 см длины. Зимует на дне водоемов. Прудовая лягушка имеет ярко-зеленую окраску со светлой полосой вдоль спины и темными пятнами. Живет возле водоемов или во влажных лесах, зимует на дне прудов. Жаба по сравнению с лягушками имеет более короткое и толстое тело; у нее более сухая кожа с роговым слоем, на теле вырастают железистые бугорки. Ведет сумеречный и ночной образ жизни, днем прячется в укрытия. Кормом для жаб и лягушек служат тараканы, мотыль, дождевые и мучные черви, мухи, слизни. Неприхотливы к условиям содержания тритоны. Они внешне похожи на ящерицу, но отличаются голой слизистой кожей и более короткими, слабыми ногами. Обыкновенный тритон достигает 11 см длины, окраска его буроватая, брюхо у самцов оранжевое с пятнами.





Комнатный террариум

Самки меньше самцов и светлее по окраске. Гребенчатый тритон крупнее обыкновенного (14—15 см), кожа его шершавая, гребень высокий, окраска более темная. Весну и начало лета тритоны живут в воде. В июле выходят из воды и живут во влажных, тенистых местах. Питаются мотылем, мелкими дождевыми червями, мальками рыб и головастиками. Пресмыкающиеся. Среди рептилий распространена черепаха болотная. Она имеет плоский, гладкий темно-бурый панцирь длиной до 25 см, на брюшной стороне более светлый. На ногах, шее, радужной оболочке глаз — желтые пятна. Хвост относительно длинный, на ногах плавательные перепонки. Обитает на юге нашей страны в низовьях рек, впадающих в Черное, Азовское и Каспийское моря. Черепаха степная обитает в Средней Азии, в степных, пустынных и полупустынных районах. Панцирь ее невысокий, желтовато-бурый, длина животного около 20 см, масса 1,5—2 кг. Питается черепаха растительной пищей, иногда мелкими насекомыми. Вербеницу, или медяницу, — безногую живородящую ящерицу — часто неправильно принимают за змею, называя ее медянкой. Длина животного 40—50 см, чешуйки на коже мелкие, окраска с медным или бронзовым отливом, вдоль тела — темная полоса. Места обитания — сырые леса, окрестности болот. Прыткая, или обыкновенная, ящерица достигает длины 25—28 см, спина у нее коричневатобурая или оливковая, брюхо более светлое, кожа покрыта чешуей, ноги короткие, но бегают она быстро, изгибая тело. Места обитания — сухие солнечные леса и открытые участки.

Млекопитающие. В зооулке часто содержат кроликов. Родиной кролика считают Испанию, откуда он распространился по Европе и Азии. Для кролика характерно своеобразное строение зубов. У него нет клыков. Резцы длинные, двойные, изогнутые, глубоко входящие в зубные лунки. Эмаль покрывает только верхнюю часть резцов, поэтому постоянно растущие зубы стачиваются наискось. В настоящее время выведены породы кроликов, резко отличающихся друг от друга по окраске и густоте меха (белый великан, серебристый, советская шиншилла, советский мардер и др.). На корм кроликам идут травы, свежие ветки, корнеплоды, капуста, зерна злаковых и бобовых, молоко, рыбий жир, поваренная соль, костная мука, мел. Родиной морской свинки является Южная Америка. Завезена в Европу около 400 лет назад. Это небольшое животное, форма тела у

него овальная, шея короткая, мордочка овальной формы с торчащими полукруглыми ушками и раздвоенной верхней губой. Свинки имеют 4 пальца на задних ногах и 3 на передних. Шерсть жесткая, гладкая, многоцветная. Свинка — очень спокойное, миролюбивое животное. Корм — обычный для грызунов: разнообразные овощи, фрукты, сено, свежая трава, сухой хлеб, зерна овса или пшеницы, пьют воду или молоко. Сирийский, или золотистый, хомячок относится к семейству хомяков разных. Родина зверька — Сирия. Животное небольшого размера, мордочка овальной формы, глаза черные, выпуклые, уши торчащие, лапки небольшие, одинаковой длины, с пятью пальцами, хвост короткий. Шерсть мягкая, золотисто-рыжей окраски. Хомячок имеет большие защечные мешки, в которых переносит пищу в пору. Ест хомяк сидя на задних и держа пищу



Морская свинка



Сирийский хомячок



Кролик



Ех



Тритон гребенчатый

в передних лапках. Живет в норах глубиной до 2 м. Корм — зерна разных растений, овощи, фрукты, зелень, сухой хлеб, сено, пьет воду или молоко. Сирийский хомячок легко приручается, не кусается; редко встречаются злобные особи, которые могут укусыть, особенно при неаккуратном обращении с ними. Место обитания белки обыкновенной — хвойные, смешанные и широколиственные леса Евразии. Зверек небольшой, окраска серая, пепельная, светло-черная с рыжеватым оттенком. Зимой у белки на ушах кисточки. Задние ноги длиннее передних, быстро и ловко лазает по деревьям, цепляясь когтями. Легко перепрыгивает с одного дерева на другое, помогая себе хвостом как рулем. Живет в дупле или устраивает в развилке веток шарообразное гнездо. Питается растительным кормом —

орехами, желудями, семенами хвойных деревьев, грибами и ягодами, молодыми побегами. К семейству белчиц принадлежит *бурундук* — небольшой зверек со светлой окраской шерсти и пятью черными продольными полосами на спине. Гнездо устраивает под корягами в норах, реже в дуплах. Питается семенами хвойных деревьев, грибами, ягодами, иногда насекомыми. Как и белка, ведет дневной образ жизни. Зверек очень любопытный, человека не боится. В разреженных широколиственных лесах, запущенных садах, зарослях и кустарниках европейской части СССР и Западной Сибири обитает еж обыкновенный. У него овальное тело серой окраски, мордочка вытянута, спина и бока покрыты иголками, хвост и лапки короткие. Еж ведет сумеречный и ночной образ жизни. Питается дождевыми червями, жуками, слизнями, мышевидными грызунами, ящерицами, лягушками, охотится на змей, ест также ягоды и спелые фрукты. Днем ежи спят в гнездах или ямках, к-рые выстилают листьями или сеном. Если в зооуголок попадает раненый или попавший в беду еж, то после полного выздоровления его выпускают на волю.

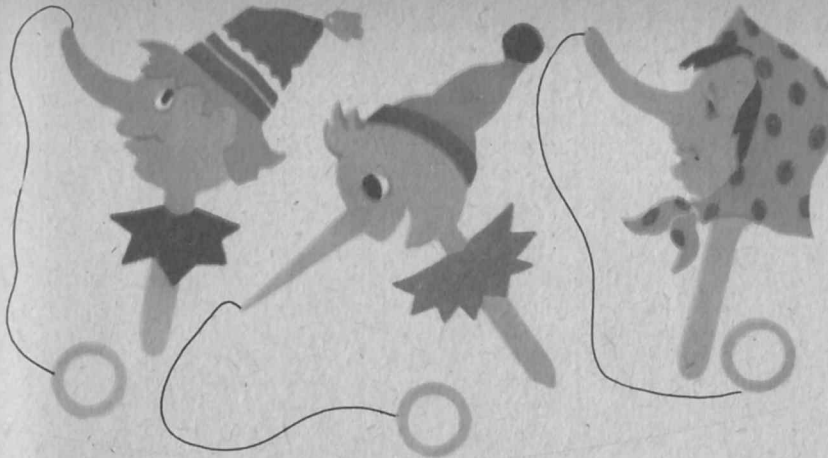
**Содержание и уход.** В зооуголке земноводных и пресмыкающихся содержат в террариуме, к-рый можно изготовить из *аквариума*, для чего одно из боковых стекол вынимают и вместо него натягивают металлическую сетку. Верх аквариума тоже наполовину затягивают сеткой. К оставленному отверстию прикрепляют выдвижную или откидывающуюся крышку с таким расчетом, чтобы было удобно кормить животных и чистить террариум. Дно его необходимо хорошо загерметизировать, чтобы оно не пропускало воду. Внутри можно поставить металлический или пластмассовый поддон. Изготавливать террариум надо с таким расчетом, чтобы в нем не было щелей, через к-рые животные могли бы выбраться наружу. Размеры и форма террариума могут быть различными. Исходить надо из того, что ползающие и лазающие его обитатели могли бы свободно в нем ползать и лазать. На дно кладут крупный песок, гравий, мелкие камни, сучки, коряги. На искусственный грунт ставят невысокий сосуд с водой. Частично зарытый, он образует искусственный водоем, к-рый обеспечит животных водой и будет поддерживать постоянную влажность воздуха. Для земноводных, ужей и водяных черепах площадь водоема должна быть не меньше половины площади дна. Освещают и обогревают террариум с помощью электрической лампы с рефлектором. Для животных обязательно оборудуют место, защищенное от света. Естественный вид террариуму придают высаженные в нем растения. По мере его загрязнения проводят уборку, увлажняют грунт, заменяют воду. Кроликов содержат в клетках различных конструкций, изготовленных из разнообразных материалов, в хорошо проветриваемых светлых помещениях с дополнительным электроосвещением в зимний период. Наиболее удобны клетки со встроенным постоянным гнездовым отделением. Делают их блоками, не менее двух в каждом. Между клетками в блоке вместо перегородок устанавливают ясли для сена и

травы. Это дает дополнительные удобства при обслуживании: корм получают животные сразу двух клеток. Ясли делают из металлической сетки с ячейками 30×30 мм или металлических прутьев. Сетку крепят так, чтобы кролики не могли грызть рамку, на которой закреплена сетка. Пол должен быть с наклоном 5 градусов. На дверках укрепляют металлические самопрокидывающиеся поилку и кормушку. Мелких млекопитающих содержат в металлических клетках (высота 40 см, длина 50–70 см, ширина 50 см). На дно клетки насыпают опилки, ставят домик (12×15×15 см) и кладут материал для гнезда — вату, мягкие тряпочки и т. п. Кормить животных в зооуголке нужно в одно и то же время, когда животные бодрствуют. Показателем их хорошего состояния является их подвижность и активный прием пищи. В помещении, где содержат животных, надо поддерживать постоянную умеренную температуру воздуха: они не выносят холода, жары, сырости и сквозняков. Для ухода за животными в зооуголке требуются тазы, тряпки, щетки-сметки, совки, терки, мисочки, разделочные доски, ножи. Правильно организованный уход за животными и их содержание — залог того, что они будут хорошо расти и развиваться.

**ИГРОТЕКА** домашняя, собрание приобретенных и самодельных игр для использования в часы досуга в домашних условиях. Желательно приобрести и изготовить разнообразные игры, предназначенные для удовлетворения интересов и запросов детей. И. собирают: настольно-спортивные игры (настольный футбол, хоккей, баскетбол, крокет и т. д.); шашки, шахматы, настольно-печатные игры; забавы, затей, аттракционы; головоломки; познавательные игры на литературные, географические, исторические и др. темы; таблицы и принадлежности для игр на проверку зрительной памяти и внимания. Часть игр можно изготовить своими силами. Ниже приведено описание некоторых из них.

**Накинь кольцо.** Из фанеры вырезают различные поштные фигурки: клоуна, Петрушки, Буратино, матрешки и др., обязательно с длинными носами. Фигурки раскрашивают масляными или акриловыми красками. К ним на тонком шнурке привязывают колечки. Подбрасывая колечко, играющий пытается надеть его на нос одной из игрушек.

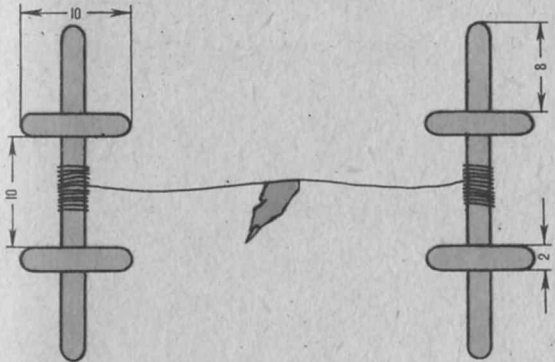
**Проворные мотальщики.** К двум деревянным катушкам привязывают шнур длиной в 8–10 м, на середине к-рого привешивают цветной флажок или ленточку. Двое играющих, взявшись за катушки, растягивают шнур на всю длину и по сигналу руководителя начинают одновременно наматывать на ка-



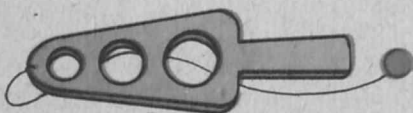
«Накинь кольцо»



«Проворные метальщики»



Катушки для игры «Проворные метальщики»



«Сквозные лунки»

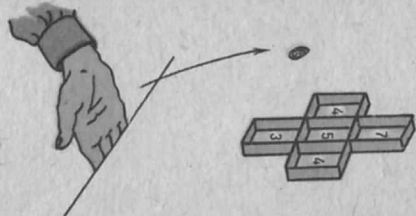
тушки. Каждый играющий, наматывая шнур, должен держать катушку двумя руками и следить за тем, чтобы шнур был все время в натянутом состоянии. Выигрывает тот, кто наматывает свою половину шнура быстрее. Устройство и размеры катушки показаны на рисунке.

**Сквозные лунки.** Из фанеры выпиливают фигуру по чертежу и в ней просверливают 3 отверстия. Внизу на нитку подвешивают шарик. Задача играющих — забросить шарик последовательно во все три отверстия.

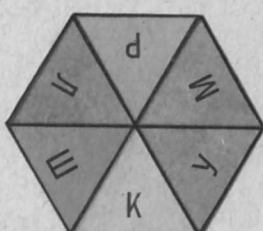
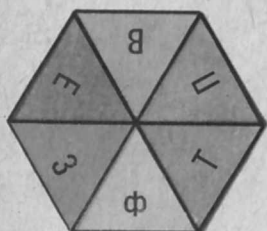
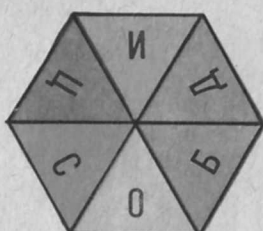
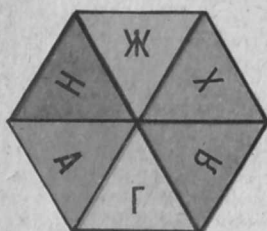
**Вертолина.** Из фанеры или картона вырезают 4 шестигранника и на них записывают буквы, как показано на рис. Каждый шестигранник прокалывают в центре и вставляют в прокол заостренную спичку или палочку. Играют четверо. Ведущий объявляет тему, и каждый из играющих, по очереди, запускает свой волчок. Все следят, на какую букву он ляжет, и стараются как можно скорее подобрать необходимое слово. Ведущий, напр., говорит: «писатель, или поэт», а волчок упал на грань с буквой Л. Можно ска-

зать «Лермонтов» или «Ломоносов». Тому, кто первый ответит правильно, засчитывается очко. Если никто из играющих не может подобрать нужные слова, вертушка запускается вновь. При повторном объявлении темы ранее названные слова говорить нельзя. Выигрывает тот, кто наберет наибольшее число очков. Темы могут быть разные: писатель или поэт; композитор или музыкант; ученый или изобретатель; герой из произведений художественной литературы; название страны или города; явление природы; полезные ископаемые; фрукты или овощи.

**Меткий бросок.** Берут 5 спичечных коробков, склеивают их, как показано на рисунке, и пицут числа на доньшках. Склеенные коробки помещают на расстоянии 20—25 см от края стола. Для игры нужна пуговица (монета, шашка). Задача играющего состоит в том, чтобы забросить пуговицу в одно из отделений. Для этого пуговицу нужно положить на ладонь и



«Меткий бросок»



ударом ею о край стола направить пуговицу в назначенное место. За каждое попадание засчитывается написанное на доннышке число очков.

**Китайские головоломки.** На фанере или на толстом картоне вычерчивают квадрат и разрезают его на 7 кусков, как указано на рис. Из них можно сложить много разных фигурок. При складывании в состав каждой фигуры должны входить все семь кусочков; кусочки не должны, даже частично, прикрывать один другой.

**Складные картинки.** Игра состоит из овала, разрезанного на 9 частей, и набора силуэтов рисунков. Овал выпиливают из фанеры или вырезают из толстого картона. Из всех 9 частей овала нужно сложить приведенные здесь рисунки.

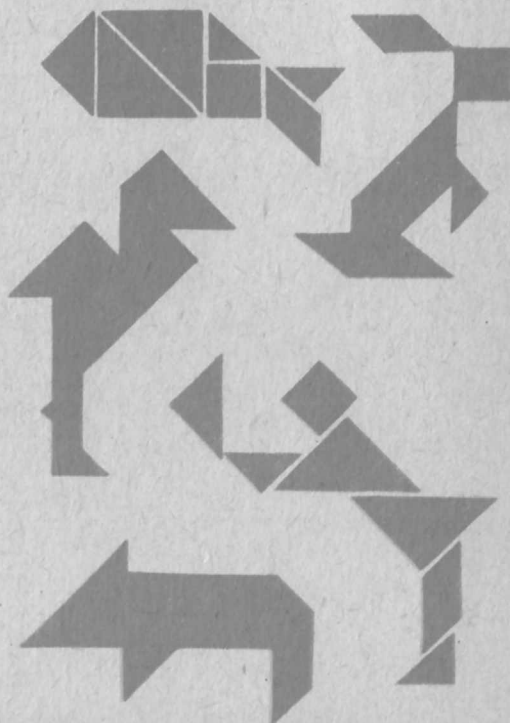
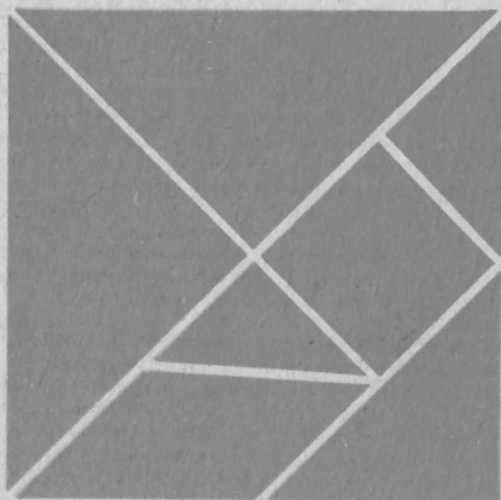
**Разные буквы.** Из фанеры или толстого картона вырезают букву «Т» и разрезают ее на 5 частей, как показано на рис. Потом, не глядя на рисунок, пытаются сложить из этих частей букву. Таким же образом можно разрезать на части и др. буквы. Хранить детали каждой буквы удобно в конвертах.

**Складная звездочка.** Из пяти одинаковых частей нужно сложить звезду, изображенную на рисунке, так, чтобы внутри образовалась вторая маленькая пятиконечная звездочка.

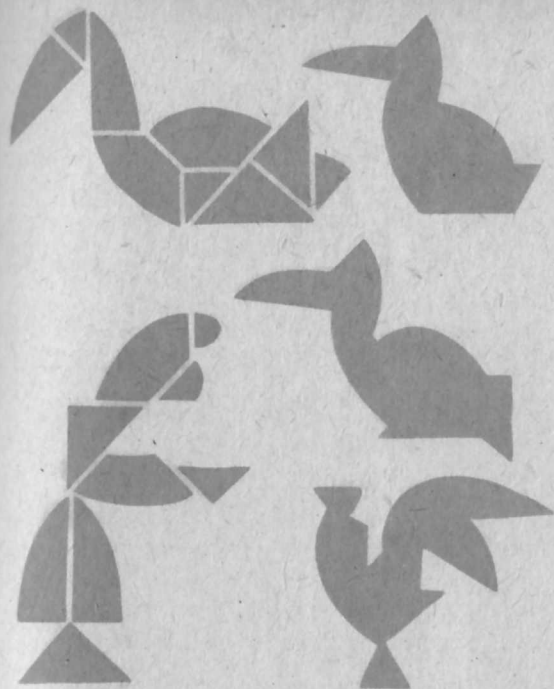
**Разрезные картинки.** Картинку, наклеенную на картон или фанеру, разрезают на несколько частей. Все части смешивают и предлагают играющему сложить из них картинку. Предлагаются несколько способов

«Вертолина»

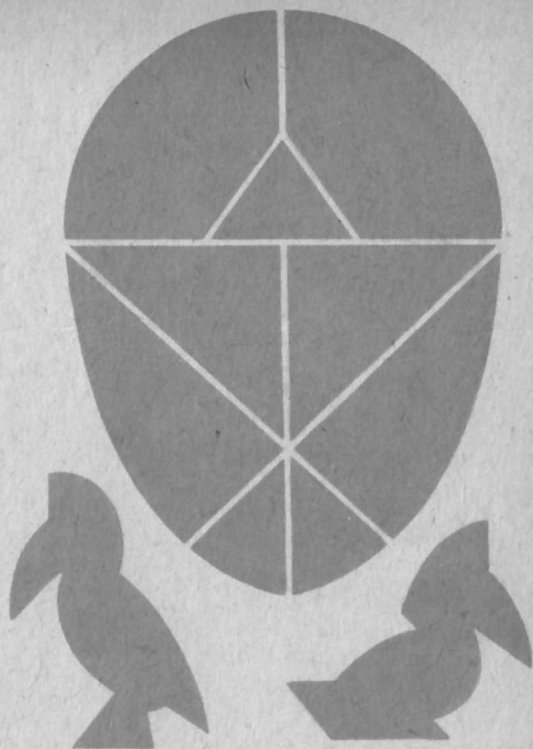
«Китайские головоломки»







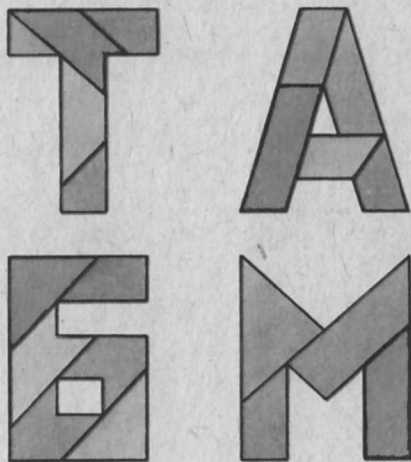
«Складные картинки»



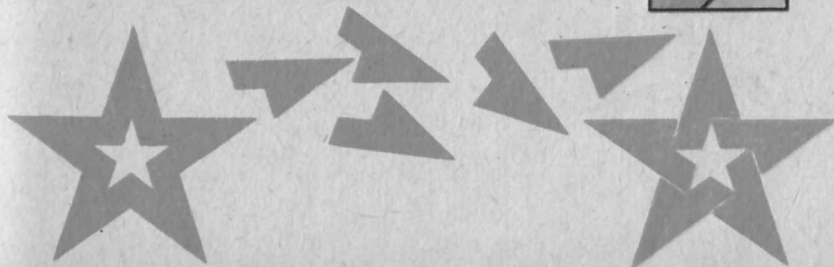
распиловки пластинок с наклеенными на них картинками. Складывать картинки можно по образцу (т. е. имея перед собой второй экземпляр той же картинки) и без образца. Для каждого комплекта игры надо сделать коробку или прочный конверт. Картинки одного комплекта с обратной стороны желательно оклеить бумагой одного цвета для того, чтобы части разных игр не перепутались.

**ИГРУШКИ** служат для умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания детей, широко используются для увлечения детей техническим и художественным творчеством. Существуют различные классификации И. Различают образные И., дидактические и игры-пособия, технические, музыкальные, игрушки-забавы, и игрушки-самоделки. Деление на такие группы условно, т. к. с помощью одной и той же И. могут решаться различные воспитательные и образовательные задачи, проводиться игры разного содержания и характера. Для ребенка следует приобретать пособия и И., соответствующие его возрасту

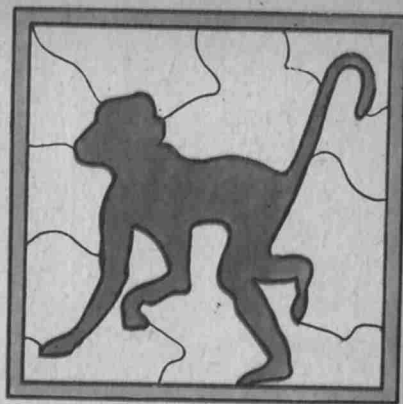
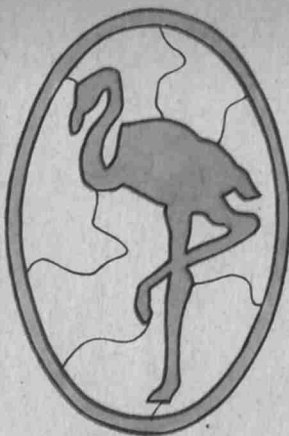
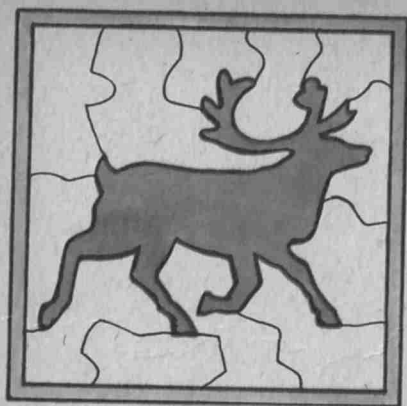
и развитию. Для самых маленьких (до 2—3 месяцев) нужны яркие, крупные И.: шары, мячи, погремушки и т. п., развивающие зрительное сосредото-



«Разные буквы»



«Складная звездочка»



«Разрезные картинки»

точение. Малышам старше 3 мес. следует давать И. меньшего размера, чтобы они могли удержать их в руке. Для детей 5—6-месячного возраста часть И. может быть расположена в манеже так, чтобы ребенок, к-рого положили на живот, тянулся к И. и стремился достать ее руками. Так как полугодовалый ребенок уже не нуждается в подвешенных И., их следует давать ему в руки. Для этого в доме нужно иметь несколько ярких, с приятным звуком, разнообразных погремушек. С этого же времени полезно давать малышу пластмассовые, резиновые и деревянные И. разной формы, величины и окраски. Как правило, полугодовалые дети уже не довольствуются тем, что им подают ту или иную И. Они выбирают ее по собственному усмотрению. Одного ребенка привлекает, напр., окраска И., другого — ее звучание, третьего — материал (напр., резиновую И. можно сдвинуть в руке, засунуть в рот). Во второй половине первого года жизни ребенка следует позаботиться о более сложных игрушках. Хорошо, если восьмимесячному малышу вы купите мячи, игрушки-вкладыши (матрешки, бочонки, яички), пирамидки, кирпичики. С помощью объяснений и показов родителей он научится пользоваться каждой И. по назначению. Для малыша старше 8 мес. нужны мисочки, ведерки, ящички, кубики, песочные наборы. Сюжетные И. — куклы и изображения животных — необходимы ребенку для выполнения первых подражательных действий (куклу качают, птичку кормят). Ассортимент И. для детей до одного года ограничен в продаже пластмассовыми погремушками и подвесками в форме бус. Поэтому хорошо будет, если родители сами изготовят некоторые необходимые И. Привлекают малышей подвески в виде деревянных шаров на шнурках. Такие шарики приятно держать в руках. Можно изготовить и подвески из палочек. Они очень удобны для малышей в первые месяцы их жизни. Для годовалых девочек хороши матерчатые куклы с болтающимися рукавами-руками. К двум годам, как правило, определяются индивидуальные особенности ребенка в выборе игр и И. На третьем году жизни ребенок должен уметь найти себе игру без помощи взрослых, использовать в ней разные предметы, а после окончания игры убрать их на место. Однако в этом возрасте внимание еще не может быть достаточно устойчивым — малыш часто меняет И., место игры. Поэтому нужно предлагать ему те игры, в к-рые малыш играет охотнее и дольше. Одна из них — игра

с природным материалом, и прежде всего с водой, песком, ракушками. Малыши подолгу и увлеченно «пекут» формовое печенье из песка, роют канавки, поливают огород, выкладывают по контуру изображение зверюшек из цветных камешков. Наличие большого кол-ва подсобного материала — травы, палочек, ракушек позволяет бесконечно фантазировать. Если дать девочке лоскутки разных тканей, дощечки, коробочки, катушки и т. п. и показать, во что может превратиться каждый из этих предметов, то очень скоро в ее руках лоскут станет одеялом, коробка — кроватью, катушка — башней. Для воспитания целенаправленности действий ребенка, его умения довести начатое дело до конца хороши строительные наборы или просто кубики. Трехлетние дети могут для игры использовать наборы пластмассовых цветных кубиков, продающиеся в полиэтиленовых упаковках. Они гигиеничны, прочны, красочны; их недостатком является то, что постройки из них легко разрушаются. Лучше покупать детям наборы, содержащие детали разных размеров. Можно самим сделать их, напр., из поролона и пенопласта. При этом следует ориентироваться на следующие педагогические требования. Во-первых, детали должны быть лаконичны по форме и оптимальны по размерам. Наклейки на кубиках не нужны, т. к. они отвлекают ребенка. Во-вторых, формы деталей должны быть разнообразны. В-третьих, необходимо соблюдать последовательность при переходе от простого к сложному, в конструировании элементов. В-четвертых, маленькие дети воспринимают строительные материалы из неокрашенного дерева легче, т. к. различная окраска отвлекает их от конкретной конструктивной задачи. С трехлетнего возраста дети предпочитают действующие игрушки (с микроэлектродвигателем, с зажигающей лампочкой, заводные и инерционные, с пультом дистанционного управления, с фотоэлементами, на полупроводниках). Для детей дошкольного и младшего школьного возраста некоторые игрушки делают больших размеров, чтобы ребенок мог действовать рычагами, педалями, рулем. В этот период жизни детям уже доступна сборка из деталей и частей тематического конструктора автомобилей, паровозов с вагонами, самолетов, автокранов. Для их сборки ребенок пользуется умышленными и облегченными инструментами — молотком, отверткой, плоскогубцами и клещами. У детей всех возрастов эстетический вкус развивают мозаики из дерева,

пластмасс, картона. Дети 3—5 лет составляют узоры из крупных геометрических фигур 3—4 цветов. Дети более старшего возраста способны создавать композиции из разнообразных по форме и цвету деталей. С 4—5-летнего возраста детям доступны и сложные игры, напр., с молдавской пирамидкой, «кристалликом», которые изобрел инженер из г. Кишинева А. А. Ордынец. Они развивают внимательность, сообразительность, логическое мышление, стремление довести начатое дело до конца. Ассортимент игрушек, поступающих в продажу, чрезвычайно широк, и порой некоторым молодым родителям кажется, что чем больше игрушек они купят своему ребенку, тем он будет более развитым. Между кол-вом игрушек и развитостью ребенка есть, конечно, связь. Но не столь однозначная, как может показаться на первый взгляд. Главное не то, сколько игрушек у дочери или сына, а какие это игрушки: отвечают ли они его возрастным и индивидуальным особенностям, тем воспитательным задачам, к-рые должна решать семья. Напр., если родители хотят расширить представление ребенка о машинах, надо периодически пополнять набор машин новыми — пожарной, скорой помощи, подъемным краном. Покупая в разное время и по разным поводам И., важно позаботиться в первую очередь о том, чтобы они дополняли одна другую. Это позволит ребенку сейчас и потом использовать каждую из них отдельно. Тогда в его игровом уголке совсем не будет неиспользуемых, забытых И. Располагать их нужно так, чтобы они как бы сами подсказывали ребенку направление той или иной игры. И.— один из главных элементов воспитания детей. Но совершенно обязательным участником игры является и взрослый. С детьми надо играть изобретательно, творчески, чтобы каждая И. доставляла ему радость и приносила пользу.

**ИГРЫ комнатные**, помогают сделать досуг семьи более активным и интересным, дают возможность занять детей, способствуют их всестороннему развитию. Домашние условия определяют характер этих И.— они не так подвижны, как игры на улице или в спортивном зале. Предлагаем описание некоторых популярных игр.

**Молдавская пирамидка.** Логическая игра для детей среднего и старшего школьного возраста. Подобно кубу Рубика молдавская пирамидка кишиневского инженера А. А. Ордынца развивает логическое мышление и пространственное воображение. Содержание игры: последовательно вращая игровые элементы вокруг осей, направленных к вершинам, построить пирамиду, каждая грань состоит из треугольников только одного цвета.

**Викторины.** Обогащают участников новыми знаниями, развивают смекалку и находчивость. Каждый из них может выступать самостоятельно или в составе команды. Сложность вопросов и заданий определяется уровнем развития и возрастом участников. Так, в литературной викторине могут быть предложены следующие задания: привести основные даты и события из жизни одного из писателей; перечислить написанные им произведения; назвать героев какого-либо рассказа, повести, романа; определить, какому произведению принадлежит цитата, крылатая фраза, персонаж. По такому же принципу готовятся вопросы для викторины на темы кино, театра, изобразительного искусства. Очень полезно при этом использовать кадры из кинофильмов, фотографии артистов, репродукции картин и т. д. Для музыкальной викто-

рины может быть использована домашняя фонотека. После прослушивания музыкального произведения или его фрагмента можно предложить участникам такой викторины-концерта ответить на вопросы: что прозвучало, кто композитор, где и когда это произведение впервые исполнено, что еще создано его автором.

#### Игры на внимание.

а) «Сядь те встань те». Водящий говорит: — Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команды: «Встань те», «Сядь те». Вы должны выполнять их, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали! В ходе игры водящий в одних случаях, говоря «Встань те», сам встает, в других, наоборот — садится, тем самым сбивая ребят. Многие будут ошибаться, вызывая общий смех и веселье.

б) «Нос — ухо — нос».

— А теперь, — говорит водящий, — другая игра. Указательным пальцем правой руки дотроньтесь до носа и скажите при этом: «нос», еще раз, еще. Я буду делать то же, но, если я скажу «лоб», — вы должны немедленно дотронуться до лба. Понятно? Начали. Нос — нос — нос — нос — ухо! (В это время водящий указывает пальцем на подбородок, и многие невольно делают за ним то же самое).

**Тихая музыка.** Участники игры усаживаются поудобнее, оставляя большую часть комнаты свободной. Одного из играющих просят на время удалиться. Пока его нет, достают к-л. небольшой предмет (книжку, игрушку, платок) и прячут в доступном для осмотра месте. Когда игрок возвращается, ему объясняют, что он должен найти спрятанный предмет. В этом ему поможет песня. Когда он будет приближаться к предмету, все будет петь громко, когда удалиться — тихо. Песня звучит то громче, то тише, то совсем замирает, когда он принимает неверное решение. При повторении игры можно ее усложнить. Играющий должен не только найти предмет, но и догадаться, что с ним сделать (положить на другое место, спрятать в карман, надеть на голову и т. п.). В этом ему тоже помогают ребята своим пением.

«Не собьюсь!». Водящий спрашивает: «Кто умеет считать до 30?» Оказывается — все. «Тогда пусть кто-нибудь подойдет ко мне», — говорит он. Желающему предлагается считать до 30, но вместо чисел, в к-рые входит цифра 3 и к-рые делятся на 3, говорить «не собьюсь». Счет, следовательно, ведется так: 1, 2, «не собьюсь», 4, 5, «не собьюсь», 7, 8, «не собьюсь», 10, 11, «не собьюсь»... и т. д. Редко кому удастся таким путем, ни разу не сбиваясь, досчитать до 30.

«Черного и белого не брать, «да» и «нет» не говорить». Старинная народная игра. Водящий обходит играющих и, останавливаясь перед кем-нибудь, говорит: «Бабушка прислала сто рублей. Что хотите, то купите, черное и белое не берите, «да» и «нет» не говорите». После этого он задает игроку вопросы, на к-рые тот должен отвечать, избегая слов: «черное» и «белое», «да» и «нет». Идет примерно такой разговор:

— Тебе нравится сегодня погода?

— Плохая погода.

— А тебе не жарко?

— Наоборот, прохладно.

— Почему же ты надел белую майку?

— Она не белая.

Играющий оговорился. Слово «белая» произносить нельзя, и он должен уплатить фант. Потом водящий подходит к другому игроку, и игра продолжается.

«Отгадай, чей голосок». Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Водящий помещается внутри круга. Ему на голову надевают бумажный колпак, закрывающий глаза. Все идут по кругу, напевая:

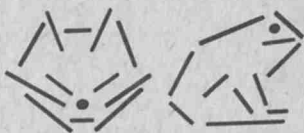
«Вот построили мы круг,  
Повернемся разом вдруг»  
(поворачиваются и идут в обратную сторону).

«А как скажем «скок-скок-скок»,  
Отгадай, чей голосок?»

Слова «скок-скок-скок» говорит только один игрок по указанию руководителя. Задача водящего — догадаться по голосу, кто произнес эти слова. Если ему это удалось, он становится в общий круг, а водящим вместо него будет тот, чей голос он угадал.

Без буквы «И». Необходимо написать интересный рассказ, состоящий не менее, чем из нескольких фраз, в к-рых полностью отсутствует буква «И» (можно придумать условие об отсутствии в рассказе к.-л. другой буквы).

Придумай рисунки. Каждый из этих рисунков составлен из 12 палочек и одной точки. Необходимо придумать другие рисунки, соблюдая это же условие.



С двумя мячами. Держа в вытянутых руках по большому мячу, пытаются пройти по комнате, подняться на стул и спуститься с него, опуститься на колени, пролезть под столом и снова подняться, не уронив мячей. Если упражнение получится не сразу, не следует огорчаться. Чтобы добиться успеха, нужно тренироваться.



Достань шарик. Сидя на стуле, ноги держать отвесно. Слева от ног кладут на пол бумажный шарик. Наклонясь, пропускают правую руку позади ног и, не поднимаясь со стула, достают шарик.

### ИГРЫ подвижные.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная в них роль движений (бег, прыжки, броски, передача и ловля мяча, сопротивление и др.). Подвижные И. не требуют от участников спе-

циальной подготовленности. И. п. могут быть индивидуальными (одиночными), чаще всего организуемыми самими детьми (игра в мяч, со скакалкой, катание обруча и др.), коллективными (групповыми), в к-рых участвуют классы, пионерские звенья, отряды, спортивные секции. У детей дошкольного и младшего школьного возраста И. п. бывают чаще всего сюжетными, когда роли распределяются в зависимости от сюжета. Психологи называют их ролевыми. В более сложных командных играх играющие отстаивают свои интересы в первую очередь, но иногда, по личному желанию, помогают товарищам, выручая их («Салки-давай руку», «Перебежки с пленом»). Играющий может вступить во временное сотрудничество с другими игроками для достижения цели. В некоторых играх такое сотрудничество даже предусматривается правилами («Белые медведи», «Караси и щука», «В прятки»). Командные И. п. характерны совместными действиями членов команды для достижения общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды. В командных играх для координирования действий и общего руководства игрой из числа играющих выделяют капитанов. Обучение детей подвижным играм целесообразно начинать с самых простых неkomандных игр имитационного характера, постепенно усложняя их по сюжету и разнообразию движений. В дальнейшем изучают игры с элементами коллективных действий. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре. По размеру и весу он должен соответствовать силам играющих. Ниже приводится описание некоторых игр.

**Космонавты.** Количество играющих: 20—40 чел. По краям площадки чертят 4—6 треугольников-«ракетодромов». Внутри каждого из них рисуют круги-«ракеты», но обязательно на несколько кругов меньше, чем играющих. Все ребята встают в круг в центре площадки. По сигналу руководителя они идут по кругу, взявшись за руки, и говорят хором: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим!»

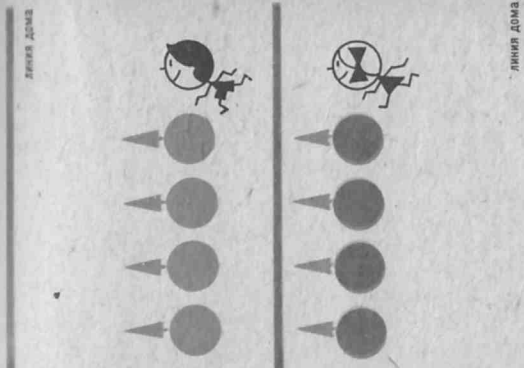
Но в игре один секрет: опоздавшим места нет! После этих слов все бегут к «ракетодромам» и занимают места в «ракетах». Тот, кто не успел занять место, идет в центр площадки. После этого игру повторяют. Начинать бег можно только со слова «нет». В «ракете» не могут находиться два «космонавта», и право остаться в ней получает тот, кто первым встал внутрь круга. Стихотворение разучивают перед началом игры. Руководителю нужно выбирать себе место так, чтобы видеть одновременно возможно большее число кругов.

**Кукушка.** Кукушка, как известно, гнезда не имеет. Нет «гнезда» (своего очерченного места) и у игрока, изображающего ее. У остальных участников игры — «птиц» — такие «гнезда» есть. По команде старшего они оставляют «гнезда» и кружат поблизости. «Кукушка» делает это вместе с ними. По сигналу «Домой!» все «птицы», в том числе и «кукушка», спешат занять одно из «гнезд». Тот, кому «гнезда» не хватило, становится «кукушкой».

День и ночь (игра для более старшего возраста). В середине площадки намечают две параллельные линии. Играющих делят на две команды, к-рые располагаются вдоль линии, друг против друга. Сзади



ДЕНЬ И НОЧЬ

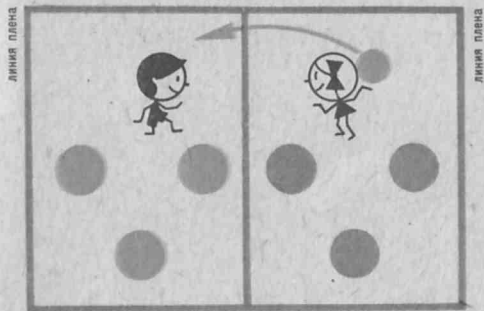


них, в 2—3 метрах от стены, чертят линии «домов». Одна команда — «День», другая — «Ночь». Руководитель называет одну из команд, к-рая должна ловить игроков другой команды; они, повернувшись, убегают в свой «дом». После подсчета пойманных игроков команды возвращаются на свои места, и игра повторяется. Выигрывает команда, поймавшая большее число соперников. Начинают игру по сигналу. Ловить убегающих можно только до черты «дома». Нельзя убежать от преследующих, изменяя направление бега. Вызов команды должен быть неожиданным. К судейству рекомендуются привлекать помощников.

**Перестрелка.** В игре участвуют 20—30 чел. Из них составляют две команды. Площадку разделяют линией на две половины. На противоположных сторонах площадки намечают две линии (в 2—3 метрах от стены зала).

Играющие располагаются внутри поля, каждая команда — на своей стороне. Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу ее игроки начинают «пятнать» мячом игроков, находящихся на противоположной стороне. Те стараются избежать попадания

ПЕРЕСТРЕЛКА



мячом, не выходя за пределы поля. Отскочивший от площадки или игрока мяч они ловят и, в свою очередь, начинают «пятнать» соперника. «Запятнанный» игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее вывести из игры соперников. «Запятнанным» считается игрок, в к-рого попадает мяч. Нельзя переступать за линии площадки. Ловить мяч разрешается, но если он не будет пойман, игрок считается «запятнанным». Нельзя бегать с мячом в руках (без мяча можно свободно передвигаться). В каждой команде назначают капитана. Длина поля не

должна быть слишком большой — это затруднит действия играющих. Способы бросков лучше определить заранее и добиваться, чтобы ребята применяли их. Нельзя разрешать бросать мяч сильно и в голову убегающих. Варианты игры: 1. «Запятнанные» переходят в плен за линию на стороне соперника. Их можно выкупить, перебросив им мяч. 2. Броски в игроков разрешаются только из 2—3 точек на средней линии. В этих точках мяч игрокам можно передавать.

**КАРНАВАЛЬНЫЕ КОСТЮМЫ.** В каждой стране есть свои особенности в праздновании Нового года. В нашей стране это традиционные карнавалы с красочно украшенной новогодней елкой, с добрым Дедом Морозом, красавицей Снегурочкой и, конечно, ватагой ребят в веселом хороводе. Хоровод этот необыкновенный. Его составляют персонажи сказок, рассказов, стихов, песен. Все участники праздника одеты в карнавальные костюмы.

«Новый год» (модель 1). Костюм состоит из объемной рубашки, брюк, жилета, шапочки-конуса, новогоднего посоха, бумажных волос и бороды. Рубашка свободного покроя со втачным рукавом, собранным сверху и внизу в сборки. Низ рукава оформляется манжетом в 3—4 см. Рубашка голубая или белая из хлопчатобумажной или шелковой ткани, украшенная вышитыми крупными снежинками. Брюки строгого покроя голубого или белого цвета из х/б.

КАРНАВАЛЬНЫЕ КОСТЮМЫ



Новый год

Кот в сапогах

льняной или шерстяной ткани, с лампасом из золотистого серпантина. По верху рубашки надевается желтый жилет чуть трапециевидного покроя с застежками. В боковых швах жилета имеются разрезы длиной 15—20 см. На полочку жилета клеят ПВА наклеиваются разноцветные буквы из цветной бумаги или ткани. По всему жилету пришиваются блески. Для того, чтобы костюм был более живописным, интересным, голову «Нового года» украшают накладными бумажными волосами (вырезают прямоугольники из белой или голубой бумаги, затем

## КАРНАВАЛЬНЫЕ КОСТЮМЫ



## КАРНАВАЛЬНЫЕ КОСТЮМЫ



делают надсечки длиной в 15 см и шириной в 2 см). Прямоугольники склеиваются накладным способом и прикрепляются к шапочке-конусу. Она делается из плотной белой, голубой бумаги или картона. Сверху шапочки крепится звездочка из фольги. На конусе, украшенном блестками, надписывается год. Дополнением к костюму служит декоративный посох, обтянутый фольгой, украшенный золотым дождем и звонкими колокольчиками.

«Веселый гном» (модель 2). Костюм состоит из рубашки с декоративным воротником и манжетами, укороченных штанишек и колпачка. Рубашка из х/б ткани веселой, яркой расцветки свободного покроя с

объемным рукавом. Основа воротника — окружность из синей накрахмаленной ткани с вырезом для головы. Верхний воротник из белой накрахмаленной ткани в виде лепестков ромашки, наклеивается клеем ПВА или просто накладывается. Также изготавливаются и манжеты. Штанишки из полосатой х/б ткани зеленого тона вверху и внизу собираются на резинку и дополняются глубокими карманами и декоративными латками. Колпачок желтого цвета из х/б ткани конусообразной формы. На него настрачиваются разноцветные кружочки из ткани или цветной бумаги; бумажные можно наклеить. На колпачок пришивается помпон из цветных ниток. Дополнением к костюму

служат полосатые гольфы и тапочки, украшенные помпонами.

«Метелица» (модель 3). Платье из легкой шелковистой ткани белого или голубого цвета, свободного трапециевидного покроя с круглым вырезом для головы; воротник выполняется из мягкой белой бумаги.

Дополняет платье импровизированный рукав-волан, он крепится при помощи резинки. Головным убором служит круглая шапочка из плотной белой ткани, на затылочную часть к-рой прикрепляется картонная коробка лунообразной формы, к ней присоединяется марлевая фата. На ногах — белые чешки. Весь костюм украшается дождиком, серпантином, снежинками.

«Весна» (модель 4). Платье-сарафан изготавливается из белой, розовой или голубой мягкой ткани. Вверху сарафан драпирован, с отрезной талией, лиф — на тоненьких лямочках. Юбка солнце-клевш. По линии талии платье украшается зеленым дождиком. Марлевая накидка прикрепляется при помощи тонких завязок на шее и запястьях. На голове — венок из цветной бумаги. Такие же цветы приклеиваются (или пришиваются) к накидке и тапочкам.

Кот в сапогах (модель 5). Для костюма используется клетчатая рубашка, спортивные трикотажные штаны, сапоги, старая фетровая шляпа. Отдельно изготавливаются воротник и манжеты из белой накрахмаленной ткани, по краям вырезанные узорами. Воротник и манжеты пришиваются к рубашке. Под воротником крепится «бабочка». На рубашку надевается жилет из шерстяной или атласной черной ткани. На сапоги накладываются картонные манжеты желтого цвета и шпory (тоже из картона). Дополнением к костюму служат широкий пояс и цветные перья (можно изготовить из цветной бумаги), хвост, усы. Хвост делают из картона и коричневой бумаги. На картонную основу с обеих сторон приклеиваются полоски коричневой бумаги, закрученные на карандаш. На руки можно натянуть белые перчатки.

«Мальвина» (модель 6). Для костюма можно использовать нарядное голубое детское платьице и в тон ему гольфы. В волосах, на поясе и туфельках — капроновые голубые банты. Платье украшается дождиком, серпантином и блестками. Для того, чтобы оно было пышным, под него надевают марлевую накрахмаленную юбку.

«Мухомор» (модель 7). Костюм состоит из белого комбинезона и красной картонной шляпки. Комбинезон изготавливается из простынной ткани. На запястьях и чуть ниже колена он собирается на резинку и заканчивается гофрированным рюшем. Дополнением к костюму служит большой воротник покроя солнце-клевш, загофрированный вручную. Шляпу делают из картона. Вырезается круг, из к-рого высекают сектор, затем оставшаяся часть круга склеивается. Шляпу раскрашивают гуашью в красный цвет и белые кружочки. На ноги надевают белые гольфы, туфли или чешки.

«Бабочка» (модель 8). Для костюма необходимо подобрать футболку однотонного, желательно, яркого цвета. Юбка — в тон футболке. На ноги надевают колготки в цвет костюма и чешки. Юбку шьют из двух оборок, сильно присобранных. Крылья можно сделать из проволоки, обтянуть их марлей или прозрачным шелком, затем наклеить цветные глазки и пришить блестки. Дополнением к костюму служит маленькая шапочка с проволочными усиками с шариками на концах. Крылья крепятся тесьмой вокруг шеи и талии.

## КАРНАВАЛЬНЫЕ КОСТЮМЫ



Гугуцэ

Веселый гном

«Ночь» (модель 9). Костюм состоит из комбинезона на бретельках. Ткань для комбинезона берется темно-синего или черного цвета. Марлевая накидка выкрашена в тон ему. Дополнением служат маскарадные очки с вуалькой из капрона, корона — луна. С короны свисает золотистый дождик. На накидке нашиты звездочки из разноцветной фольги.

«Гугуцэ» (модель 10). Сказочный герой одет в национальный молдавский костюм: рубашка белого цвета свободного покроя, украшена молдавским орнаментом, жилет отделан мехом, брючки — трикотажные, светлые. Важный элемент костюма — большая овечья шапка, нахлобученная на глаза. В руках — звонкий колокольчик с яркими лентами. На ногах — туфли, сапоги или же молдавская традиционная обувь — постолы. Дополнением к костюму служит яркий национальный пояс — брыу.

**КИНО любительское** — вид самодеятельного искусства. Его развитие подготовлено непрерывным ростом культуры и интеллектуальных запросов трудящихся, стремлением людей самых различных возрастов и профессий к творчеству, созданием специальной техники для кинолюбительской работы. В нашей стране широко оказывается помощь кинолюбителям. В столицах союзных республик, в каждом областном центре открыты профсоюзные клубы-лаборатории. Они помогают создавать любительские студии на производствах, в совхозах и колхозах, учебных заведениях, учреждениях. Кинолюбитель может получить совет и поддержку и в научно-методических центрах, подведомственных Министерству культуры СССР и Министерству культуры союзных республик. В Армении, Литве, Латвии и Молдавии созданы добровольные общества кинолюбителей, куда может вступить каждый взрослый гражданин. В Молдавии все эти организации объединили свои усилия и совместно оказывают помощь кинолюбителям.

**Кинотехника.** Для любительского кино выпускается специальная аппаратура, оборудование и кинопленка. Для съемки на пленку шириной 8 мм более

всего подходят камеры «Кварц-2» со встроенным экспонометром и «Кварц-3», снабженные объективом с переменным фокусным расстоянием (трансформатором). В торговой сети имеется несколько моделей 8—16-мм киноаппаратов.

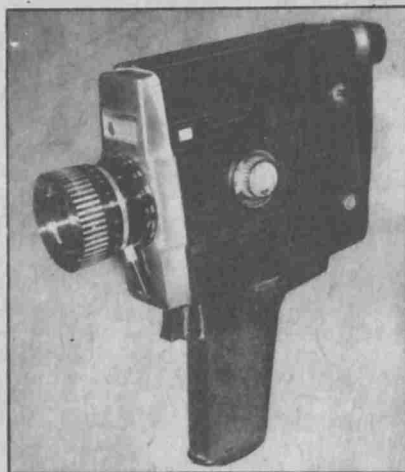
Самая простая модель — однообъективный киноаппарат «Альфа». Его оптическая система позволяет наводить фокус и наблюдать снимаемую сцену непосредственно через объектив. Рекомендуются для съемок в туристических походах. Недостатком является отсутствие сменной оптики, что значительно уменьшает возможности кинолюбителя. Кинокамера «Киев-16У» компактна, с зеркальным obturatorом и автоматической зарядкой киноплёнки. Оснащена турелью, где помещаются три объектива с разными фокусными расстояниями. Замена объектива производится поворотом турели. Киноплёнка наматывается в стандартные 30-метровые бобины. Камера снабжена механизмом для съемки с различными скоростями — от 8 до 64 кадров в секунду и может быть использована при съемке спортивных состязаний, трюковых сцен и т. п. Выпускается с пружинным и электрическим, очень легко заменяемыми, приводами. «Красногорск-3» — аппарат, оснащенный техническими приспособлениями, созданными с учетом последних достижений отечественной кинотехники. Снабжен объективом с переменным фокусным расстоянием, к-рый позволяет плавно изменять масштаб изображения. Относительное отверстие объектива 1:1,9. При такой светосиле возможны съемки в неблагоприятных по освещению условиях без искусственной подсветки. Имеет полуавтоматическую систему установки экспозиции.

Человек определил свой выбор и приобрел аппарат. Однако не следует спешить запускать его в работу. Нужно внимательно изучить прилагаемые к нему инструкции, провести подготовительные операции по расконсервации. Только после всего этого можно начинать съемку. В противном случае, без точного соблюдения всех правил эксплуатации, легко вывести из строя очень сложный оптико-механический прибор, каким является современный киноаппарат. Прежде чем приступить к съемке, необходимо выяснить, в каких условиях будет сниматься фильм: в помещении или на природе — в лесу, парке, на берегу и т. д. От этого зависит выбор киноплёнки — цветной или черно-белой, высоко- или низкочувствительной.

**К и н о п л е н к а.** Наша пром-сть выпускает для любителей, владеющих 8-мм камерой, стандартные обратимые черно-белые и цветные плёнки. Для 16-мм камер выпускаются черно-белые плёнки ОЧ-45 и ОЧ-180. Первая — для натуральных съемок, вторая — для работы в помещениях с искусственным освещением. Цветная плёнка ЦО-32Д обладает низкой чувствительностью и годна, в основном, для натуральных съемок. Термин «обратимая» означает, что после проявки получается сразу же позитивное изображение, годное для демонстрации. Прежде чем начать съемку, надо убедиться, что аппарат заряжен именно такой плёнкой, к-рая необходима для съемки в данных условиях; объектив сфокусирован на объекте, к-рый кинолюбитель намеревается снимать; установлена соответствующая экспозиция; установлен или снят светофильтр; кадр композиционно выстроен в соответствии с замыслом. Если все эти условия соблюдены, можно нажать кнопку.

Необходимо учитывать, что обратимые киноплёнки имеют небольшую фотографическую широту, поэтому экспозиция всегда должна быть очень точной. При

съемке на цветную киноплёнку это условие остается в силе, к тому же еще надо точно знать, какой слой плёнки чувствителен к тем или иным зо-



Кинокамера с автоматической и ручной установкой экспозиции

нам светового спектра и какое цветообразование при этом происходит. Малейшие неточности в экспозиции ведут к нарушению цветовоспроизведения снимаемой сцены.

Экспозиция съемки определяется экспонометрами типа «Ленинград-6», «Электроника», «Свердловск-2» и др. Замеры этими приборами производят двумя способами: по яркости и по освещенности. В первом случае замеряется суммарное количество света, отраженное от объектива, если снимается общий план, или от лица человека при съемке крупного плана. Во втором случае замеряется то количество света, к-рое падает от приборов на снимаемую сцену, если съемка производится в помещении, или от солнца, если съемка ведется на природе. Для записи и воспроизведения звука кинолюбители используют бытовые магнитофоны любых марок (кроме кассетных). Сложные операции по наложению дикторского текста на шумы и музыку обычно проводят на специальной профессиональной аппаратуре в профсоюзных клубах-лабораториях. 8-мм фильмы демонстрируются чаще всего кинопроектором «Русь», выпускаемым ленинградским объединением ЛОМО, 16-мм фильм — кинопроектором «Украина». Традиционная область интересов кинолюбителя — семейный фильм. Он чаще всего охватывает круг вопросов, связанных с психологией ребенка, егоственным развитием и реакцией на различные явления окружающего мира. Очень популярен среди начинающих кинолюбителей также туристско-краеведческий фильм. Поездки в период отпусков охотно используются для съемок таких фильмов. Само передвижение, перемена мест подсказывают ряд драматургических решений, а частая смена пейзажа предлагает съемочные планы, к-рые только нужно старательно отобрать. Чтобы фильм получился, полезно перед отъездом на экскурсию ознакомиться с соответствующей литературой, проконсультироваться со специалистами. Все это подготовит вас к репортажной съемке. Практика молдавских кинолюбителей знает немало удач, обусловленных именно таким подходом к съемкам фильмов об экскурсиях. Любый фильм начинается с выбора темы, идейно-



художественного замысла, к-рые и помогают увидеть в окружающей действительности интересующие нас события и факты, объекты съемок, людей. Сценарий — изложенные на бумаге события и наблюдения, к-рые, соединившись, проявят авторскую мысль. Но чтобы мысль эта стала интересной и другим людям, нужно научиться мыслить образами. Умение найти сравнение, символ, метафору отличает подлинно творческого человека, каким и должен быть режиссер. В кино свой язык, у этого языка своя грамматика, орфография, синтаксис, понятия и термины. Фильм состоит из тысяч кадров, своеобразных кирпичей здания картины. Кадр — наименьшая единица членения, кусок фильма, снимаемый непрерывно — от момента включения камеры до ее остановки. Конечно, за это время в объектив может попасть большое число людей и предметов, особенно при движении камеры. Каждую секунду расположение людей, фигур, световых пятен в кадре меняется. Как же судить о нем, говорить о композиции, когда все ускользает от глаза? Для этого существует другое понятие — план. План — это как бы остановленный, застывший, условно, конечно, кадр в какой-то фазе. Можно проделать такой опыт — посмотреть в уличное движение и обратить внимание на механизм восприятия. Сперва видна вся улица, насколько ее охватывает зрение: с домами, толпой, троллейбусами. Затем взор переносится, как бы вычленив из общей массы то, что кинолюбителя интересует: идущую навстречу девушку, номер троллейбуса... Иногда он устремлен только на глаза встречного человека или книгу в его руках. Естественно, эти части улицы предстают глазам в различной крупности. Эта крупность и носит название плана. Выделяют обычно три его типа: общий, средний и крупный. Есть и более детальное членение.

Общий план охватывает полностью место действия; в полусреднем плане человек занимает всю или почти всю высоту кадра, фон значительно ограничен; в среднем плане люди видны до колен; в укрупненном — по грудь; в крупном — лицо человека полностью заполняет кадр. Для примера возьмем человека. Но эти пропорции может диктовать и любой другой главный объект фильма: дом, дерево, машина. Камера в руках кинолюбителя движется. Он хочет что-то рассмотреть поближе и для этого двигается по направлению к объекту — совершает наезд. Отходит, чтобы включить в кадр окружающий фон — совершает отъезд. Если надо показать большое пространство в одном кадре, множество предметов — делается панорама. Наезд служит для выделения того, на что необходимо обратить внимание зрителя. Это может быть какая-то деталь или персонаж, являющийся в данный момент центром действия. В кульминационных сценах наезд применяют для показа крупным планом лица героя, что дает зрителю возможность следить за его мимикой. Он должен выполняться плавно и практически незаметно, чтобы создать эффект обычного рассматривания, когда человек постепенно подходит все ближе и ближе к объекту. Только из драматургических соображений наезд может быть более быстрым. Резкий наезд заостряет внимание, вызывает чувство тревоги. Задачей отъезда является включение в действие дополнительных элементов окружения, расширение места действия или отдаление его. Камера не только движется, но и меняет угол зрения. Когда ее объектив направлен параллельно плоскости, принято называть это зрением по нормали. Такая точка как бы соответствует спокойному, «объективному» показу объектов

в натуре. Ведь человек смотрит на мир с высоты своего роста, параллельно земле, не приседая и не взбираясь на вышки. Но если камера меняет угол зрения то снизу, то сверху, такое ее положение называют ракурсом, а подобную съемку — съемкой в ракурсе. Делается это для достижения определенного смыслового и эмоционального эффектов. При высокой установке камеры (так называемая «птичья перспектива») в поле ее зрения попадает значительный участок пространства, что позволяет показать на большой площади толпу народа, познакомить зрителя с топографией местности, на к-рой развивается действие. Такая точка хороша для съемок демонстраций, туристических походов, спортивных выступлений. Получаются эффектные кадры, дающие представление о происходящих событиях, когда видно все как на ладони. В съемках танцев и других массовых действий это позволяет представить на экране своеобразный рисунок танца. Не менее эффективна нижняя точка. Неподвижная фигура человека, снятая в нижнем ракурсе, кажется монументальной. Одно из самых важных понятий в кино — композиция. Им определяется расположение объектов в кадре. Кинокадр в обычном фильме отвечает правилу «золотого сечения», известному также в живописи. Его стороны с соотношением 3:4 в лежащем прямоугольнике являются как бы рамой для ограничения пространства, заполненного предметами и людьми. Следует, однако, помнить, что не все это пространство будет находиться в поле зрения зрителя, рассматривающего изображение на экране. Известно, что особенности человеческого глаза определяют более четкое и внимательное рассматривание изображения в центре поля зрения. Если условно поделить кинокадр двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями на равные части, то места их пересечения ограничат зону изображения, находящегося в центре внимания зрителя. Конечно, совсем не обязательно помещать объект в центр. Герой может находиться в правой части кадра и смотреть налево. Зритель как бы проводит линию от его глаза в незаполненное пространство кадра и этим его уравнивает. Но если герой повернут затылком к центру кадра и смотрит за его пределы, композиция разрушается, перекашивается. Отсюда следует, что при съемке людей в профиль необходимо оставлять перед ними свободное пространство, особенно на крупных планах. В композиции очень важна ясность. Зритель не должен решать образных ребусов, гадая, что же там изображено. Для того, чтобы он правильно воспринял предмет на экране, необходимо не загромождать кадр несущественными деталями; не перекрывать фигуры; не накладывать изображения лиц одно на другое. Фильм снят. Теперь нужно склеить отдельные кадры в определенной последовательности. Процесс этот очень важен и называется монтажом. Монтаж — технический и творческий процесс сборки снятого материала, в результате к-рого фильм приобретает свою художественную законченность. Его азбуку составляют несколько основных принципов. Два кадра должны быть прежде всего связаны единством материальной среды, т. е. в каждом из них должен сохраняться один и тот же элемент, к-рый позволит быстро опознать кадр и ситуацию: напр., сначала показывают общий вид Москвы с Останкинской башней, а затем человека, стоящего у ее подножия. Необходимо соблюдать единство движения: если сначала показан человек, идущий слева направо, то в следующем кадре не следует заставить

его идти в обратном направлении. Перед монтажом стоит также проблема **пространственной последовательности** — соотношения величины планов: следует постепенно переходить от общего плана к среднему, а затем к крупному и наоборот, иначе из-за отсутствия пространственных соотношений между двумя планами зритель не может понять, о чем идет речь; нельзя сначала показать толпу, а затем сразу дать крупный план медальона на шее женщины, не сделав постепенного перехода. Необходимо также следить за **постоянством длины**: не следует соединять кадры различной длины (кроме тех случаев, когда это делается намеренно), иначе создается впечатление разноречия.

До сих пор о монтаже говорилось как о способе выитого, связанного рассказа. Но есть у него и иные, более высокие функции. Речь идет о законах **ассоциативного монтажа**, в основе к-рых лежит использование метафор и символов. От соединения двух или нескольких кадров в представлении зрителей рождается реальность, к-рой нет в стыкуемых кадрах — создается образ. В фильме С. М. Эйзенштейна «Броненосец «Потемкин» есть такой эпизод: по городу стреляет пушка корабля; ... спящий каменный лев; ... другой лев, привставший на лапы; ... третий лев, с разинутой пастью. У зрителя создается впечатление, что выстрел броненосца пробудил даже каменных львов.

В процессе монтажа и написания текста окончательно складывается фильм. Если это сделать неумело, материал будет скомкан, так и останется «картинками», пусть даже талантливо снятыми. Фильм только тогда становится фильмом, когда положенный в его основу факт органично слит с другими фактами, глубоко осмыслен. Текст должен быть обобщающим, содержать выводы. Кинематографист избавлен от необходимости описывать происходящее. Отсюда вытекает следующее, связанное с предыдущим требованием: не повторять в тексте того, что происходит на экране. При написании текста следует помнить о необходимости соответствия ритма слов и предложений ритму монтажа изображения. Поэтому окончательный вариант текста нужно отравать только после окончания монтажа фильма и тщательного ознакомления с ним. Фильм смонтирован. Написан дикторский текст. Возникает вопрос: какую музыку использовать, какой шум воспроизвести. Интересно найденное звуковое решение становится не только иллюстрацией, часто оно определяет повороты сюжета, раскрывает психологию человека, помогает глубже понять душевный мир героя фильма. Так, один и тот же шум моря может звучать и тревожно, и радостно, и печально. Более того, в слуховом восприятии возможны полные смещения, при к-рых один звук может быть принят за другой: рокот трактора — за шум пулемета, почечина — за выстрел.

Кинолюбительство — увлечение, требующее знаний и упорства. Овладев его секретами, можно получить большое творческое удовлетворение самому и доставить радость другим.

**КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЕ**, собирательство памятных материалов материальной и духовной культуры — книг, картин, марок, монет, значков, звукозаписей, пословиц и поговорок, минералов, растений, насекомых и т. п. Включает в себя выявление, сбор, изучение, систематизацию и использование материалов. Видное место занимают тематические собрания, в к-рых систематизируются материалы на определенную тему: напр., в тематической коллекции «Спорт»

могут быть представлены книги, программы, календари игр, обзорные статьи, марки и значки, посвященные спорту. К. особенно популярно среди школьников и молодежи. Оно способствует расширению знаний, кругозора, воспитанию художественного вкуса. Помощь и внимание со стороны родителей, школы и внешкольных учреждений способствуют развитию К., не дают ему превратиться в простое накопительство. В СССР создаются объединения коллекционеров при учебных заведениях, клубах, домах культуры. Действуют Всесоюзное общество филателистов и Всесоюзное добровольное общество любителей книги. Выпуск массовыми тиражами марок, значков, этикеток, грампластинок, открытие специализированных магазинов, издание книг, брошюр и журналов, организация выставок как по тематике, так и по видам собирательства также способствуют развитию любительского К. Оно продолжает дифференцироваться и внутри своих видов. Так, одни филателисты предпочитают легкую музыку, другие — классическую. Нередко любительские коллекции становятся ценными, обретая систематичность, полноту охвата темы. Многие из них со временем делаются общественным достоянием. Ими пополняются фонды народных, школьных, государственных музеев и библиотек.

**Фалеристика**, коллекционирование и изучение нагрудных знаков, значков, жетонов. Не опирается на строгую систему и не поддается международной и национальной каталогизации. В СССР материалы по фалеристике публикуются в сб. «Советский коллекционер» и в бюллетене «Филателия СССР». Значки (знаки) делят по назначению: наградные (знаки отличия за достижения в труде, обществ. деятельности, спорте), служебные (ведомств, учреждений, предприятий), академические (об окончании училища, техникума, ВУЗа), членские (организаций, союзов, клубов, молодежных, спортивных и добровольных обществ), памятные (в честь выдающегося деятеля прошлого, события), юбилейные (к годовщине СССР, союзных республик, организаций и ведомств), сувенирные (посвященные различным событиям, странам, городам, спортивным соревнованиям). Обширна тематика коллекций «Ленинiana», «Великая Октябрьская социалистическая революция», «История ВЛКСМ», «Эмблемы», «Авиация», «Спорт», «Космос», «Гербы городов» и др. Значки крепятся на одноформатных листах плотной бумаги, на ткани или поролоне. Удобны листы картона, обтянутые тканью. Описание каждого значка делается на отдельных листах в специальной картотеке, к-рую удобнее заводить с начала К.

**Филателия**, собирательство марок и других знаков почтовой оплаты, а также конвертов и открыток-карточек с этими знаками. К. марок развивает наблюдательность, аккуратность, требует знаний в области географии, истории, различных видов искусства, иностранных языков. Почтовые марки бывают различных видов: стандартные (массовые), выпускаемые для оплаты корреспонденции; памятные и юбилейные, посвященные выдающимся людям, искусству, животному или растительному миру, архитектуре. Популярны коллекции на темы: «В. И. Ленин», «Великая Отечественная война», «Виды городов», «Художники», «Писатели», «Авиация», «Спорт», «Хоккей» и др. Марки определяют по каталогам, к-рые издаются в разных странах с 1861 г. Они бывают хронологическими и тематическими. Основной каталог в нашей стране — «Почтовые марки СССР». У коллекционной марки должны отсутствовать повреждения; у гашеных марок — четкий штемпель не дол-

жен закрывать рисунка. Каждая марка основных выпусков заносится в каталоги и получает свой номер. Основные типы марок различаются номинальной стоимостью, рисунками, а также особенностями издания. Редкость марок зависит от давности обращения и тиража.

**Филкартия.** К. почтовых и иллюстрированных открыток. Они издаются следующих видов: немаркированные, с рисунком на оборотной стороне; маркированные, с почтовой маркой на адресной стороне и рисунком на оборотной; маркированные гербовые, с почтовой маркой и гербом СССР, оборотная сторона чистая; двойные маркированные гербовые почтовые с оплаченным ответом. В СССР ежегодно издается 7—8 тыс. различных открыток, общий тираж к-рых достигает 2,5—3,5 млрд. экз.

Современная иллюстрированная открытка бывает художественной и документальной. Ее стандартные форматы 9×14 см и 10,5×14,8 см. Хранятся открытки в альбомах, конвертах и папках.

Каталог составляется по алфавитному и тематическому принципу. В нем указывается номер открытки, дается ее краткое описание: автор, название, изд-во, год издания, обозначается место (альбом, страница) открытки в коллекции. Секции филкартистов создаются при обществах филателистов.

**Филумения.** Предметом этого вида К. являются этикетки от спичечных коробок, а также т. н. бланковые этикетки тематических наборов. Ф. возникла в 1805 г. в Англии вместе с появлением спичек. Систематизируют этикетки по тематическому принципу. С коробок их снимают так: на короткое время коробку опускают в крутой кипяток, снимают этикетку, затем ее сушат и, расправив, кладут на несколько часов под груз. Хранят обычно в альбомах, прикрепив при помощи специальных наклеек или рантов листов почтовых марок. Листы альбома не сшивают, а держат отдельно в футляре или в папках. Это удобно при перемонтировке или демонстрации коллекции.

**Филофония.** К. звукозаписей на грампластинках или магнитных лентах. Собрание их называется фонотекой. Начинающие филофонисты могут пользоваться квартальными и ежемесячными бюллетенями грампластинок и магнитофонных компакт-кассет, публикуемыми в газете «Советская культура» и журналах «Советская музыка» и «Музыкальная жизнь». Домашняя фонотека может быть универсальной или тематической (симфоническая, инструментальная, оперная музыка, романсы, народные песни, произведения любимого певца). Как и в любом виде коллекционирования, здесь не обойтись без каталога. Его обычно ведут на карточках, в к-рых записывают номер пластинки, тип записи (78, 45 или 33 об/мин), когда и какой фирмой эта пластинка выпущена, порядок записанных в ней произведений, фамилии автора и исполнителя.

**КОНЬКИ** известны человеку с древних времен. В XIII в. в Голландии и Исландии появляются К. с загнутым спереди железным полозом, вставлявшимся в деревянную колодку. Эти К. крепились к обуви ремнями. Такие К. распространились

по всему свету. Русские умельцы придавали загнутому носку форму конской головы, отсюда и название — «коньки». В петровские времена появились цельнометаллические К., привинчивавшиеся к обуви. К. разделяются на 5 основных групп: беговые, хоккейные, для фигурного катания, для массового катания, а также роликовые — для катания по твердому ровному грунту. Беговые К. применяются для скоростного бега. Их тонкое и длинное лезвие впаяно в трубку. Ширина лезвия — 1,1—1,3 мм. Хоккейные К. — для игры в хоккей с мячом или шайбой, а иногда и для массового катания. В зависимости от назначения выпускают 3 типа таких К.: для хоккея с мячом, для хоккея с шайбой и для вратарей хоккея с шайбой. Эти К. короче беговых, и лезвие их шире — 2,5—2,8 мм. Для вратарей К. особые. Они состоят из стального полоза со специальными выступами, препятствующими прохождению шайбы между обувью и К. К. для фигурного катания и танцев имеют желобковую заточку; лезвие таких К. немного шире — 3,5—4 мм. В передней части полоза имеются зубья для передвижения на носках. К. для массового катания применяются для передвижения по льду и плотному снегу. К ним относятся снегурочки, коньки Поликарпова, детские двухполосные. На снегурочках катаются в обычных ботинках, к каблукам к-рых привинчены специальные пластинки. Детские К. крепятся ремнями, на них можно кататься в любой обуви. Двухполосные отличаются большей устойчивостью и используются для первоначального обучения детей дошкольного возраста. Роликовые К. используются для массового катания по твердому и ровному грунту. Могут быть однорядные (все 4 ролика расположены в один ряд) и двухрядные (ролики расположены парами). На двухрядных К. катаются большинство любителей, однорядные используют конькобежцы и лыжники на летних тренировках. Приобретая К. с ботинками, нужно обязательно примерить их на шерстяной носок. Ботинки шнуруют толстой мягкой тесьмой: у пальцев — свободно, на

Рис. 1. Начало разбега

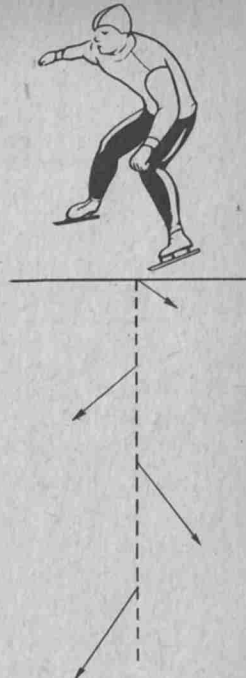
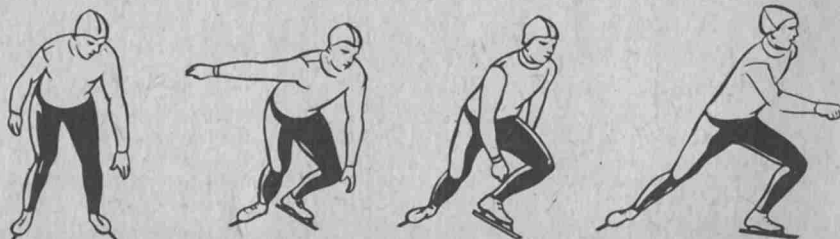


Рис. 2. Разбег



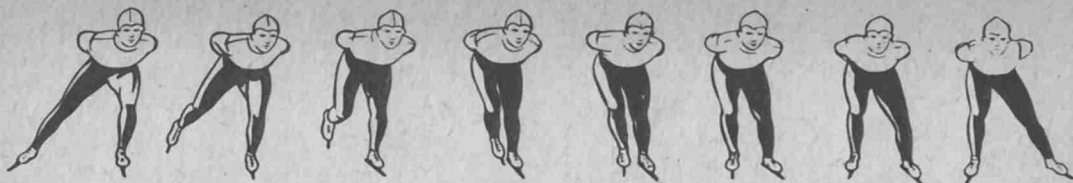


Рис. 3. Скользяние

подъеме — туго. Перед выходом на лед К. нужно наточить, для чего используют камни наждачного типа. После катания К. следует протереть сухой тряпкой и надеть на них специальные чехлы. На лето К. смазывают машинным маслом. На К. катаются в спортивном костюме, а под него надевают трикотажное белье, трусы из фланели. Для скоростного бега надевают свитер, рейтузы, шапочку и варежки. Кататься лучше в тихую погоду при температуре ниже —16—18°С. Для новичка падения неизбежны, но их нужно смягчать, падая на бок и сильно сгибая ноги. Сложной технике скоростного бега на коньках и фигурному катанию обучают в спортивных школах.

**КОРНЕПЛАСТИКА**, вид художественного творчества, в процессе к-рого создаются изделия из деформированных силами природы частей деревьев. Исходным материалом являются остатки стволов различной конфигурации, пней, наросты и наплывы на стволах, сучки и ветви, корневища, в к-рых обнаруживается какая-либо созданная природой образность, объемная или линейная форма. Такие остатки и части деревьев можно найти везде, где рос или растет лес (лесосеки, склоны оврагов, поймы лесных рек, участки буреломов и др.). Для заготовки материала необходимы нож (лучше охотничий), небольшая пила-ножовка, туристский топорик, лопата с коротким черенком. Когда найден подходящий материал, следует сразу же проверить его прочность, очистить от земли, удалить гнилые, рыхлые места, снять все ненужное. Дома заготовленный материал распределяют по срокам обработки, т. к. по своему состоянию он бывает разным — твердым, мягким, сухим, сырым. Сырой мягкий материал при высыхании меняет форму, появляются отслоения, он коробится и искривляется. Поэтому его обрабатывают в первую очередь. Творческая обработка заготовок производится при помощи ножа, небольшой столярной пилы, топорика, рапили, напильников разной формы, стамески, молотка. Для чистовой обработки необходимы набор для резьбы по дереву, бормашина, маленький токарный станок. Прежде чем начать работу, надо продумать, в какой последовательности и при

помощи каких инструментов обрабатывать материал. Все лишнее надо снимать не торопясь, осторожно, тонкими слоями. У древесной заготовки часто бывает очень красивая текстура. При обработке заготовки это качество используют для придания создаваемому образу большей выразительности. Если к изделию требуется прикрепить недостающую деталь, сделать это надо так, чтобы по виду и качеству она была однородной с древесиной основного материала. После чистовой обработки изделия подвергают отделке — шлифовке, цветовой тонировке, лакировке и полировке. В шлифовке и полировке нуждаются почти все декоративные изделия, реже — скульптурные. Не следует тонировать или лакировать изделия, имеющие выразительный естественный цвет древесины и красивую текстуру. Их полируют кусками дерева, различных твердых пород, кусками рога, кости, камня. Завершают полировку кусочком замши и шерстяного материала. Поверхность изделия можно сделать блестящей, нанеся тонкий слой воска или бесцветной мастики с последующей полировкой. В процессе отделки используются также подсолнечное масло, морилка, анилиновые красители, нитролаки. Полностью законченные скульптуры, аллегорико-символические фигуры, декоративные изделия хорошо вписываются в интерьер.

**КОШКИ**, род млекопитающих семейства кошачьих. Предполагается, что все породы домашних К. произошли от ливийской или пятнистой К. Распространены почти по всему миру. В Египте домашняя К. известна несколько тысячелетий; в древности являлась предметом религиозного почитания. По сравнению с др. одомашненными животными К. изменились мало и не образовали такого разнообразия пород, к-рым отличаются собаки. Различия между породами сводятся преимущественно к оттенкам масти, к длине и густоте шерсти (длинношерстные белые ангорские, пушистые персидские, сибирские, гладкошерстные европейские, в т.ч. русская голубая, сиамские и т.д.). В 7—8 месяцев у К. наступает половая зрелость, беременность длится немногим более 60 дней. Обычно К. приносит дважды в год по 3—6 котят, к-рых она вскармливает своим молоком. Продолжительность жизни К. 12—15 лет, иногда они доживают до 20—22 лет. Обоняние у К. значительно уступает собаке. Глаза К. особенно хорошо приспособлены к сумеречному освещению. Скудный свет густых сумерек, проникает через расширенный зрачок К., частично отражается от задней стенки глаза, к-рая действует как вогнутое зеркало. От этого глаза К. светятся в полумраке. Хорошо развито у К. осязание, на ее мордочке имеются специальные осязательные органы — вибриссы — длинные и твердые щетинки, к-рые образуют усы и брови. В темноте они позволяют ей избегать неожиданных столкновений с твердыми предметами. Хотя К. отличаются чистоплотностью (постоянно вылизывают свою







Ангорская (сибирская)



Сиамская



Русская голубая



Сибирская

шерсть и умываются), они никогда не идут в воду и всячески избегают попадать под дождь. Причина такого поведения в том, что шерстный покров у К. лишен жировой смазки, поэтому он не имеет запаха. Особенностью К. является большое пристрастие к теплу: они с наслаждением греются на солнце и у натопленной печи, что подтверждает предположение об их южном происхождении. Содержание кошек в домашних условиях несложно. Им нужно отвести постоянное место (в передней, коридоре, но не в жилой комнате). Не следует разрешать им находиться на диване или в постели. Особенно тщательно нужно соблюдать правила гигиены, когда в доме есть ребенок. Длинношерстных К. рекомендуется вычесывать ежедневно, короткошерстных —

через день, используя специальный частый гребень. Заброшенные, лишённые внимания К. могут стать источником заражения людей такими заболеваниями, как бешенство, стригущий лишай, чесотка, парша, глистные (гельминтозы). К. могут быть также переносчиками инфекции от бродячих и даже диких животных, прежде всего — грызунов. Возбудители некоторых заболеваний (таксоплазмоз и др.) выделяются из организма больного животного не только с испражнениями, но и со слюной. Поэтому подносить их к лицу, позволять им облизывать руки категорически запрещается. Существуют болезни, передающиеся при повреждении кожных покровов когтями К. Такова «болезнь кошачьих царапин», к-рая протекает с образованием гнойничков на месте царапины, повышением темп-ры. К. достаточно кормить 2 раза в сутки (всего около 200 г продуктов). Им рекомендуется давать мясо (включая сырое), рыбу, субпродукты, молоко, сырой геркулес. Котят с месячного возраста следует приучать к самой разнообразной пище. Прежде чем заводить в доме К., необходимо подумать, сможет ли хозяин содержать ее в нормальных гигиенических условиях, каждый день кормить и ухаживать за ней.

**ЛЫЖИ.** Лыжный спорт включает в себя лыжные гонки, прыжки с трамплина, слалом, скоростной спуск, биатлон, современное зимнее двоеборье и горное троеборье. Гонки делятся на обыкновенные, установленные и эстафетные. Прыжки с трамплина производятся на специально приспособленных для этого горах, профиль которых позволяет лыжнику-прыгуну развить необходимую скорость и после толчка на площадке отрыва пролететь до соприкосновения с горой. Слалом — спуск лыжника с горы по маршруту, обозначенному флажками, расставленными в различных комбинациях. Скоростной спуск производится на длинных дистанциях, обозначенным небольшим числом широких контрольных ворот. Биатлон — современное лыжное двоеборье, лыжная гонка на 20 км со стрельбой из винтовки на четырех огневых рубежах. Двоеборье лыжное представляет собой гонки по пересеченной местности и прыжки с трамплина. Горное двоеборье и троеборье — в первом случае — скоростной

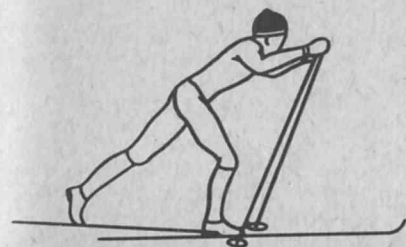
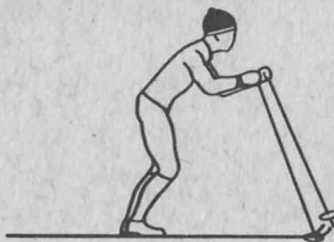
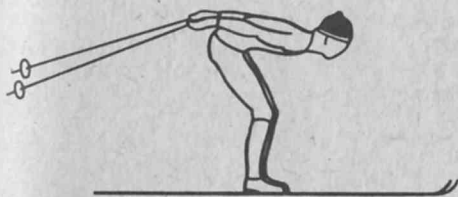


Рис. 1 Современный двухшаговый ход

спуск и слалом, во втором — слалом, слалом-гигант и скоростной спуск. Л. имеют нижнюю (скользящую) и верхнюю поверхности, ребра, носок, пятку, площадку для крепления и опоры для ноги. Изготавливают такие Л. из деревянных и синтетических материалов, а также делают клеенные из древесины различных пород. Наиболее практичны и современны Л. из пластика. Лыжные палки должны быть прочными, легкими и упругими. Обычно подбирают палки такой длины, чтобы они, поставленные на пол, доходили верхними концами до плеча лыжника. Крепления должны надежно удерживать Л. на обуви и вместе с тем не стеснять движений. Для гоночных Л. чаще применяются рантовые крепления с дужкой и шипами. Установив ботинок в крепление, рант подошвы прижимают дужкой, к-рую закрепляют специальным зажимом («гребешком»), укрепленным на

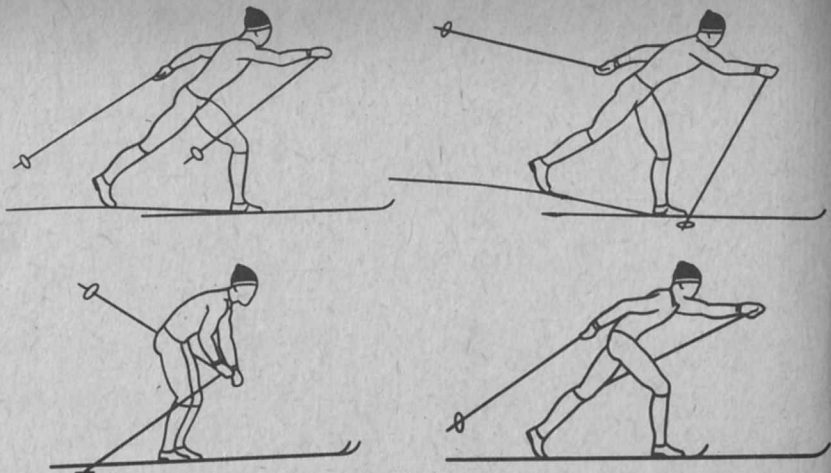


Рис. 2. Одновременный бесшажный ход



Рис. 3. Подъем елочкой (а), полуюлочкой (б), лесенкой (в)

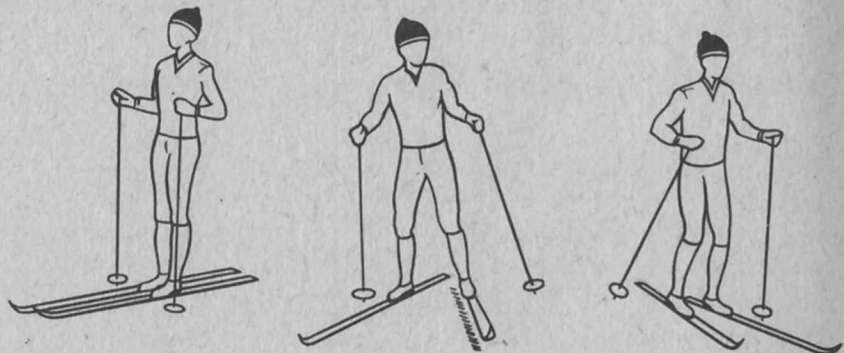


Рис. 4. Поворот переступанием вокруг пятки лыж

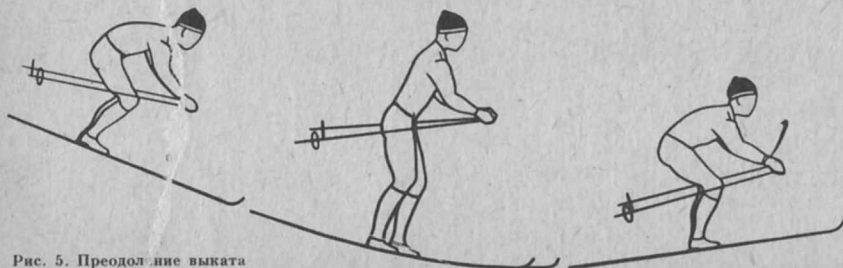


Рис. 5. Преодоление выката

лыжах. Имеются крепления, смонтированные с эластичной пластиковой подошвой ботинка, к-рые соединяются с лыжей штифтом. Такие крепления предназначены для лыжников высокой квалификации.

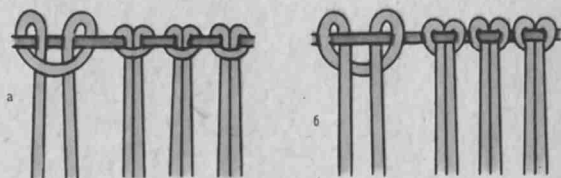
ции. Лыжная обувь должна быть непромокаемой, легкой, не вызывать потертостей, удобной, точно соответствовать креплениям. Одежда лыжника должна состоять из трикотажного белья, шерстяного свитера; брюк из плотной ткани, кожаных рукавиц и шапочки. Для гонок обычно надевают короткие брюки с гетрами или специальный лыжный комбинезон. Хранят лыжи просмоленными. Их соединяют скользящими поверхностями, связывают у носкового загиба и у задников. Между грузовыми площадками (ближе к месту постановки каблука) вставляют распорку шириной 6—8 см. При длительном хранении соответствующая распорка ставится также между носками или же лыжи ставят носками вниз для сохранения носкового загиба. Лыжные палки лучше хранить в подвешенном состоянии. Ботинки нужно хорошо просушить, а также периодически смазывать жировыми мазями. При сушке следует избегать высоких температур; ни в коем случае нельзя ставить ботинки на горячую печку или батарею отопления. Первые шаги. Надевать лыжи лучше всего на утоптанном снегу, но не на лыжне, чтобы не мешать другим. Двигаться нужно как при ходьбе — с левой ногой вперед идет правая рука, и наоборот, а чтобы скользить, нужно отталкиваться от снега лыжами и палками. Необходимо сначала освоить правила падения, т. к. они неизбежны. Падая, следует подгибать ноги, валиться назад и на бок, широко раскидывая руки. Нельзя просто сесть на задники лыж. Чтобы встать, следует вывести лыжи из-под себя и развернуть их поперек склона или лыжни. Затем следует научиться разворачиваться на месте: переступая (переставлять лыжи в нужном направлении) и махом (одну лыжу поднять вертикально носком вверх, выворачивая наружу, поставить в обратном направлении, вторую — приставить). Для движения по ровному месту, особенно начинающим, следует использовать попеременный двухшажный ход.

**МАКРАМЕ**, древний вид рукоделия, основанный на узелковом плетении. Название его произошло от арабского слова «макраме», что означает «бахрома», «кружево». В технике М. можно изготовить множество декоративных вещей для украшения интерьера (абажуры, дорожки, занавеси, кашпо, коврики, панно, салфетки, скатерти), а также модные броши, кружевные отделки и вставки для одежды, кошельки, кулоны, пояса, сумки, шали, шарфы и др. Для работы следует приготовить специальную деревянную подставку (40×50 см) и на ней прикрепить кусок поролона или полумягкую подушечку. Понадобятся еще швейные булавки с цветными головками, иголки, клей (ПВА, БФ-6), ножницы, различные бусинки, пуговицы, кольца, палочки, планки и др. Материал для плетения (веревка, нитка, сутаж, шнур, шпагат) должен быть жестким, сильно скрученным, тогда узлы получатся четкими, рельефными, вещь хорошо сохранит форму. Нить, на к-рую крепятся остальные нити для начала плетения, называется *несущей*. Ее длина должна быть чуть больше ширины изделия. Вместо нее можно использовать кольца, палочки, планки. Нить,

вокруг к-рой производится плетение узлов, называется *основой*, или *узелковой нитью*. При плетении узлов она не укорачивается и должна быть равна длине задуманного изделия. Нити, к-рыми вывязываются узлы, называются *рабочими*. При завязывании узлов они укорачиваются приблизительно в 4—5 раз. В случае, если нити не хватает, ее можно удлинить (пришить или подклеить недостающий кусок). Но лучше брать нить с запасом, чтобы не испортить почти готовую вещь.

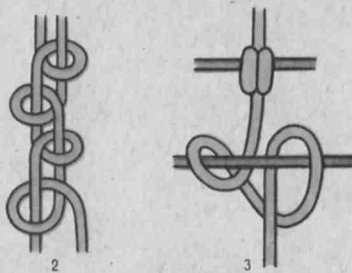
#### Способы крепления нитей на несущую

**Простое крепление** — нить находится перед несущей или за несущей, сложить ее пополам, петлю опустить за несущей или перегнуть перед несущей, протянуть два конца в петлю, затянуть узел (рис. 1 а, б).



**Расширенное крепление** — после крепления простым способом работаем каждым концом нити отдельно: левый конец — под основу и вниз в петлю, затянуть, правый — под основу и вниз в петлю, затянуть.

**Неровное крепление** — нить сложить так, чтобы один конец был в 4—5 раз длиннее другого, короткие концы расположить посередине (основа), а длинные — по бокам (рабочие).



#### Основные узлы и узоры

**Простой узел (елочка)** вяжется из 2 нитей: каждая поочередно становится то узелковой, то рабочей, меняясь местами (рис. 2). На основе простого узла плетется узелковая цепочка (одинарная).

**Репсовый узел (двойной узел)** можно выполнить слева направо или справа налево, в зависимости от положения основы по отношению к рабочей нити. Рабочую нить перебросить поверх основы слева от рабочей нити, завести за основу, снова перебросить рабочую нить поверх основы, но уже справа, и протянуть конец нити через образовавшуюся петлю. Образовавшиеся на узелковой нити два витка выровнять и подтянуть (рис. 3). Репсовые

узлы, плотно прилегая один к другому в одном ряду, образуют б р и д ы (горизонтальные, вертикальные или диагональные — в зависимости от направления нити основы).

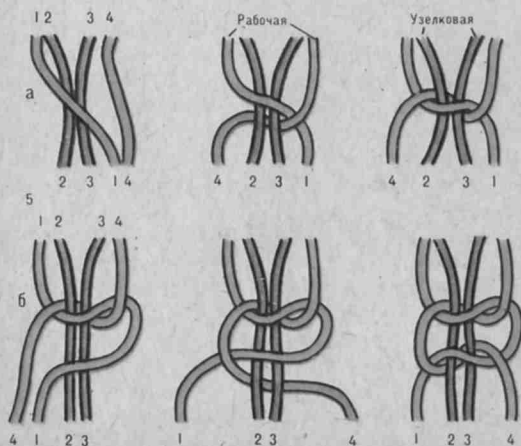
Узел «Ф р и в о л и т к а» (фриволите) выполняется из 2 нитей (1 рабочая, 1 — основа). Закрепить нить вертикально. Рабочую нить уложить на основу, подвести под нее и вниз в петлю, затем эту же нить под основу, на нее и вниз в петлю. В затянутом виде узел напоминает крепление нитей на основе (рис. 4).

Первый одинарный плоский узел (полуузел) плетется на 4 нитях: 2 — рабочие, 2 основа. 2 нити навесить на несущую неровным креплением — получится 4 конца: рабочие — 1-й и 4-й (по бокам), основа — 2-й и 3-й (посередине). Правой рукой взять правую рабочую нить, завести на основу и под левую рабочую нить.левой рукой взять левую рабочую нить, завести ее под основу и снизу в петлю, образовавшуюся между основой и правой рабочей нитью.



На основе этого узла плетется витая цепочка (левосторонняя). Завязав 4—5 плоских узлов, повернуть их на 180° влево, еще 4 плоских узла, опять повернуть влево и т. д. до нужной длины. Второй одинарный плоский узел (полуузел). Нити навесить, как в предыдущем.левой рукой взять левую рабочую нить, завести ее на основу и под правую рабочую нить. Правой рукой — правую рабочую нить, завести ее под основу и снизу в петлю, образовавшуюся между основой и левой рабочей нитью. На его основе плетется витая цепочка (правосторонняя).

К в а д р а т н ы й (двойной плоский) узел получают чередованием 1-го и 2-го одинарных плоских узлов. Его можно выполнить на любом количестве нитей, напр.: 2—6—2 — узел плетется 10-ю нитями (6 — основа, по 2 — рабочие). Когда узел закончен, образуется замочек справа. Если вяжется сначала 2-й плоский узел, затем 1-й, то замочек образуется слева. При повторении этого узла получается плоский шнур (рис. 5).



На основе квадратного узла выполняется также узор «Я г о д к а» («бочонок», «горошина»). Вывязать 3—4 квадратных узла, взять нити основы, поднять их вверх, продеть через основание 1-го узла и вытянуть с обратной стороны. Опустить вниз, уложить нить основы на место. Подтянуть основу так, чтобы последний узел лег на 1-й. Закрепить «ягодку» плоским узлом.

«Л а к о м к а» — узел, состоящий из квадратного узла и 2-го плоского узла.

«О т ш е л ь н и к» — квадратный узел, выполненный без основы, т. е. на 2 рабочих нитях.

«Х а м е л е о н» применяется иногда при плетении цепочки квадратными узлами. После каждого узла нити меняются местами (рабочие становятся основой, основа — рабочими). Особенно хорошо получается при плетении двухцветной цепочки.

П и к о двухстороннее получается в цепочке, если вязать узлы (квадратные, «фриволитка») на расстоянии 2—3 см один от другого. В конце все узлы подтягиваются вверх по натянутой основе. Пико одностороннее получается между квадратными узлами, если одна (левая или правая) рабочая нить закалывается на подушке петель 2—3 см и затем вяжется следующий узел.

«Ш а х м а т к а» — узор, выполняемый из квадратных узлов, расположенных в шахматном порядке. Навесить 8 нитей на несущую. Получается 16 концов. На каждых 4 нитях завязать по 1 квадратному узлу (в первом ряду — 4 квадратных узла). Во втором ряду отложить 2 крайние нити в сторону и на следующих выплести 3 квадратных узла (последние 2 нити остаются непрвязанными). Третий ряд выполнить, как первый, четвертый ряд — как второй и т. д. Шахматку можно выполнить на уголок (в каждом следующем ряду уменьшается количество узлов), с уголка (начать с одного узла посередине, в каждом следующем ряду увеличивая по одному узелку с каждой стороны), ромбом, в круге и т. д.

Прием «б а б о ч к а» («баттерфляй») применяется, когда изделие большое и нити слишком длинные. Нить, укрепленную для работы, уложить на ладонь, оставив свободным конец длиной 20 см. Намотать нить с ладони восьмеркой между большим пальцем и мизинцем. Когда длина нити до изделия станет 40 см, перехватить восьмерку посередине свободным концом нити.

Прием «л о в у ш к а» применяется при обкрутке кистей. На пучок нитей для кисточки уложить дополнительную нить петель вниз, концами вверх. Кисть перевязать новой нитью (25 см), один конец к-рой равен длине кисти. Более длинным концом обмотать нити кисти сверху вниз 8—10 раз, опустить конец в петлю дополнительной нити и выдернуть петлю вверх. Слегка затянуть конец и затем коротко его обрезать.

Р а с ш и р е н и е применяется, когда по ходу работы надо ввести новые нити. Их можно ввести крючком за нити предыдущего узла или при помощи квадратного узла, к-рый вяжется новой нитью на основе. Освоив основные узлы и приемы М., можно приступить к изготовлению различных изделий.



**Кашпо от кольца** можно выполнить из любой нити. Материал: 4 нити по 5 м, 4 — по 3,5 м, 8 — по 2,5 м; колечко диаметром 3—4 см. Последовательность работы: кольцо оплести нитью любыми узлами (по желанию). Навесить на него 4 нити по 5 м неровным креплением — получим 8 концов. Сплести витой шнур (4 витка по 3—4 узла). Разделить 8 нитей на 4 части; ввести новые 4 нити по 3,5 м (расширить при помощи квадратного узла). Сплести 4 плоских узла из 18—20 квадратных узлов. Снова ввести в каждый шнур по 2 нити (всего 8 нитей по



Кашпо от кольца

2,5 м). Сплести 8 цепочек из витых шнуров (7—8 витков). 2 соседние цепочки от разных шнуров соединить плоским узлом. Снова сплести 8 витых шнуров (5—6 витков), затем соседние шнуры соединить по 2 плоским узлом. Далее — 8 витых шнуров (3—4 витка). Соединить все концы узлом. Получилась корзиночка. Соединить нити все вместе, обкрутив их, применив «ловушку», оформить кисточку.



**Кулон «Надежда».** Материал — льняная, шелковая или шерстяная нить диаметром 1 мм: 2 нити по 4 м (А — рабочие), 2 — по 2,3 м (Б — основа), 20 — по 1,6 м (В). Последовательность работы: 1. Сердцу нитей А и Б закрепить на подушке и сплести витую цепочку квадратными узлами в обе стороны по 35 см. Получается цепочка длиной 70 см.

Мережка и кулон

2. Перенести крепление на концы цепочки. Слева нить А протянуть направо, справа нить А — налево. Эти нити использовать как основу и на них из 20 нитей В провязать горизонтальную бриду репсовым узлом. Вновь перекрестить нити А и проплести нити В. 3. Среднюю (20-ю) нить расположить наклонно от центра влево, и на ней закрепить репсовым узлом 7 нитей (19—13). 4. Из левых 4 нитей сплести одностороннее пико. Этим узором сплести цепочку нужной длины. Из 5—8-й и 9—12-й нитей сплести 2 плоские цепочки квадратными узлами. 5. Из центра 19-ю нить направить влево, и все нити слева закрепить на ней репсовым узлом. Справа от центра выполнить аналогично 3-й и 4-й пункты. 6. Левую крайнюю нить направить направо, чтобы получилась сторона ромба, и провязать на ней бриду из 9 нитей; то же делаем справа. 7. По 20 нитей справа и слева в центре перекрестить между собой и репсовым узлом закрепить их на наклонной нити с каждой стороны, но в обратном порядке. 8. Для закрепления нижнего угла ромба на любой основной нити провязать второй основной нитью репсовый узел. 9. Левую крайнюю нить взять за основу и проплести бриду до центра. То же выполнить справа. Повторив п. 9-й, завершить ромб. 10. Из каждых 4 нитей по краям ромба сплести 2 ряда квадратных узлов, располагая их в шахматном порядке. 11. Разделить все нити на 5 групп по 6, 8, 10, 8, 6 нитей. В каждой группе выполнить шахматку из квадратных узлов, к-рые затем переходят в витую цепочку. Лишние нити отрезать.

**Мережка.** Материал — льняная, шелковая или шерстяная нить диаметром 1 мм: 7 нитей по 16 м (приблизительная длина мережки 20 см). Последовательность работы: 1. Сложить нити вдвое и закрепить их булавками в середине. Крайнюю нить сделать несущей и закрепить на ней репсовым узлом все остальные нити, оставляя сверху небольшие петельки. 2. Повернуть несущую нить в обратную сторону и снова провязать на ней горизонтальную бриду репсовым узлом. 3. По одной крайней нити с каждой стороны направить по диагонали к центру и провязать на них наклонные биды из 7 нитей с каждой стороны. Повторить еще 3 раза. 4. Из 4 крайних нитей сплести одностороннее пико. 5. Несущие нити связать в центре узлом и развернуть их от центра к краям. Закрепить на них по 2 оставшиеся свободными нити, а затем все нити от пико. Выполнить еще 2 наклонные биды, каждый раз направляя 2 средние нити к краям. 6. В центре выполнить шахматку из 4 квадратных узлов. 7. Крайнюю нить расположить по диагонали к центру и повторять рисунок до получения мережки нужной длины. Лишние нити обрезать. Изделие увлажнить, отпарить с изнаночной стороны на очень мягкой подстилке и дать высохнуть, не сдвигая с места.

**Сумочка.** Для работы можно использовать шелковый шнур, сутаж диаметром 2 мм. Материал: 29 нитей по 3,7 м (А), 1 длиной 4,1 м (Б) — для плетения сумки; 2 нити по 1,5 м (В) и 2 по 5,2 м (Г) — для плетения ручки. Последовательность работы: 1. Посередине нити Б, закрепленной горизонтально, надеть все нити А, сложенные вдвое. 2. Поменять местами концы нити Б, и на них снова выполнить горизонтальную бриду из всех нитей А. 3. Из каждых

4 нити выполнить один ряд квадратных узлов. 4. Поменять местами рабочие нити каждых двух квадратных узлов и сплести квадратные узлы, располагая их друг над другом. Повторяя п. 4-й, выплести полотно длиной 24—26 см. 5. Из каждых двух нитей сплести цепочку из 3—4 простых узлов и приступить к плетению клапана сумочки. 6. Все нити разделить на 4 группы (16, 14, 14, 16). 7. Две средние нити в каждой группе расположить наклонно влево и вправо, сплести по одному ряду брид. Повторить п. 7 еще раз. В местах соприкосновения соседних групп соединить их, связав между собой крайние нити. 8. В левой группе из 16 нитей средние 2 нити расположить наклонно — одну вправо, другую влево — и сплести бриды. Повторить 8 раз. 9. Из средних двух нитей выполнить цепочку из 7 простых узлов. 10. Собрать все нити вместе и завязать 2 квадратных узла. 11. Повторить пункты 7—10-й в правой группе из 16 нитей. 12. В центральных двух группах по 14 нитей повторить п. 7-й, соединяя группы между собой узлом во 2-м и 4-м рядах. 13. Из двух средних нитей в каждой группе сплести витую цепочку из 4 квадратных узлов. 14. Крайние нити в каждой группе направить наклонно к центру, на них завязать репсовым узлом по 6 нитей и на нижнем углу каждого образовавшегося ромба завязать узел. 15. По одной нити от нижних углов каждого ромба направить наклонно к краям и провязать бриды (по 6 крайних нитей). 16. Центральные 2 нити на стыке ромбов расположить наклонно влево и вправо и провязать бриды (по 13 нитей). 17. Четвертую нить с каждой стороны в верхней части образовавшегося угла направить к центру и выполнить

24. Сплести ручку: 2 нити В — основа, 2 нити Г — рабочие. Квадратными узлами сплести цепочку длиной 1,2 м. 25. Края цепочки пришить к боковым



Настенное панно «Хлеб и мир», выполненное рукодельницей-любительницей из Кишинева Н. Ф. Саложенковой



Сумочка

наклонные бриды, завязав репсовым углом по 3 оставшиеся до центра нити. 18. Последующие нити провязываются аналогично. 19. Крайнюю левую нить направить наклонно к центру и провязать на ней по 8 нитей. Чтобы работа не расплеталась, на каждой нити завязать узел. На каждой из 2 следующих нитей также завязать узел. То же выполнить справа. 20. Две центральные нити из оставшихся 8 направить наклонно к краям и выполнить бриды (по 3 нити). Повторить п. 20-й три раза. 21. Соединить все 8 нитей и провязать 2 квадратных узла. На каждой нити завязать узел. 22. На всех нитях получившейся бахромы на произвольном расстоянии от изделия (5—8 см) завязать узлы. 23. Готовое полотно сложить так, чтобы получилась сумочка с клапаном.

краям сумочки, т. е. соединив их. Сумочку можно украсить бусинами.

Знания, опыт плетения макраме в сочетании с фантазией дают возможности создавать оригинальные вещи.

**НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ ПОГОДЫ.** Современное прогнозирование погоды основано на изучении закономерностей развития атмосферных процессов и опирается на прочный научный и технический фундамент. Без него сегодня немислима нормальная деятельность народного хозяйства. А в повседневной жизни, особенно на отдыхе — в турпоходе, на охоте или рыбалке прогнозировать погоду можно по народным приметам. Они основаны на наблюдениях за окружающей средой, явлениями природы, состоянием живых организмов и растений. С незапамятных времен ведут люди эти наблюдения.

О предстоящей погоде можно судить по движению облаков и их внешнему виду, по направлению и силе ветра, окраске зари, оптическим эффектам вокруг небесных светил — Луны и Солнца. Так, красная утренняя заря свидетельствует о наличии большого количества пара в атмосфере, что обязательно приведет к увеличению облачности и ухудшению погоды. Достоверную информацию о том, какая погода ожидает нас в ближайшие сутки и даже часы, мы получаем от домашних животных и птиц, насекомых и растений. Ласточки и стрижи летают низко над землей, почти касаются грудками поверхности воды — значит быть дождю, хотя в небе еще ни облачка. Объяснение здесь простое — увеличилась влажность, крылья у мошкеры потяжелели, потому и скапливается она внизу, а птицы следуют за ней. Муравьи перед дождем спешат закрыть входы в муравейники. Заботясь о сохранении нежной пыльцы, растения сворачивают лепестки своих цветов. Чувствуя приближение дождя, куры зарываются в пыль. Очень чувствительны к малейшим переменам погоды пчелы.

По их «ленивому» лёту пчеловоды узнают о приближении ненастья. Наблюдательному человеку речные и озёрные чайки тоже могут заменить барометр. В хорошую погоду они садятся на воду — картина всем хорошо знакома. А почему они вдруг начинают разгуливать по прибрежному песку? Да потому, что рыба, почуяв недоброе в атмосфере, уходит в глубину, и чайкам на воде уже делать нечего — нечем поживиться. Все живое в природе так или иначе откликается, реагирует на любые изменения, происходящие в ней. Надо только уметь наблюдать. Личные наблюдения и народные приметы позволяют делать не только краткосрочные, но и долговременные прогнозы погоды.

Приметы сухой, ясной, теплой погоды: если днем было ясно, а ночью холодно — ждите перемен к хорошей погоде; похолодало после дождя — верный признак того, что завтра будет ясно, сухо и тепло; хорошую погоду обещает обильная роса по утру; если днем ветер усиливается, а к ночи затихает — предстоящий день обещает быть ясным; высокое темно-синее небо, желтый, золотистый или розовый цвет зари, идущие по ветру кучевые облака, ночной туман — все это признаки хорошей погоды; если пауки усиленно плетут сети, будет сухо и тепло. Приметы приближающегося ненастья: к ночи потеплело после ясного холодного дня — погода испортится; вены вокруг солнца — к дождю; перед дождем воробьи сидят напыжившись; стрижи низко летают — ненастье предвещают; тихая светлая ночь без росы — жди дождя на следующий день; лучи солнца темнеют — к сильной грозе; воронье под тучи поднимается — к ненастью; если после дождя потеплело — день будет пасмурным. Приметы скорого похолодания: воробьи прячутся в хворост — к холоду; звезды редки — к вьюге; красный огонь в печи — к морозу; пасмурная погода проясняется к ночи — будет заморозок; «сережки» у луны — к пурге и морозу; снегирь свистит — скоро придет зима.

**ОХОТА СПОРТИВНАЯ** (любительская). Вид отдыха, одна из форм взаимоотношения человека с природой. Способствует физическому и нравственному совершенствованию человека, развивает такие качества, как наблюдательность, выносливость, бережное отношение к природе. Занятие О. с. дает возможность лучше узнать родной край, стать отличным стрелком.

В соответствии с советским законодательством О. с. разрешается только в строго определенных для этого местах. В Молдавской ССР, напр., все земельные, лесные и водные площади, пригодные для обитания диких зверей и птиц, считаются охотничьими угодьями, абсолютное большинство к-рых закреплено за Молдавским обществом охотников и рыболовов (МООР). О. с. в этих угодьях организуется на основе действующих правил и сроков. Запрещается всякая охота на диких зверей и птиц в заказниках, заповедниках, парках и населенных пунктах; добыча зверей и птиц, находящихся в бедственном положении (при переправах через воду и по льду, спасающихся от пожаров и наводнений, истощенных от бескормицы, переходящих по глубокому снегу и т. п.), а также линяющих птиц. Запрещается отлов диких зверей и птиц для торговли с рук, содержание их в домашних условиях; собирание яиц диких птиц; применение неоснащенных отпугивающих животных устройствами сельскохозяйственных машин и агрегатов.

На большей части территории страны О. с. подразделяется на весеннюю, летне-осеннюю и осенне-зимнюю. Однако для некоторых районов это деление может быть иным. В Молдавии различают, в основном, два вида охоты: летне-осеннюю — на голубя, водоплавающую дичь и фазана и осенне-зимнюю — преимущественно на фазана, пушных и копытных зверей.

Редкие виды животных, находящихся под угрозой исчезновения, занесены в Красные книги СССР и союзных республик. В Красную книгу МССР, напр., занесены выдра, горностаи, лесная куница, дрофа, лебедь, аист и некоторые др. виды животных, добыча к-рых запрещено. Определены размеры штрафов за незаконное добывание животных. Напр., за уничтожение черного аиста с виновного взыскивается 350 руб. Отстрел косуль, кабанов и фазанов производится только по лицензиям.

Правом О. с. пользуются все граждане СССР, являющиеся членами общества охотников. Охотничий билет без отметок о сдаче охотминимума, уплате госпошлины и членских взносов за текущий год и регистрации оружия считается недействительным. О. с. без надлежащего на то разрешения и личного охотбилета, с превышением установленных норм добычи, а также в запрещенные сроки, признается незаконной. В члены Общества охотников и рыболовов принимаются граждане, достигшие 18 лет. Для вступления необходимы 2 рекомендации, служебная характеристика и медицинская справка о состоянии здоровья. Установлен кандидатский стаж — один год, в течение к-рого вступающий должен пройти необходимую теоретическую и практическую подготовку по вопросам охотоведения, охраны природы, применения и ухода за охоторужьями. В общество не принимаются лица, признанные недееспособными или ограниченно способными, не занимающиеся общественно полезным трудом, злоупотребляющие спиртными напитками или систематически нарушающие общественный порядок. Настоящий охотник умеет радоваться общению с живым и зеленым миром, умеет беречь его и разумно использовать. Умение это достигается упорными тренировками, знанием возможностей своего организма. Чтобы сохранить здоровье, необходимо приучить организм быстро приспосабливаться к холоду и жаре.

За один выход охотник проходит 20 км и более. Сохранению здоровья в таких условиях способствует правильно подобранная одежда. Она должна быть свободной, легкой и достаточно теплой для данного времени года. В летнее время года хорошо белье льняное или из хлопковой ткани. Зимой и осенью предпочтительно белье шерстяное. Осенью, до морозов, удобны охотничьи куртки из серошерстяной ткани или штормовки. С наступлением холодов рекомендуются легкие овчинные полушубки и брюки из прочной хлопчатобумажной ткани свободного покроя, сухие носки и портянки, свободная обувь. Охотясь на водоплавающую дичь, предпочтение следует отдать резиновым сапогам. Они должны быть на 2—3 номера больше обычного размера; в них кладут войлочные стельки, а ноги обертывают толстыми шерстяными портянками.

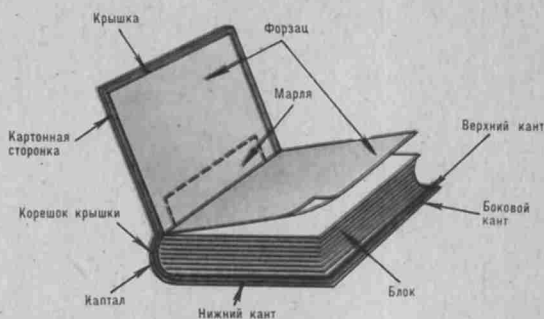
Предметами полевого охотничьего оснащения являются: нож, ягдташ, патронташ, заплечный мешок (рюкзак туристского типа), моток шнура, спички в непромокаемой упаковке, кусок полиэтилена (может служить упаковкой, скатертью, укрытием от дождя), котелок, термос, эмалированные миски и кружки.

Для лучшей сохранности добытую птицу до остывания подвешивают к ягдшагу, поясу или рюкзаку. В теплое время года ее вскоре после отстрела потрошат. Выпотрошенная дичь сохраняется лучше, если обложить ее крапивой, еловыми и пихтовыми ветками. Туши копытных животных нужно обдирать, потрошить и разделять сразу, даже в самую холодную погоду. Охотнику необходимо знать приемы, предупреждающие несчастные случаи, уметь быстро и правильно оказать первую доврачебную помощь, иметь при себе походную аптечку. Категорически запрещается выходить на охоту в нетрезвом состоянии. У пьяного притупляется реакция. Он забывает правила безопасности при стрельбе, что может привести к трагедии. Основными средствами борьбы с травматизмом на охоте являются дисциплина, соблюдение предписаний о правилах ношения оружия и совершенное владение им. Выпущенная дробинка может смертельно ранить на расстоянии до 350 м, пуля — до 1 км. Не следует стрелять там, где пуля может срикошетить, по неясно видимым целям. Начинать охоту разрешается не раньше, чем за час до восхода солнца; заканчивать не позже, чем через час после его захода. Обеспечивает соблюдение правил безопасности руководитель охоты, к-рый несет ответственность за их соблюдение.

**ПЕРЕПЛЕТЕНИЕ КНИГ.** Чтобы продлить жизнь печатных изданий (книг, брошюр, журналов), хранящихся в домашней библиотеке, нужно уметь не только соблюдать правила их хранения и гигиены, но и своевременно их реставрировать и ремонтировать. Переплетение требует знания некоторых приемов и правил работы.

**Разборка книги.** Приступая к ремонту и переплетению книги, никогда не надо пытаться ее как-то подклеить или подлатать. Это может только ухудшить дело. Книга должна быть полностью разобрана на составные части — отдельные тетради — независимо от степени ее износа. Разобранные тетради нужно внимательно осмотреть, убрать грязь со страниц. Надрывы, идущие по тексту, лучше склеить встык клеем БФ или ПВА. Листы, к-рые распались по линии шва, подклеить бумажными полосками. Толщина и фактура полосок должны быть аналогичны страницам книги. Не следует применять прозрачную бумагу — будет просвечивать клей, и соединения в этом случае выглядят неряшливо. Клей не должен коробить или морщить шов. Если шов морщит, даже не пытайтесь разглаживать его утюгом — это не поможет. Нужно знать достоинства и недостатки наиболее подходящих для переплетного дела клеев. В тех случаях, когда даже малейший след клея не должен бросаться в глаза, лучше всего пользоваться клеем ПВА. Но при работах, не требующих такой тщательности, ПВА нетехнологичен, поэтому здесь все преимущества за обычным столярным клеем. Клей БФ не морщит бумагу, но прежде чем начать с ним работать, надо проверить его качество. Склеивающие ленты (скотч) применять не рекомендуется. Они жестче бумаги и в общей конструкции книги будут казаться инородным телом. Если распавшихся листов в книге много, склеивание их полосками бумаги будет выглядеть неэстетично: корешок слишком толстый, вид у книги неуклюжий. Бывает очень досадно, когда в книге не хватает отдельных страниц. Их можно перепечатать с аналогичного текста. При этом следует обратить внимание на то, чтобы размер листа, ширина колонки, шаг строки совпадали или несильно отличались от страницы книги.

**Обработка блока.** Когда книжный блок собран, его следует обрезать. Обрезка без специального приспособления редко бывает чистой и ровной, особенно если у издания большой объем. Надо поступить следующим образом. Сначала тщательно выровнять при сшивании книжный блок, затем каждую сторону поочередно закрепить в переплетном прессе так, чтобы блок выступал на 0,5—1 мм, а потом обработать торцы наждачной бумагой. Сшитый и выровненный книжный блок все-таки остается еще неровным и рыхлым. Попробуйте подержать его минут десять над паром, чтобы он равномерно увлажнился, затем на несколько дней зажать в пресс — блок полностью просохнет и обретет форму. Аккуратность обрезки целиком зависит от добротности ножа. Он должен иметь строго одностороннюю заточку и заправку. Режущая грань закругленная. Прилегающая к книжному обрезу сторона ножа должна быть отшлифована. Подкраска обреза или нанесение какого-либо узора — дело вкуса. Книга должна легко открываться.



Иногда ее переплетают настолько прочно, что она раскрывается со «скрипом». Корешок ломается, деформируется. Этого можно избежать. Обычно после сшивания блока корешок рекомендуется оклеить материей или бумагой. Лучше применять для этой цели специальные, «гибкие» клеи и ткани прочной структуры. В домашних условиях, однако, можно обойтись и столярным клеем, но следует добавить в него немного глицерина или касторового масла — 10—20%. Можно пользоваться и клеем ПВА. Клеем не следует промазывать корешок слишком густо. Обклеивать же его лучше всего марлей и др. материей подобной структуры, напр., трафаретной (канва, рогожка). После окончательной отделки книжного блока — кругления корешка и сушки — корешок полезно протереть глицерином или техническим вазелином. Случается, что при промном переплетении забывают вклеить в корешок бумажную гильзу перед тем, как вставить книжный блок в переплетную крышку. Значит, нужно сделать это самому. В противном случае на корешке образуется прогиб — «седловина» за счет утолщения от каптала и подворота корешка. Без бумажной гильзы книга будет выглядеть неряшливо. Иногда для утолщения корешка, его стилизации «под старину» используют бинты. И книга действительно выглядит эффектно. Но не надо забывать, что в старину бинты, уплотняя корешок, не снижали его гибкости. В них были замаскированы шуры, к-рым пришивались тетради книжного блока.

**Изготовление переплетной крышки.** Сделать новую крышку легче, чем пытаться восстановить старую, если, конечно, не стоит задача во что



бы то ни стало сохранить первоначальный вид книги. Существует два способа покрытия переплета: цельнокроенный и составной. Цельнокроенное покрытие

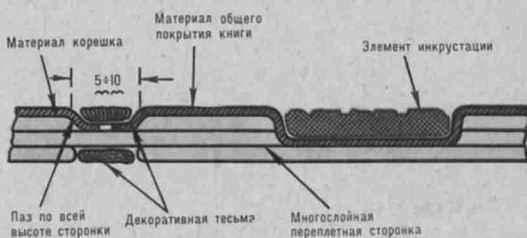


сделать проще и быстрее, но книга, в которой материал корешка отличается от материала покрытия, выглядит привлекательнее. К сожалению, выбор материала для корешков весьма ограничен. В продаже его практически не бывает. Идеальна для переплета натуральная кожа, даже если это кожа со старых сумок и портфелей. Интересные результаты можно получить, применяя различные кожзаменители. Но самым доступным будет ледерин, снятый со старых общих тетрадей. Совсем не подходят для корешка дерматин и клеенки. Картон для работы — это скоросшиватели или коробки из-под обуви. Материал вполне доступен, недефицитен. Каждую крышку склеивают из трех слоев такого картона. При многослойной фактуре легко сделать в переплетной крышке фигурные углубления, пазы, необходимые при последующей отделке книги. Для переплетения изданий большого формата, журналов, альбомов можно использовать мебельный картон — плиту ДВП толщиной 2,5—3,5 мм. Выкраивая корешок, накладку на корешок и соединяя эти элементы вместе, нужно очень точно их подогнать. Книжный блок должен вплотную прилегать к корешку, а стороны переплета не должны вылезать за обрез книжного блока, чтобы книга легко раскрывалась и мог образоваться рубчик между корешком и переплетной крышкой.

**Покрытие переплетной крышки.** Ассортимент материалов, пригодных для покрытия переплетных крышек, разнообразен: коленкор, бумвинил и даже дерматин. В магазинах часто бывает плотная листовая бумага разных расцветок и тиснения. Выбирать надо такую бумагу, края окрашена не поверхность, а по всей массе. Оригинальные переплеты получаются при использовании различных обоев, особенно моющихся, мебельных пленок. Интересную фактуру покрытия создает применение тонкой соломистой рогожки. Самыми доступными материалами являются ткани как платяные, так и декоративные. Проще всего наклеить ткань на переплетную крышку следующим способом. Приготовить густой, как каша, мукой клейстер. Клеевую массу растереть кусочком картона по переплетной крышке. Наложить кусок ткани, разгладить его, но не натягивать. Выворачивать рисунок. Потом крышка на несколько минут кладется под пресс. После этого ткань заделывается внутри переплетной крышки поочередно с каждой стороны, одновременно заделываются и углы. Стык между текстильным покрытием и материалом корешка можно закрыть декоративной тесьмой (5—10 мм шириной), «утопив» ее в специальный паз, который надо оставить при раскрое переплетной крышки. Выбирая текстильный материал, предпочтение

следует отдать немарким расцветкам, тканям с мелким узором или вообще без него. Малейший перекокс такого узора относительно линии краев книги сразу бросится в глаза, испортит впечатление.

**Ремонт форзаца.** Самое уязвимое место в книге — форзац. Износ, надрывы идут именно отсюда, образуются в месте стыковки левой и правой стороны форзаца. Для них используется обычно бумага. Нередко применяют самую неудачную для этой цели бумагу — чертежный ватман. Форзац получается невыразительный и маркий. Лучшее всего — бумага, крашенная в основе, но она редко бывает в продаже. Можно получить интересные гармоничные композиции, применяя грубые сорта оберточной бумаги. Главное, чтобы бумага была чистая, немая, равно-



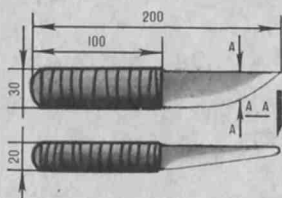
мерная по толщине. Хорош для этих целей и тонкий картон толщиной не более 0,2 мм. Следует запомнить: покупая бумагу в больших листах, не надо скатывать ее в трубку, лучше согнуть пополам или четверть. Дома надо хранить в папке подходящих размеров, но ни в коем случае не в рулоне.

**Просушка.** Чем равномернее со всех сторон просохнет готовая переплетенная книга, тем больше гарантии, что впоследствии она не будет деформироваться. Плиты переплетного пресса должны быть деревянными, некрашеными, нелакированными, без отделки металлом или пластиком. Древесина для них нужна мягкая, рыхлая. Хорошие плиты для пресса можно выкроить из чертежной доски. Плиты из ДСП хуже, они сильно проклеены. Плиты пресса полезно покрыть сетью мелких сквозных ячеек. Диаметр каждой примерно 2 мм, шаг ячейки — ок. 10 мм. Такая система отверстий поможет книге равномерно высохнуть. И просохнет она быстрее, если между ней и плитами пресса положить листы тонкого войлока или толстой рыхлой материи. Не следует зажимать книгу под прессом слишком сильно. Если книга еще влажна на ощупь, необходимо снова положить ее под пресс до полного высыхания.

**Отделка.** Окончательную отделку переплета можно завершить горячим тиснением или методом инкрустации. Для домашней переплетной мастерской можно собрать небольшой настольный пресс с подогревом, хотя сделать это довольно сложно. Проще использовать детский набор для чеканки по металлу. Усилия руки вполне достаточно, если площадь выдавливания не превышает половины квадратного сантиметра. Чеканку нужно разогреть до температуры 100—200°C. Степень подогрева определяют опытным путем, пробуя чеканить, но не молотком, а усилием руки на технологической заготовке. Рабочие поверхности чеканок тщательно шлифуются, грани их нужно слегка притупить, чтобы чеканка не прорезала переплетный материал. Для начала достаточно иметь две чеканки — круглую и штриховую. Узор для

выдавливания можно подобрать очень много. Такое упрощенное горячее тиснение можно применять как с использованием специальной фольги, так и без нее.

Переплет выглядит очень интересно, когда отдельные элементы «чеканки» блестят, особенно на корешке. Но настоящую фольгу для горячего тиснения найти трудно. Вполне подойдет и фольга, уже использовавшаяся на полиграфических предприятиях. Элементы переплета легко инкрустируются алюминиевой фольгой, в к-рую упаковывают сигареты, чай. Бумажная сторона такой фольги хорошо приклеивается клеем ПВА. Можно инкрустировать узор подходящей цветной бумагой, соломкой. Необходимо только помнить, что все элементы инкрустации должны быть вклеены в бумажный переплет. Иначе это будут самые уязвимые его места. Для инкрустации подойдут также замысловатые пуговицы, интересные значки, медальоны, кусочки чеканки, фи-



Переплетные ножи: сверху — универсальный; внизу — нож для резки

нифть, филигрань, чернь, вышивка. Заманчивые возможности открываются при использовании природных материалов — коры деревьев, сухих веток и растений, мелкой гальки, ракушек и т. д. Имя автора и название книги можно воспроизвести на книжном переплете фотоспособом. Необходимые надписи пишут красивым шрифтом на листе чертежной бумаги большого формата. Надпись фотографируется, а бумажный отпечаток нужной конфигурации вклеивается клеем ПВА или БФ в углубление книжного переплета как элемент инкрустации. Размеры чертежного листа, букв, бумажного отпечатка и углубления в переплетной крышке должны быть точно рассчитаны и строго между собой согласованы. Такую работу может выполнить опытный фотодюбитель. Бумажный фотоотпечаток можно слегка тонировать каким-нибудь красителем — анилином, чернилами, тушью. Для этого фотоотпечаток надо подержать 10—15 мин. в слабом растворе теплого красителя. Такая подкраска приглушит фактуру фотобумаги и будет удачно сочетаться с общим цветовым колером книги. При этом чистота, аккуратность, точность должны соблюдаться с самого начала переплетных работ до конца. Нужно стремиться к тому, чтобы книга, переплетенная в домашних условиях, выглядела оригинально, добротно и красиво.

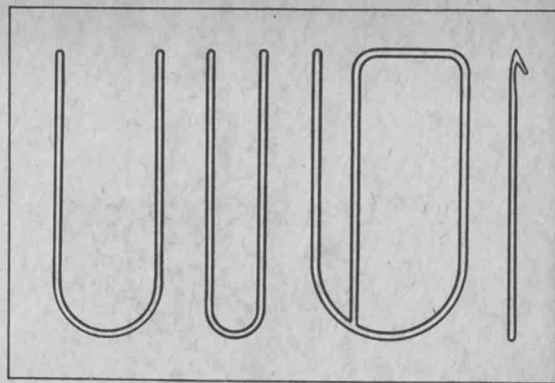


Рис. 1

тельная планка, к-рая служит для сохранения формы скобы в нерабочем состоянии и для удержания петель во время перерыва в работе. На трехпалой скобе кроме ажурных полос плетут кисти, разрезную бахрому и т. п. Для П. на скобе могут быть использованы самые разнообразные нитки как по толщине и материалу, так и по цвету. При П. полос нужно следить, чтобы петли были одинаковой длины, чтобы концы скобы не сгибались.

Из нитки, предназначенной для П., нужно сделать петлю и завязать ее узлом так, чтобы длина петли равнялась половине расстояния между концами скобы. Взять скобу в левую руку, на левый ее конец правой рукой надеть петлю, а свободную часть нитки завести за второй конец скобы и за указательный палец левой руки (рис. 2). Вязальный крючок ввести в петлю снизу вверх и, захватив им свободную часть нитки, протянуть ее через петлю, образуя таким образом новую петлю (рис. 3). Стержень крючка за-

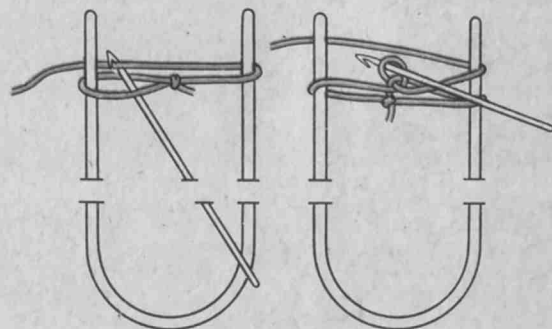


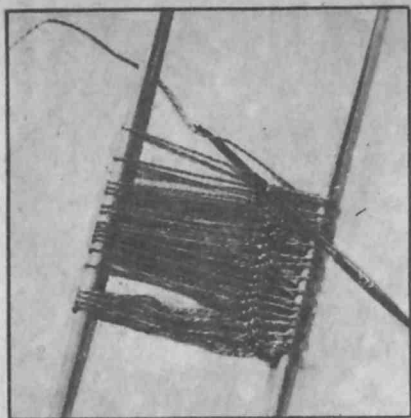
Рис. 2

Рис. 3

**ПЛЕТЕНИЕ**, одно из древнейших видов ремесла, оригинальная отрасль народного искусства. Используются различные материалы (нити, стебли, прутья и др.). На основе П. родилось ткачество, производство кружев, корзин, мебели, циновок, шляп и др.

**Плетение на скобе (вилке)** заключается в изготовлении ажурных полос. Соединяя их, можно сделать шарфы, жилеты, скатерти, шали, покрывала, ажурные вставки или отделки для блузок и платьев и др. Для П. необходимы двухпалые и трехпалые скобы различной длины и ширины и вязальные спицы-крючки (рис. 1). Все это можно изготовить самим. На двухпалой скобе должна быть съемная ограничи-

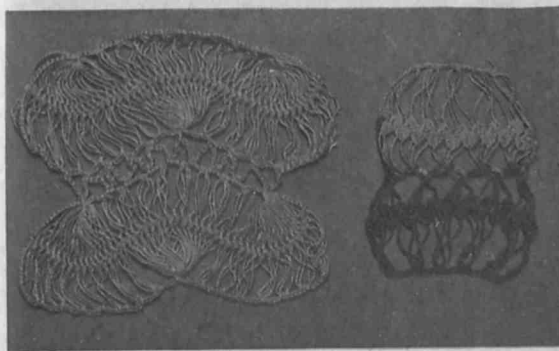
вести слева направо за правый конец скобы, а скобу повернуть по часовой стрелке. При этом крючок займет положение как при провязке первой петли, а нить вновь обматывается вокруг левого конца скобы. Крючок с петлей ввести снизу вверх в петлю на левом конце скобы, захватить нить и вытянуть петлю. Таким образом на крючке оказываются 2 петли, к-рые затем провязываются вместе и образуют первый столбик. Операцию повторять, пока не будет связана полоса необходимой длины. При этом нужно помнить, что нить всегда должна находиться за вилкой, а крючок перед ней. Готовые полосы можно соединить одним из следующих способов.



Выполнение бахромы на двухпалой скобе

1. Разложить в длину рядом две полосы, крючок ввести в первые 4—5 петель левой полосы и, захватив первые 4—5 петель правой полосы, протянуть их через петли левой. Затем через петли, оставшиеся на крючке, протянуть следующие 4—5 петель левой полосы и т. д., пока не будут соединены все петли двух полос. Последние 4—5 петель провязать вместе и, провязав цепочку нужной длины, приступить к присоединению следующей полосы. Краевые петли соединить по 4, затянув их одним столбиком без накида, а между ними провязать соединительную цепочку. На концах изделия можно сделать бахрому желаемой длины.

2. В полосе, снятой с вилки, начиная с последней петельки, провязать цепочку, по длине равняющуюся петле полосы, затем крючок пропустить через 16 первых петель и провязать их вместе столбиком без накида, образуя т. н. «ракушку». Затем, провязав цепочку из 3 петель, ввести крючок в следующие 2 петли и провязать их вместе. Повторить еще 7 раз, соединив таким образом 8 пар петель.

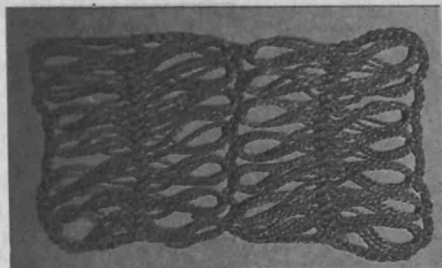


Соединение полос: слева — «ракушка»; справа — первый способ

Дальше сделать «ракушку», снова соединить 8 пар петель и так до конца полосы. Таким же образом обработать и другую сторону полосы, располагая «ракушки» в шахматном порядке. Подготовленные полосы соединить между собой путем вывязывания цепочек из трех петелек в каждой, следя за тем, чтобы «ракушки» располагались в шахматном поряд-

ке. С помощью цепочек вывязать также бордюр и бахрому. «Ракушки» можно выполнять также, собирая в пучок 10—12 петель без промежуточного провязывания по 2 петли вместе.

Кроме описанных способов полосы можно соединить швом «козлик» (тамбурный), захватывая поочередно



Соединение полос провязыванием столбиком без накида

по 1—2 петли от каждой полосы (выполняется швейной иглой); плетешками из нескольких воздушных петель, провязывая столбиком без накида по несколько петель сразу то от одной полосы, то от другой (выполняется вязальным крючком). Можно обвязать края каждой полосы, соединить их сеткой из воздушных петель.

**Плетение кружев иглой** производится на основе петельного шва. Обычно такое кружево плетется непосредственно по краю готовых изделий — воротничка, носового платка, салфетки или косынки. Сначала край изделия нужно подогнуть на 3 мм и незаметно приметать, затем обшить его «восьмерками» или петельным швом слева направо. Чтобы получить из нитки «восьмерку», нужно иглу воткнуть в ткань, прижать конец нити и иглу к ткани большим пальцем левой руки, а правой рукой взять нить недалеко от ушка и набросить ее на конец иголки, затем вытянуть иголку из ткани с обратной стороны и затянуть «восьмерку», следя, чтобы она не закручивалась и сохраняла свою форму до получения узелка (рис. 4а, б, в). Закончив первый ряд, можно приступить к плетению кружева.

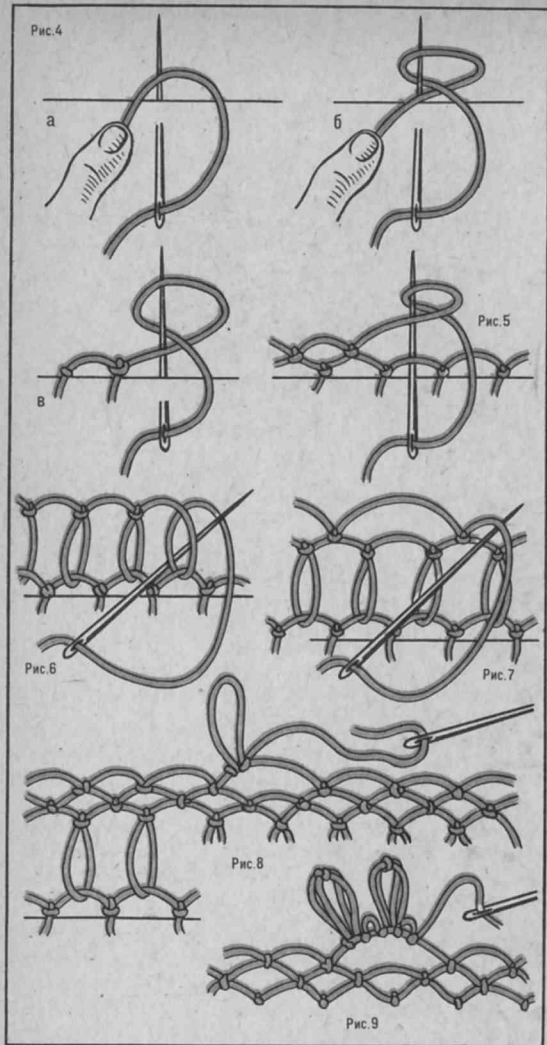
Основные элементы, из которых составляются кружева: обвязочная дужка (рис. 5) выполняется, как и 1-й ряд, является основой почти всех кружев. Очень важно, чтобы все дужки были одинаковыми по длине. Мережка (рис. 6) — нарядное основание кружевного узора. Выполняется следующим образом: иголку ввести в петлю основания, вытянуть с противоположной стороны, затем провести ее сзади полученной петли поверх нити и затянуть узел так, чтобы образовалась длинная петля.

Большая дужка (рис. 7) обычно является основанием для вывязывания цветка, выполняется «восьмеркой» через два узелка предыдущего ряда. Вытянутая дужка (рис. 8) выполняется как большая дужка, только узелки располагаются рядом на одной и той же дужке предыдущего ряда.

Лепесток (рис. 9) получается на основе вытянутой дужки, если на ее середине выполнить узелок, а затем закрепить нить узелком у основания лепестка.

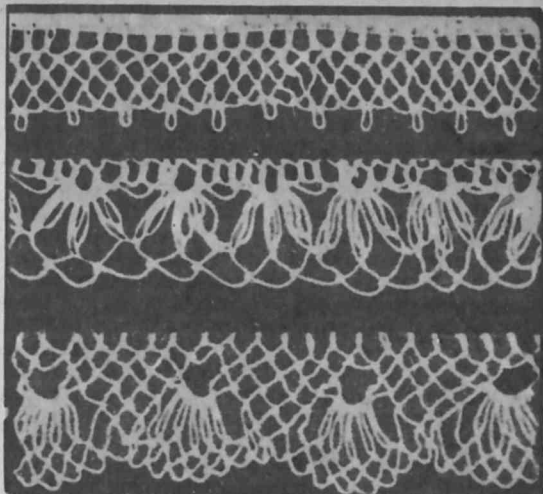
Пико — это крошечные дужки, выполняемые, как вытянутые дужки, но при этом оставляется очень маленькая петля из нити (рис. 14 — между лепестками).

Используя описанные элементы, можно сплести разнообразные кружева.



Сеточка: 1-й ряд — меретка; следующие несколько рядов (по желанию) — обычные дужки; в последнем ряду после каждых 2 обычных дужек делается одна вытянутая дужка.

Подснежники: 1-й ряд — меретка; 2-й ряд — обычные дужки; 3-й ряд — на каждой третьей дужке по 3 лепестка; 4-й ряд — соединить кончики лепестков обычными дужками; 5-й ряд — обычные дужки. Край кружева можно отделать зубчиками «пико». Уголки выполняются обычными дужками, каждый уголок отдельно, постепенно в каждом ряду по краям уменьшая кол-во дужек. После каждого ряда работу поворачивать и выполнять ряд слева направо. Закончив уголок, по правой его стороне нужно спуститься к основанию и вязать следующий. Повторять до конца работы. Этим кружевом можно украсить нарядную блузку, легкое платье, детскую распашонку, чепчик, носовой платок. Каждый из узоров этих кружев можно использовать для плетения кружевных салфеток (работа начинается с центра, с петельки на конце нитки), воротничков, жабо и др.



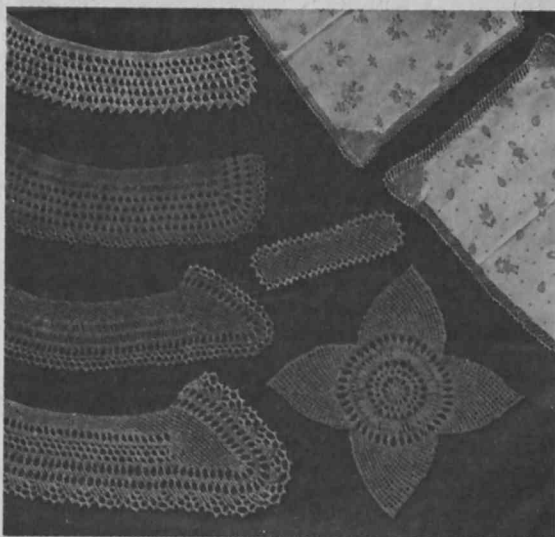
Кружева, выполненные иголкой (сверху — вниз): сеточка; подснежники; уголки

Нитки могут быть самыми разнообразными: катушечные, кроше, суровые, ромашка и др., одноцветные и разноцветные. Шерстяными нитками можно отделывать шерстяные вещи. Наиболее тонкие кружева получаются из катушечных ниток № 80.

Плетение из растительных материалов. Ветви деревьев, прутья лозы, листья кукурузных початков, соломка, болотные травы и др. растения в руках искусного мастера превращаются в плетеные изделия, разнообразные как по форме, так и по назначению. Это корзины и колыбели, шляпы и лодки, мебель и украшения, даже жилища и многое другое.

На территории Молдавии П. из растительных материалов распространено повсеместно. Основным источником сырья служат естественные заросли ивы

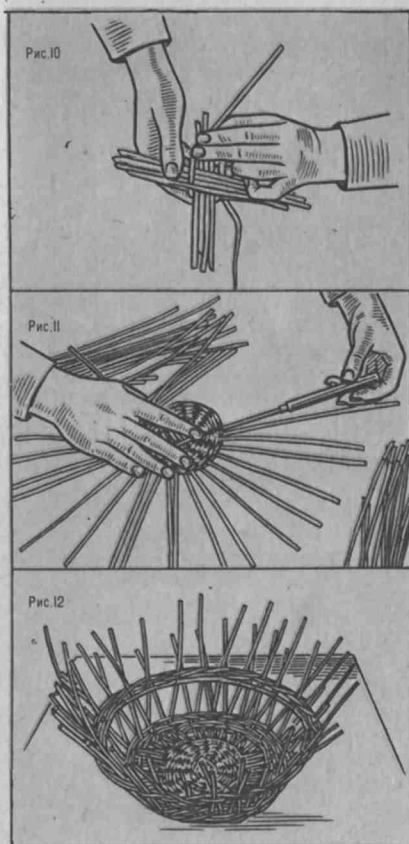
Изделия, выполненные иголкой





(лоза), камыша, рогоза в поймах Днестра и мелких озер.

Сбор и заготовку лозы болотных растений производят в ноябре-декабре и до начала сокодвижения. Резать их надо вручную садовыми ножницами, серпом или острым ножом. Срез стебля должен быть ровным и чистым. Стебли сортируют по длине, толщине и качеству. Прутья лозы вяжутся в пучки по 8—10 кг, а болотных растений по 40—50 шт. Стебли болотных растений сушат под навесом. Подготовка сырья к плетению. Прутья лозы подвергают термической обработке (пропариванию) в ванне с водой в течение 0,5—1,5 ч. Затем их чистят при помощи шемилки. Она может быть изготовлена из ивовой палки длиной до 40 см и толщиной до 5 см. Один конец палки заостряют и вбивают в землю, а другой расщепляют до середины. Чистят следующим образом: прут вкладывают в расщелину и протягивают через образовавшуюся щель. Очищенные от коры прутья сортируют по размеру и качеству, затем немедленно сушат — сначала в тени, потом на солнце, в течение 2—3-х дней. Хранят прутья пучками в темном помещении на стелжах. Болотные растения подвергают лущению, т. е. очистке каждого стебля от наружной корки.



Сушат стебли в течение 5—7 суток. Хорошо высушенные стебли должны при нажатии пружинить, как поролоновая губка. Высушенные стебли хранят

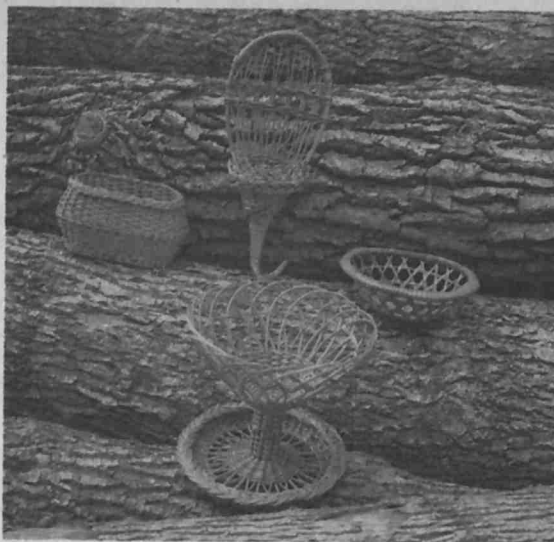
под навесом в вертикальном положении. Перед П. прутья лозы помещают в воду на 10—20 мин, а болотные стебли рекомендуется пропарить в течение 30 мин или увлажнить в горячей воде в течение 1 часа. Дольше не рекомендуется вымачивать стебли, т. к. они дают большую усадку в готовом изделии. Подготовленные прутья и стебли в течение работы хранят завернутыми в мокрую ткань. Стебли болотных растений перед П. вытирают влажной тряпкой для удаления воздуха и излишней влаги. Одновременно с этим производится окончательная очистка, сплющивание и обрезка тонких и слабых концов стеблей. При П. изделий используются как цельные, так и расщепленные (в виде пластин, шин, лент и глянца) стебли.

Способы и техника П. определяются формой и назначением изделия, материалом из которого его изготавливают. П. бывает густое или сплошное (простое и послышное), редкое или ажурное: ромбом, полуромбом (клином), столбиком, звездочкой и др. При изготовлении одного изделия используют несколько видов П.: сплошное и ажурное, оба в комбинации с веревочкой и загибкой.

Простое плетение начинают с комля прута, закладывая его то с одной, то с другой стороны. Одиночные прутья вплетают через одну стойку в виде непрерывной ленты. Наслаивание ведут по пологой спирали один ряд над другим. В несомкнутых фигурах при заканчивании одного ряда вокруг крайней стойки делают поворот, огибают ее и плетут в обратную сторону. В сомкнутых фигурах наслаивание ведут слева направо, по кругу. При заканчивании одного прута вершинной частью к нему накладывают прут также вершиной для большей прочности, новый прут вплетают на протяжении 3—4-х стоек рядом с предыдущим. Если прут заканчивается комлем, то следующий прут также упирают комлем и продолжают плетение. Все концы вплетаемых прутьев должны быть с внутренней стороны. В процессе плетения следят за расположением стоек, выравнивают и уплотняют ряды.

Плетение рядами начинают с комля прута, к-рый закладывают под стойку, прут плетут через одну стойку до его окончания, второй прут начинают плести также, но со 2-й стойки, третий прут — от 3-й стойки и т. д. Пласти можно одним или двумя прутьями. При этом наслаивание тонких концов прутьев на толстые дает четкую диагональную линию, к-рая огибает все изделие. Это П. чаще используют при изготовлении прямоугольных корзин.

Квадратное плетение начинают комлем прута и ведут слева направо через 2 стойки (считая и крайнюю) до тех пор, пока от вершинного конца прута на наружной его стороне не останется 8—10 см. Второй прут начинают плести с правой стороны от второй стойки. П. также ведут через 2 стойки, концы прута выводят наружу на 2 стойки далее. Так плетут следующие прутья, пока не получится квадрат, то есть



Декоративные изделия из лозы

высота сплетенного ряда будет равна расстоянию между двумя стойками. Второй ряд квадратов начинают плести вершинными концами со следующей стойки. В местах, где прут огибает стойку, необходимо уплотнить П.

**Плетение веревочкой.** Прутья не только огибают стойки, но и переплетаются между собой, плотно охватывая стойки. Веревочка в 2 прута: 1-й закладывают за одну из стоек, 2-й прут из-под первого за следующую стойку и сплетают 3-ю стойку и т. д. Таким образом, конец 1-го прута будет снаружи между 3-й и 4-й стойками, а конец 2-го между 4-й и 5-й стойками. При этом 1-й прут должен быть снизу, а 2-й сверху. П. веревочкой применяют для укрепления верхних и нижних рядов боковых стенок и основы дна.

**Загибка косой из 3-х пар прутьев** применяется при завершении плетеного изделия. Закончив П. корпуса изделия, две стойки шилом сгибают наружу, затем 1-ю подводят под вторую и, обогнув одну стойку, вводят внутрь. На месте, где было шило, ставят метку — клинышек, 3-ю стойку сгибают над 1-й и оставляют снаружи, а 2-ю сгибают под 3-й и оставляют внутри. Далее 1-й стойкой огибают правую 4-ю стойку и выводят наружу — получают первую пару прутьев, 2-й стойкой огибают с внутренней стороны 5-ю правую стойку, загибают их наружу и получают вторую пару прутьев и т. д.

**Выполнение ажурного П. полуромбом (клином)** описано ниже.

**Плетение хлебницы.** Материал: 8 прутьев длиной до 15 см для блока донышка; 64 прута длиной до 30 см для плетения дна и боковых стенок; 3 прута длиной до 50 см для 3-х обручей стенок; расщепленная лоза — глянec и цельная лоза для плетения хлебницы.

Ножом проколоть 4 прута по 15 см посередине и вставить в эти отверстия с помощью шила остальные 4 прута так, чтобы получился крест. Затем ввести в отверстие креста ленту-глянец и оплести ее блок с 4-х сторон (рис. 10). Продолжить плести 7—8 рядов,

вплетая каждый прут. Затем срезать и подравнять концы прутьев. Ввести по обе стороны каждого прута прутья для дна и стенки хлебницы. Распределить прутья по 2 луча и укрепить основу дна плетением «веревочки» цельной лозой. Диаметр донышка после 2—3-х рядов «веревочки» должен быть 9—10 см (рис. 11). Подготовить 3 обруча диаметром 15 см, 25 см и 30 см. Для этого прут огибается вокруг шаблона (или обычной стеклянной банки). Концы обрезаются и скрепляются шпагатом на косой срез. Первый обруч прикрепляется к прутьям донышка плетением лентой через 2 луча. Затем производят сплошное П. по 2 и 1 лучу 3-х рядов стенок с предварительной загибкой лучей по внутреннему диаметру. Для выполнения ажурного П. стенок еще раз распределяют лучи по 2 и закрепляют по внутреннему диаметру второй обруч аналогично первому. Плетут еще 2 ряда двойной цельной лозой верхний ряд стенки (рис. 12). Третий обруч закрепляется также по внутреннему диаметру лентой-глянцем. Завершается изготовление хлебницы обрезкой концов лучей.

**ПТИЦЫ ПЕВЧИЕ,** большой подотряд птиц — щегол, чиж, снегирь, зяблик, скворец, дрозд, жаворонок, иволга, славка, синица, соловей, чечетка и др. Большинство из них могут быть приучены к комнатным условиям. П. п. в доме благоприятно влияют на воспитание детей. Дети, ухаживающие за ними, привыкают к аккуратности и порядку, развивают в себе умение наблюдать и исследовать. Большой популярностью среди любителей П. п. пользуются также экзотичные — попугаи, канарейки, к-рые хорошо поддаются обучению. Способы их кормления просты, они не требуют сложного ухода и быстро привыкают к человеку. Чаще всего содержат волнистых и певчих попугайчиков из-за красивого оперения и их способности к подражанию различным звукам. Для содержания птиц в неволе применяются клетки, садки и комнатные вольеры. По форме клетки чаще всего прямоугольные, без выступов, с плоским верхом, имеют выдвижное дно, лучше металлическое. Прутья клетки делаются предпочтительно из проволоки, желательнее не медной, окись к-рой ядовита. Проволочные прутья гигиеничны и пропускают внутрь клетки больше света, чем деревянные. Самыми гигиеничными являются неокрашенные клетки, остоу к-рых сделан из гладко оструганных досечек, легко моющихся, или клетки, окрашенные эмалевой краской. В каждой клетке должны быть размещены жердочки, на к-рые птицы будут прыгать. На дно клеток необходимо насыпать хорошо промытый крупный речной песок, помогающий пищеварению птиц. Кормушки и поилки лучше подвешивать к стенкам клетки. Дверцы должны быть такой величины, чтобы через них свободно проходила рука взрослого человека и можно было легко ставить в клетку кормушки поилки и ванночки для купания. Для разведения канареек и волнистых попугайчиков употребляются клетки больших размеров — садки, или комнатные вольеры.

Вольеры устраивают таких размеров, чтобы птицы в них не мешали друг другу и могли свободно летать.

**Кормление птиц и уход.** П. п. содержащиеся в клетках, могут быть разбиты на две группы: зерноядные — чижи, щеглы, снегирь, канарейки, попугаи, зяблики, вьюрки и др. и насекомоядные — дрозды, синицы, скворцы, соловьи и др. Более легким делом является кормление зерноядных птиц, более трудным — насекомоядных. Зерноядных достаточно кормить раз в день. Корм для насекомоядных быстро загнивает, особенно в теплые месяцы года, поэтому следует да-

## ПЕВЧИЕ ПТИЦЫ



вать его 2—3 раза в день. Вода у птиц всегда должна быть свежей. Поилки следует помещать так, чтобы птицы не могли загрязнить их; если вода загрязнена, ее надо сменить. Корма дают столько, сколько может съесть птица за один раз, чтобы в клетке ничего не оставалось к следующему кормлению. Лучший зерновой корм — канареечное семя, а также семена рапса, репейника, ели и сосны, просо. Птицы охотно питаются маком. Однако он содержит ядовитые вещества (опиум) и может вызвать гибель птиц. Тертая морковь с сухарями из белой булки — хороший заменитель корма для всех насекомоядных, а также обязательный компонент в рационе многих зерноядных. В качестве добавочного рациона всем птицам могут быть рекомендованы каши (рисовая, пшеничная, манная, овсяная и др.). Зерновой корм приобретают на рынках, в зоомагазинах или заготавливают сами. Семена репейника (лопуха), клена, липы, хвойных деревьев, ольховые семена собирают ранней осенью. Собранные и обмолоченные семена необходимо просушить, а затем хранить в сухом месте. Ягоды рябины, облепихи, брусники и черники после сбора высушивают. Перед началом кормления их обваривают кипятком. Все насекомоядные охотно поедают вареное мясо. Им можно заменять муравьиные яйца и мучных червей. Вареное мясо дается в мелко нарубленном виде. И, конечно, не следует забывать о насекомых — мухах, жуках, мошках и пр. Полезна для птиц различная зелень. Весной, летом и осенью дают листья, побеги и стебли диких и культурных злаков, листья

салата, редиски, свеклы, рассаду капусты и т. д. Эти растения выращивают зимой в ящиках или в цветочных горшках. При обильном и неправильном кормлении у птичек развивается ожирение, они становятся вялыми, у них затрудняется дыхание. Канарейки, напр., перестают петь. В этом случае нужно ограничить норму зернового корма и включить в рацион побольше зелени. Если птица нахохлилась, сидит с закрытыми глазами, часто подергивает хвостиком, — значит, заболела. Совсем плохо, когда она отказывается от корма, безразлична ко всему и сидит на дне клетки, спрятав голову под крыло. При первых признаках заболевания птицу нужно отсадить в отдельную клетку и установить за ней тщательное наблюдение. Если самочувствие не улучшается, то птицу надо показать ветеринарному врачу, а клетку обработать содовым раствором или хлорной известью и хорошенько просушить на солнце или в газовой духовке. Птица, прожившая в клетке большой отрезок времени, привыкает к людям, перестает дичиться их, теряет способность «быть вечно начеку». Нельзя выпускать на волю птиц, просидевших в клетке более года, и тех, что плохо летают или болеют. Утратив часть естественных навыков, птица, выпущенная на волю, подвергается большой опасности. Птиц, намеченных для выпуска весной на волю, содержат зимой в больших клетках, садках или комнатных вольерах.

**РЫБОЛОВСТВО ЛЮБИТЕЛЬСКОЕ** (спортивное), ловля рыбы спортивными рыболовными снастями — широко и повсеместно распространенный вид культурного отдыха на природе. Регулярные занятия Р. л. укрепляют здоровье, воспитывают ценные волевые качества, способствуют закаливанию организма. Рыболовство доступно людям всех возрастов и самых различных профессий. Советское законодательство разрешает спортивный и любительский лов с соблюдением существующих правил во всех водоемах, за исключением занятых заповедниками, рыбопитомниками, прудовыми и др. рыбными хозяйствами. В водоемах и на их участках, где любительское рыболовство организуется обществами, лов рыбы осуществляется по путевкам. Правила Р. л. определяют места, порядок и сроки лова, преимущества и льготы членов общества. Рыболовы — члены общества объединены в первичные коллективы, создаваемые по производственному или территориальному принципу. Для их обслуживания создаются культурные рыбные и прудовые хозяйства. При Молдавском обществе охотников и рыболовов, напр., действует сеть баз отдыха, инкубационный цех и рыбопитомники для выращивания рыбопосадочного материала и планомерного зарыбления закрепленных за обществом водоемов. Спортивный лов рыбы ведется удочками всех видов и наименований, спиннингами, дорожками, кружками, отвесным блеснением и т. д. Запрещается применение взрывчатых и отравляющих веществ, электротока, огнестрельного и пневматического оружия (за исключением ружей и пистолетов для подводной охоты), способа багрения. В соответствии с указом Президиума Верховного Совета СССР лица, виновные в нарушении правил рыболовства и охраны рыбных богатств, подвергаются административным взысканиям. Наиболее распространенной спортивной снастью, широко применяемой для ужения рыбы, является удочка. В зависимости от местных условий, вида рыбы и насадки изменяются детали ее оснащения и способы применения, однако схема самой снасти остается неизменной. Для ужения используют длинные и короткие, жесткие или гибкие удилица, тонкие или толстые, короткие или длинные лесы, крючки всех номеров, грузы различных размеров, формы и веса, поплавки той или иной грузоподъемности. Ужение поплавочной удочкой увлекательно, повсеместно применимо и сравнительно легко осваивается. Для ловли хищных рыб, помимо удочки, применяют спиннинг, дорожку, кружки, отвесное блеснение. Спиннингом именуют как способ ловли, так

и снасть. Сущность этого способа заключается в возбуждении инстинкта хватки хищной рыбы движущейся в воде приманкой. Удилищем, оснащенным пропускными кольцами, леской с приманкой и катушкой, производят заброс приманки-блесны в намеченное место водоема. Вращая катушку и подматывая на нее лесу, заставляют приманку двигаться в воде. Изменяя наклон вершины удилица, скорость подмотки и направление движения приманки, стараются придать ее движению возможно большее сходство с плывущей рыбой. Привлеченная такими движениями приманки, хищная рыба бросается на нее и попадает на крючки. Спиннингом ловится преимущественно крупная рыба, охота на нее всегда интересна и увлекательна.

Занятия Р. л. могут успешно сочетаться с пешим и водным туризмом. Большая протяженность рек нашей страны, протекающих в самых разнообразных природных условиях, создает благоприятные возможности сочетать водные путешествия на байдарках, лодках и яхтах с увлекательной перспективой рыбного лова. Независимо от продолжительности рыбалки рекомендуется иметь при себе термос с чаем и еду, а также кружку, ложку, складной нож, спички, бумажные салфетки, мыло, зубную щетку и насту, йод, лейкопластырь. Летом одежда рыбака должна быть легкой, защищающей от солнца и дождя, желательно — из светлых тканей. Обязателен головной убор. Зимой хороши плотно облегающие ватные брюки, свитер с высоким воротом, овчинный полушубок. Куртки удобны для лова по последнему льду. От ветра, дождя и мокрого снега хорошей защитой является прорезиненный плащ или палатка из полиэтиленовой пленки. Зимой нужны резиновые сапоги на два-три номера больше обычного. В них кладут войлочную стельку, на ноги надевают шерстяные носки, поверх них — меховые. На лед можно выходить, если его толщина не менее 5—7 см. Наиболее прочен лед с синеватым или зеленоватым оттенком; белым и матовым, а порой и желтоватым он становится во время оттепели, наморозы, дождя. Такой лед непрочен. Если на заснеженной поверхности имеется чистое, не запорошенное место, надо быть особенно внимательным: здесь может быть полынья или промоина с непрочным льдом. Опасны и необозначенные прорубленные лунки, затянутые льдом и запорошенные снегом. Следует опасаться обморожения. Оно может произойти не только от воздействия холода. В сырую погоду обморожение случается и при температуре выше нуля. Ему способствует, в частности, алкогольное опьянение. Летом опасен тепловой удар; он наступает чаще всего в жаркий безветренный день при действии прямых солнечных лучей. Перегревание особенно опасно

\*\*\*\*\*

- \* Не следует менять без конца места лова. Нужно хорошо изучить реку или озеро, их дно, вымоины и т. д.
- \* Необходимо помнить: рыба ищет места, где больше корма. Лучшие места — у плотин, забитых в воду свай, затопивших древесных стволов, возле устьев небольших рек и ручьев, впадающих в более крупный водоем.
- \* Теплый южный и мягкий западный ветер способствует удаче. Северный и восточный — затрудняют лов.



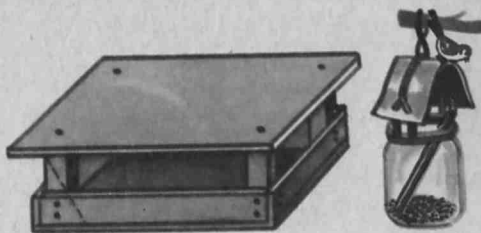
для людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы и ожирением. Кроме набора средств ужения рыболову следует иметь специальный ящик для хранения снастей, нож, фонарь, сборный тент, походный примус или «чудо-печку», зимой — ледобур. Выловленную рыбу следует обложить зелеными листьями, крапивой или ветками вербы. Способствует сохранению ее и соль. Мелкая рыба солится целой, а крупная — после удаления головы и внутренностей. Карп может выдержать длительную транспортировку. Для этого достаточно обложить его влажной травой. Рыбу можно держать в плетеных корзинах или в холщовом мешке. В последнее время все большее распространение среди рыболовов получают соревнования по кастингу, спиннинговому спорту, спортивной ловле рыбы летними поплавочными и зимними снастями.

**СКВОРЕЧНИКИ**, общепринятое название искусственных гнездовий для скворцов, синиц, мухоловок, горихвосток, поползней и др. мелких птиц. С. изготавливаются с целью привлечения птиц в парки, сады, огороды и городские дворы для истребления вредных насекомых. С. заселяются в основном теми птицами, к-рые устраивают свои гнезда в дуплах деревьев. Городские парки и дворы обживают скворцы и синицы. В приусадебных садах чаще можно увидеть мухоловку-пеструшку. Для постройки надежного и достаточно теплого С. используют деревянные доски или горбыль толщиной не менее 1,5—2 см. Древесина (лучше ель, сосна) должна быть сухой, без крупных сучков, трещин, задиров. Мягкие породы (липа, осина, ольха, тополь) легче поддаются обработке, но С. из них быстро гниют и разрушаются. Не рекомендуется фанера, т. к. под влиянием атмосферных осадков она постепенно расслаивается и теряет прочность. Приготовленные доски (горбыль) надо предварительно прострогать с одной стороны. Поверхность досок, которая будет обращена внутрь скворечника, строгать не надо. Шероховатости нужны птице, чтобы за них цепляться коготками, иначе она не сможет выбраться из домика. Основные размеры С.: площадь дна домика — 100—150 см<sup>2</sup>; расстояние от низа летка (отверстия) до дна — 10—15 см; диаметр летка — 3—3,5 см. Крышку лучше делать съемной. Более трудоемки для изготовления С., выдолбленные из обрезка ствола дуплянки. Они привлекают птиц больше, нежели другие искусственные гнездовья. Птичьи домики красят снаружи зеленой (масляной) краской, пернатые заселяют их быстрее, чем некрашенные. Иногда летки раздалбливают большие дятлы, чтобы приспособить С. для ночлега (зимой) или достать из гнезда птенцов мелких птиц (весной и летом). Препятствие для дятла — прибитая вокруг летка жесть.



Виды искусственных гнездовий.

Готовые домики развешивают весной и осенью с помощью гнувшейся проволоки на высоте не менее 4—5 м. Не рекомендуется для этой цели алюминиевая проволока: она быстро ломается на сгибах. На засохшие деревья С. можно прибавить гвоздями. Устанавливаться домик должен с легким наклоном вперед или вертикально. Леток по возможности обращать на юг или юго-восток. Чтобы кошки или вороны не могли сбросить крышку, ее прибивают к торцу одной из стенок небольшим гвоздем, к-рый можно будет легко вынуть потом, чтобы почистить домик. Размещают С. вблизи лугов, пустырей и др. открытых пространств или прикрепляют к балконам многоэтажных домов на расстоянии 20—25 м один от другого.



Кормушка для птиц.

Для подкормки птиц, особенно зимой, изготавливают кормушки различной конструкции. Особенно удобна самоподсыпающая кормушка. В ее боковых стенках сделаны косые пазы, куда вставляется задвижка из фанеры, жести или органического стекла. Перед засышкой зерна, крупы, семечек подсолнуха и т. д. кормушку переворачивают вверх дном, выдвигают задвижку и, засыпав корм, возвращают в исходное положение. Потом вешают кормушку на место и немного поднимают задвижку, чтобы в образовавшуюся щель высыпался корм. По мере поедания корм, хорошо защищенный от дождя и снега, будет высыпаться из щели. Для подкормки пригодны также семена арбуза, дыни, тыквы, крошки хлеба, кусочки сала, мяса, мелко протертая яичная скорлупа. Птицы охотно поедают ягоды и семена растений, свежую зелень. Забота о пернатых, уничтожающих вредителей

\*\*\*\*\*

- \* Самые лучшие поплавки из пенопласта: они легче всех остальных и не намокают. Низ поплавка окрашивают серо-голубой масляной краской. Верх — яркой, например, желтой.
- \* Не следует красить скворечники и делать у летка крылечки и перила.
- \* Нельзя вешать рядом два скворечника.
- \* Леток скворечника должен быть направлен к востоку.
- \* Чтобы кошки не могли забраться в скворечник и уничтожить скворчат, нужно набить на шест жестяную манжету. Через такую манжету кошка не сможет перелезть.

зеленых насаждений в садах, огородах и лесах, являющегося важным элементом охраны природы и экологического воспитания.

**СОБАКИ** были первыми животными, к-рых одомашнил человек. Это имело большое значение для его существования. Тонкое обоняние, чуткий слух, сильные и быстрые ноги, крепкие зубы и высокоразвитая психика — все эти качества были унаследованы С. от их диких родоначальников — волков, шакалов. Человек старался путем отбора сохранить и усовершенствовать какое-либо из этих полезных качеств в зависимости от того, для какой именно цели С. предназначались: сторожить дом или стадо, быть помощником на охоте или, наконец, просто развлекать своего хозяина. Известно свыше 300 пород С.

Все породы делятся на три группы: служебные, охотничьи и комнатные (декоративные). К служебным С. относятся овчарки: восточноевропейская, шотландская (колли), кавказская, южнорусская. Это крупные, сильные С. Их используют для несения службы на границе, в уголовном розыске, для охраны стада. К служебным также относятся и ньюфаундленды или водолазы (спасают утопающих). Спасателями являются и сенбернары, к-рых специально учат разыскивать в горах сбившихся с пути путников. К охотничьим С. относятся лайка, борзые (русская псовая, русская степная); гончие (русская, русская пегая, эстонская), сеттеры (ирландский, английский, шотландский), спаниели, фокстерьеры и таксы. Породу русских псовых борзых вывели в России. Это очень быстрые и сильные С. Такс используют, охотясь на барсуков и лис. Приземистые и гибкие, они легко проникают в глубокие норы. Для такой охоты пригодны и фокстерьеры. Гончие С. — смелые и выносливые. Они гонят зверя на охотника. Сеттеры и спаниели охотятся на лесную и болотную дичь. Многочисленна и группа комнатных (декоративных) С. Это маленькие болонки, тойтерьеры, пинчеры, шотландские и карликовые терьеры, шпицы, карликовые пудели, пекинесы, японские хины, чихуа-хуа и др. Служебные С. отличаются большой привязанностью к владельцам, легко поддаются дрессировке. Они — отличные сторожа, хорошие спутники в далеких прогулках, надежные и преданные защитники. Но если восточноевропейских овчарок, терьеров, колли можно содержать в помещении и вне его, то доберман-пинчеры, боксеры и доги — короткошерстные С. — могут жить только в теплом помещении. Крупные и сильные кавказские, среднеазиатские и южнорусские овчарки, московские сторожевые, водолазы приспособлены для содержания на открытом участке, для квартиры не рекомендуются.

Половая зрелость у С. наступает в 8—10 месяцев. Суку случают в возрасте около 2 лет. Беременность длится 60—65 дней. С. крупных пород рожают 5—7 щенят, карликовых пород 2—4. Хорошего щенка можно приобрести в клубе служебного собаководства. Каждая чистопородная С. должна иметь форменную «родословную», в к-рой перечислены все предки в четырех поколениях. С первых минут появления в доме С. потребует забот и внимания. Лучше заранее организовать для нее постоянное место. Лежанка должна быть немного приподнята над полом, на нее плотно натягивают брезент, мешковину, парусину. С. среднего роста и крупным вполне достаточно положить на пол коврик, к-рый ежедневно следует вытряхивать, проветривать, периодически стирать и высушивать на солнце. Для нежных тепло-



Афганская борзая



Английский сеттер



Дог



Боксер

любивых декоративных собачек обычно ставят ящик или корзинку с мягкой подстилкой. Место для С. должно быть светлым и продуваемо сквозняком. Не следует располагать лежанку рядом с отопительными приборами. Не рекомендуется класть щенка на мягкие кресла, диван, в постель; надо стараться как можно реже брать его на руки. С. начинают приучать к кличке и подзыву почти одновременно. Команду нельзя заменять другими словами. Добавление лишних слов к команде затрудняет образование условного рефлекса.

**Кормление собак.** Щенков кормят 6 раз в сутки (ночной перерыв не более 7—8 ч). Примерный объем продуктов в каждую кормежку — 1—2 стакана. Сточный рацион для щенков крупных пород (восточноевропейская овчарка, доберман-пинчер, легавая) в возрасте 1—2 мес. должен быть примерно таким: молоко — 500—1000 г, мясо — 150—200 г, крупа — 100—150 г, хлеб (серый) 50 г, овощи и зелень — 50 г, соль поваренная — 2—4 чайные ложки, соли кальция — 1 г, рыбий жир — 1—2 г. Для щенков некрупных пород (фокстерьеры, таксы и др.) рацион вдвое меньше. Не менее 20—25% мяса дают в сыром виде (фарш, скобленка), остальное — варят, измельчают и кладут в общий корм. С полуторамесячного возраста щенку полезно давать грызть кости. Трубочатые птичьи кости давать нельзя, при разгрызании они образуют острые осколки, к-рые могут поранить кишечник, желудок и погубить собаку. Вместо мяса полезно иногда давать творог, сырое яйцо (не более одного в день). Для щенка полезна сва-



Колли (шотландская овчарка)



Дорль-терьер



Пекинес (пекинская собака)



Немецкая овчарка

ренная на мясном бульоне полугустая каша из «Геркулеса», манной крупы, риса, пшена. 1—2-месячному щенку дают измельченную морковь, свеклу, капусту; при их отсутствии — поливитамины. Сладости дают только как лакомство при дрессировке. Не съеденный корм убирают и дают только в следующую кормежку. Взрослых собак кормят 2 раза в сутки. Свежая и чистая вода всегда должна быть налита в миску. С полутора месяцев С. нужно выносить на улицу, лучше сразу после кормления. В первые два месяца у С. прорезываются молочные зубы, в это время им дают грызть крупные кости, выделяют резиновые игрушки.

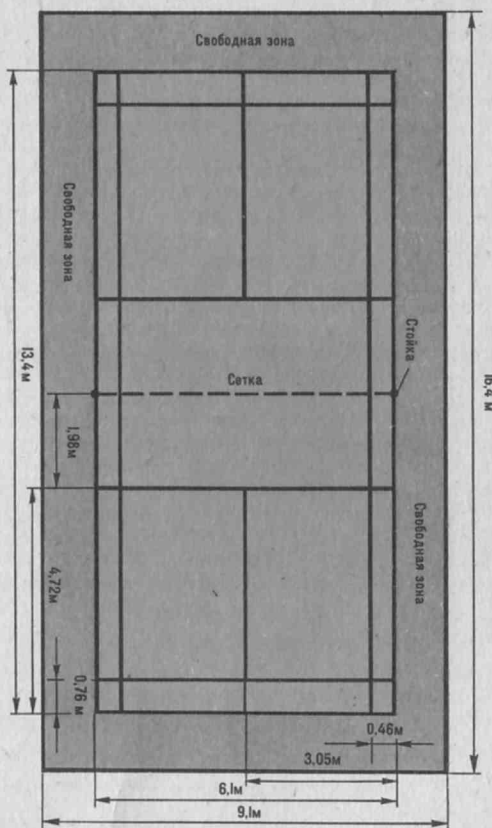
**Уход за собаками.** С. следует постепенно приучать к чистке и мытью. Длинношерстных С. расчесывают гребнем. Чистят С. щеткой по шерсти и против нее. Щенков купают 1—2 раза в месяц. Рекомендуется приготовить отдельно мыльную пену, намылить ею смоченную шерсть, затем тщательно смыть в нескольких водах. Нельзя намыливать С. куском мыла, это может привести к образованию расчесов и экземы. В 3—3,5 месяца у С. молочные зубы заменяются постоянными. В этом возрасте С. приучают к команде «нельзя» и к поводку. Чтобы приучить С. к команде «сидеть», нужно взять за поводок (ближе к ошейнику) и, нажав на круп левой рукой, строго сказать: «Сидеть!». Выбатывать условные рефлексы и навыки у щенков рекомендуется на основе игры, ласки и лакомства. Взрослых собак подвергают дрессировке по общему курсу, а затем по специальным службам.

**Болезни собак.** С. может заразить человека бешенством, чесоткой, глистными заболеваниями, опасным внутренним паразитом — эхинококком. Чаще других окружающих человека животных С. заражается бешенством и является главным распространителем этой болезни. Признаки бешенства у С. проявляются обычно через 3—6 недель после заражения, С. становится раздражительной, беспокойной, грызет и глотает несъедобные предметы, начинает бесцельно бегать, набрасываясь на встречных, вместо лая появляется хриплый вой. Через несколько дней животное погибает. В случае незначительного укуса взбесившимся или подозреваемым в бешенстве животным следует немедленно сделать специальные прививки.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** представляют собой виды игровых состязаний, основой к-рых являются различные технические приемы и тактические действия. Содержание и организация С. и регламентируются официальными правилами. Соревнования по С. и проводятся по круговой, с выбыванием и смешанной системам, а по характеру они могут быть личные, командные и лично-командные. К С. и. относятся баскетбол, бадминтон, волейбол, гандбол, теннис, настольный теннис и др.

**Бадминтон**, спортивная игра с ракеткой и воланами. Впервые (1872) была показана в имении Бал-

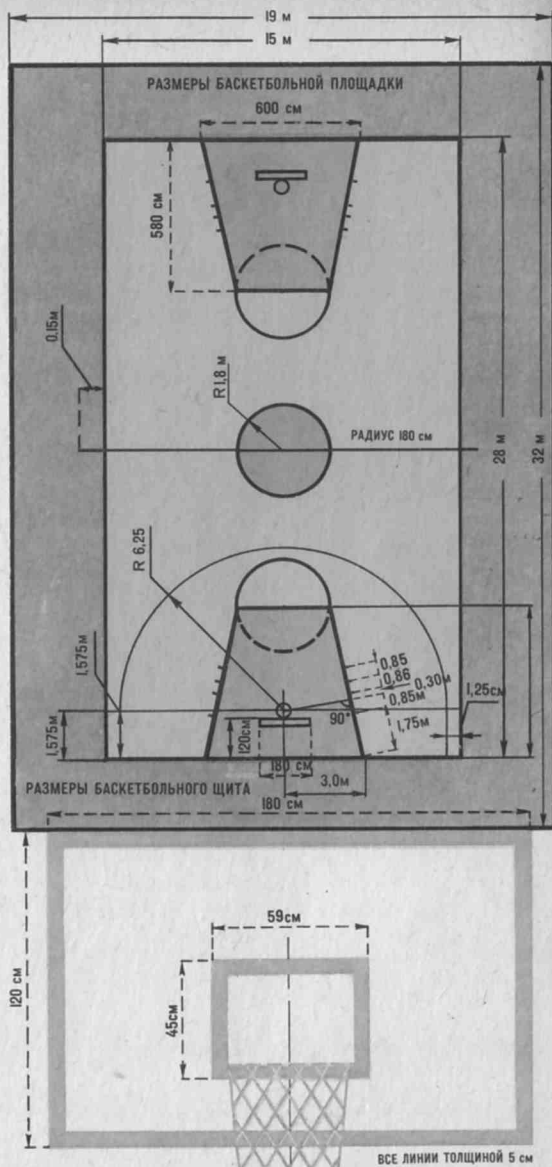
Площадка для игры в бадминтон



мinton (Англия), отсюда и название. В нашей стране Б. стал распространяться в начале 50-х гг. Играют через сетку, натянутую на высоте 155 см,

на площадке размером  $13,4 \times 6,1$  м<sup>2</sup> для парных встреч и  $13,4 \times 5,2$  м<sup>2</sup> — для одиночных встреч. Ракетки массой от 115 до 145 г могут быть деревянными с металлическим или пластмассовым стержнем, а также цельнометаллические. Волан может быть первым с пробковой головкой или штампованным, вес — от 4,73 г до 5,52 г. Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке и приземлить его на стороне противника. Игры делаются на одиночные, парные, смешанные. Встреча состоит из 3-х партий, каждый участник в течение дня может провести различное кол-во встреч (до 8), в зависимости от пола и возраста. Партия начинается подачей с правого поля. Волан должен направиться по диагонали и опуститься в пределах правого поля соперника. При подаче волан в момент удара должен быть ниже линии пояса, а головка ракетки — заметно ниже кисти руки, держащей ракетку. В момент удара по волану ни подающий, ни принимающий не могут сходить с занятых позиций и отрывать ноги от площадки. Розыгрыш очка заключается в том, что каждая сторона (игрок или пара) поочередно отражает летящий к ней волан, не давая ему приземлиться на своей стороне площадки. В парной игре после приема подачи отражать волан может любой игрок пары. Баскетбол, зародился (1891) в Америке. Впервые основные принципы игры были сформулированы преподавателем одного из колледжей Дж. Нейсмитом. Развитие Б. в России относится к началу XX в.

**Основные правила:** для игры в Б. нужна ровная прямоугольная площадка (размером 8 м в длину и 15 м в ширину), к-рая делится пополам средней линией, где размечают тыловую и передовую зоны. Радиусом 1,8 м в центре площадки размечают центральный круг. На расстоянии 5,8 м от средних точек лицевых линий проводится линия штрафного броска. Радиусом 1,8 м из центра линии штрафного броска определяется область штрафного броска; из точек, удаленных от лицевых линий на 1,575 м к центру поля, радиусом 6,25 м проводят зону 3-очкового броска. Интерпретация: 3 очка засчитываются, если точный бросок произведен за 3-очковой линией. В случае заступа на линию — 2 очка. На лицевых линиях монтируются конструкции, на к-рые крепятся щиты (размером  $1,80 \times 1,20$  м), а к ним — корзины диаметром 45 см. Игра проводится специальным баскетбольным мячом массой 600—650 г. Баскетбольный матч состоит из 2 таймов по 20 мин с 10-минутным перерывом (время «чистое»). В каждой команде 12 игроков, но непосредственно в игре на площадке участвуют по пять. Кол-во замен не ограничено, но проводить их можно, когда секундомер остановлен. Игра начинается в центре пло-



щадки после подбрасывания мяча судьей между двумя игроками соревнующихся команд. Команда, владеющая мячом, имеет право на атаку не более 30 сек.

\*\*\*\*\*

\* Все спортивные игры, встречи, соревнования, матчи имеют свои строгие правила. Они должны быть хорошо известны не только судьям. Прежде чем выходить на беговую дорожку, ринг, спортплощадку, дистанцию, следует досконально изучить правила соревнований.

\* Капитан команды — наиболее опытный спортсмен, организатор соревнований, игры. Следует помнить о месте капитана в команде и беспрекословно подчиняться ему. Только капитан имеет право вступать в переговоры с судьей во время игры.

\* Спорт — не только сила, ловкость, настойчивость, но и расчет. Точный расчет! Поэтому нужно обдумывать каждое свое действие: до, во время и после встречи



Мяч можно передавать друг другу, вести поочередно то одной, то др. рукой. Игрок с мячом, стоя на месте, не имеет права отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук. Не разрешается мяч передавать обратно в свою зону. Игрок может быть наказан персональным замечанием, а за неспортивное поведение — техническим фолом. Игрок, получивший 5 наказаний, выбывает из игры. В зависимости от характера нарушения штрафные броски выполняет сам пострадавший или др. игрок команды. За каждый точный штрафной бросок команды получает 1 очко. Команда, игроки к-рой получили в одной половине игры 7 персональных или технических фолов, за любое последующее замечание наказываются штрафными бросками. Каждая команда имеет право на 2 минутных перерыва в каждой половине игры, и на один — в каждой дополнительной пятиминутке. Игра в Б. не может закончиться ничью. Если основное время не выявило победителя — назначается дополнительный 5-минутный период, и так до тех пор, пока не выявится сильнейший.

**Мини-баскетбол** — упрощенный вариант обычного Б., предназначенный для детей 8—11-летнего возраста. Появился примерно в 1955. Игры проводятся на площадке уменьшенных размеров, но можно и на полной: линия штрафного броска находится в 4 м от лицевых линий. Нижний край щита должен быть на высоте 2,35 м от уровня площадки. Размеры щита: высота 90, ширина 120 см, высота кольца от пола 260 см, диаметр кольца — 45 см. Мяч должен иметь форму шара: масса — 450—500 г, окружность — 60—73 см, в команде 10 игроков. Игра состоит из двух 20-минутных таймов с 10-минутным перерывом между ними. Каждый тайм делится на 2 десятиминутных периода с обязательным 2-минутным перерывом. Каждый игрок команды должен участвовать в игре минимум в течение одного 10-минутного периода. Во время первых трех периодов замены можно проводить только во время перерыва. В четвертом периоде каждой команде дается одномоментный перерыв, во время к-рого можно сделать замену игроков. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

**Волейбол**, командная спортивная игра. Игроки, ударяя мяч руками, стараются послать его через сетку и приземлить на стороне соперника или заставить соперника совершить ошибку. В. появился в Америке (1896), а в 1913 «летающий мяч» увидели на Олимпийских играх. В СССР первый официальный матч состоялся в 1923, и игра быстро завоевала популярность.

Краткие правила игры. Волейбольная команда состоит из 12 игроков, но одновременно на площадке могут находиться только 6. Замены можно производить в любой момент, но не более 6.

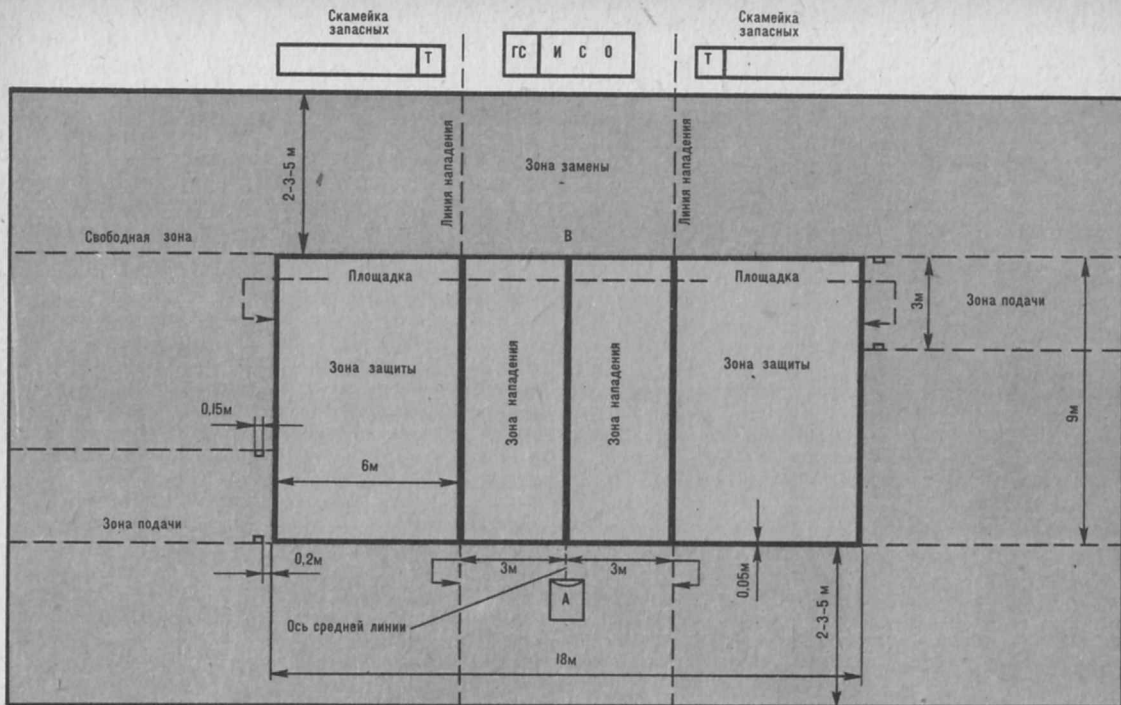
Длительность матча не ограничена. Игра проводится на площадке длиной 18 м и шириной 9 м, к-рая разделена сеткой, установленной на высоте 243 см для мужчин и 224 см — для женщин. На сетке крепятся антенны, к-рые возвышаются над ней на 80 см и ограничивают игровое пространство по бокам. Играть мячом массой  $270 \pm 10$  г. Площадка делится средней линией на две половины (9×9 м). На каждой половине на расстоянии 3 м от средней проводится линия нападения, к-рая ограничивает зону нападения. Перед каждой подачей мяча игроки обеих команд располагаются на своих сторонах площадки в 2 линии по 3 человека. Стоящих у сетки называют игроками передней линии, остальных — задней линией. Менять расстановку игроков не разрешается до конца партии. Смена их мест происходит по направлению движения часовой стрелки, когда команда выигрывает подачу. Любая команда имеет право выполнить не более трех ударов по мячу, не считая касания при блоке. Игра проводится из 3 или 5 партий (как оговорено положением соревнований). Выигрывает очко может только подающая команда. Партию выигрывает команда, первой набирающая 15 очков с отрывом от команды-соперника минимум в 2 очка, или добивающаяся отрыва в 2 очка после счета 14:14 (16:14, 17:15 и т. д.). В решающей партии при достижении одной из команд счета «8» команды обязаны поменяться площадками. После каждой партии они меняются сторонами площадки. В каждой партии команды имеют право на 2 перерыва для отдыха. В В. нельзя захватывать мяч, касаться его подряд 2 раза (можно лишь на мгновение коснуться пальцами или ладонями при приеме снизу или передаче); переступать линию площадки при подаче; наносить удар по мячу, находящемуся в игровом пространстве команды-соперника; участвовать в блокировании и производить нападающий удар из зоны нападения игрокам задней линии. Игрокам разрешается переносить руки над сеткой на сторону противника, когда один из нападающих произвел удар по мячу; производить нападающий удар игрокам задней линии, если во время атакующего движения их ступни не касаются и не переступают линию нападения. Для проведения встречи создается судейская бригада. В зависимости от ранга соревнований встречу могут обслуживать судья и судья-секретарь, к-рый ведет протокол соревнований, где фиксирует ход встречи. **Мини-волейбол** проводится среди 7—8 и 9—10-летних девочек и мальчиков раздельно. Две команды по 6 игроков располагаются на площадке размером 12×9 м, разделенной на 2 равные части. Сетка крепится на высоте 2 м (для мальчиков и девочек); масса мяча не должна превышать 270 г. Каждый игрок по очереди производит не более трех подач

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

\* Чтобы оборудовать душ-автомат на летней спортивной площадке, нужно очень немного: несколько реек, несколько листов фанеры, бочонок и воронка от лейки. Воронку вставляют в дно бочонка, к-рый поднимают и закрепляют на высоте 2—2,5 м от пола. Конусную заглушку по размеру отверстия в дне бочонка соединяют тросом с доской, установленной на полу. Под свободный конец этой доски подкладывают пружину. Стоит нажать на доску, и система придет в действие, душ заработает.

\* Разметку временных полей, площадок, дистанций удобнее всего производить с помощью рулетки.

Если же ее нет под рукой, можно обойтись более простым способом: нужно сделать угольник с расстоянием между концами ножек в 2 м. Шагая, перекидывают инструмент. 50 «шагов» угольника будут соответствовать 100 м.

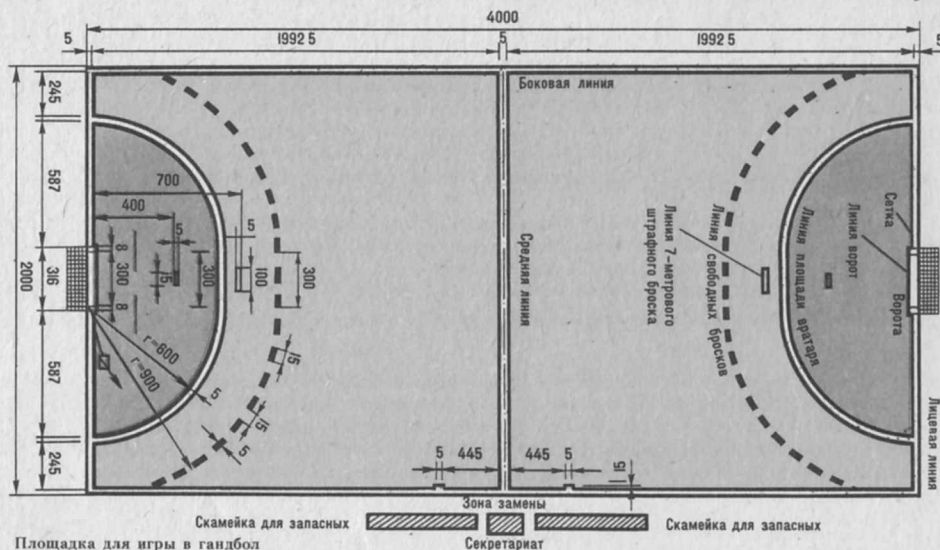


### Площадка для игры в волейбол

подряд, после чего команда завершает переход и подавать будет др. игрок этой же команды. Разрешается произвести 3 удара. Команда набирает очки в партиях при подаче: 3 очка, если мяч попал в площадку соперника и игроки не коснулись его; 2 очка, если соперник принял мяч, но не переправил его через сетку, и 1 очко, если мяч проигран соперником в игре. Игра состоит из 2-х партий по 15 мин

0 очков. Ничья дает каждой команде по 2 очка. Таким образом, счет игры может быть — 4 : 0, 4 : 1, 4 : 2, 3 : 2, 3 : 3, 4 : 4.

Гандбол (ручной мяч), командная спортивная игра, основателем к-рой считается датчанин Х. Нильсон. В России Г. культивируется с 1909. В 1948 утверждены новые правила. Площадка представляет собой прямоугольник, на к-ром расположены игровая зона и



### Площадка для игры в гандбол

каждая. Выигрыш партии дает команде 2 очка, проигрыш с разрывом в счете менее 10 очков — 1 очко, проигрыш с разрывом более 10 очков —

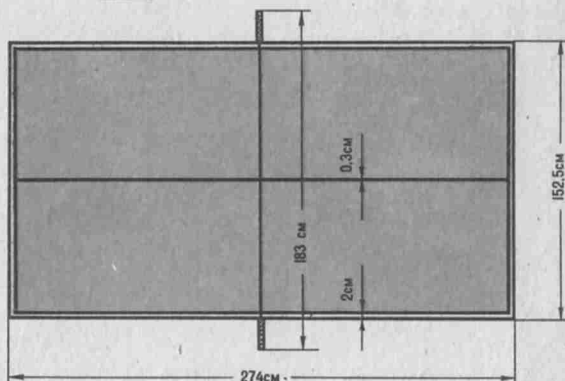
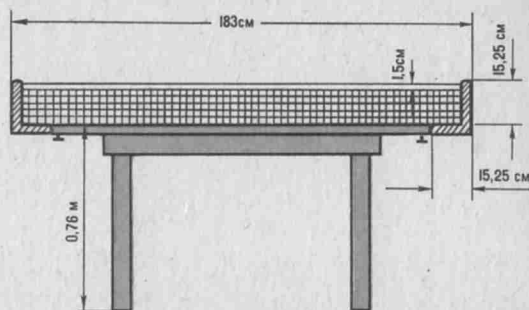
две площадки вратаря. На лицевых линиях устанавливаются ворота высотой 2 м и шириной 3 м. Масса мяча для мужских команд 425—475 г, женских

375—400 г. Команда состоит из 12 игроков (2 вратаря и 10 полевых), но одновременно на площадке могут находиться не более 7 и не менее 5 (в начале игры). Игра продолжается от 30 до 60 мин, в зависимости от возраста и пола играющих, для мужских и женских команд — 2 периода по 30 мин с 10-минутным перерывом. Возможно и дополнительное время 2×5 мин. На атаку каждой команде отводится 45 с, но это правило действует только в нашей стране. Цель игры — забить как можно больше голов в ворота противника и не пропустить в свои. Участникам игры разрешается передвигаться с мячом во всех направлениях, при этом делать не более 3 шагов и не более 3 с держать мяч в руках, бросать любым способом, использовать руки и предплечья в борьбе за овладение мячом, блокировать соперника туловищем и т. п. Запрещается касаться мяча голенью и ступней, падать на мяч, отбивать и добивать его кулаком, задерживать, обхватывать, ударять, толкать, ставить подножки. За нарушение правил назначаются: свободный бросок, предупреждение, удаление или дисквалификация игрока и 7-метровый штрафной бросок.

Мини-гандбол получил широкое распространение в нашей стране среди юных гандболистов. Игра происходит на площадке прямоугольной формы. На лицевых линиях устанавливаются ворота высотой 180 см и шириной 270 см, стойки и перекладины квадратного сечения 8×8 см. Выполняются следующие разметки: линии вратарской площадки — радиусом 5 м; свободных бросков — 8 м и штрафного — 6 м. Масса мяча 325—375 г, мальчики играют 2 периода по 20 мин, девочки 2 по 15 мин. Команда может владеть мячом 45 с. Команды обязаны в первой половине игры в защите применить «персональную» опеку, стартовый состав — 7 чел., но можно играть шестью против шести.

**Настольный теннис** спортивная игра, к-рая состоит в том, что каждый из играющих ударом ракетки стремится послать мяч через сетку в любую часть стола противника так, чтобы тот не смог возвратить мяч обратно. Игра ведется маленьким целлулоидным мячом на столе прямоугольной формы длиной 274 см и шириной 1,525 м, высотой (от пола или земли) 76 см. Поверхность стола делится на две равные половины сеткой длиной 183 см и шириной 15,25 см. Поверхность стола должна быть матовой или темно-зеленого цвета с линиями белого цвета шириной 2 см по краям и средней — шириной 3 см. Ракетка может быть любого размера, формы и веса, но если имеются накладки, то они должны быть обязательно разного цвета (чаще всего красного и черного). Игра начинается с подачи, т. е. введения мяча в игру. После удара ракеткой мяч должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь над сеткой, не задев ее, и коснуться стола на стороне соперника. При подаче нельзя закрывать мяч от соперника и судей (туловищем, рукой, партнером) и притопывать ногой. Игры в Н. т. бывают одиночные и парные (мужские, женские и смешанные). Розыгрыш очка при одиночной встрече ведется попеременным отбиванием мяча через сетку с одной стороны на другую. Допустивший ошибку проигрывает очко. Партия считается выигранной, если один из противников наберет 21 очко при преимуществе не менее чем в 2 очка. После каждых 5 очков подающий становится принимающим. Начиная со счета 20 : 20 очередность подачи меняется после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подачи. В решающей партии (третьей или пятой) они меняются сторонами

после выигрыша 10 очков одним из противников. Встречи состоят из трех или пяти партий. В парных встречах мяч также должен коснуться сначала правой



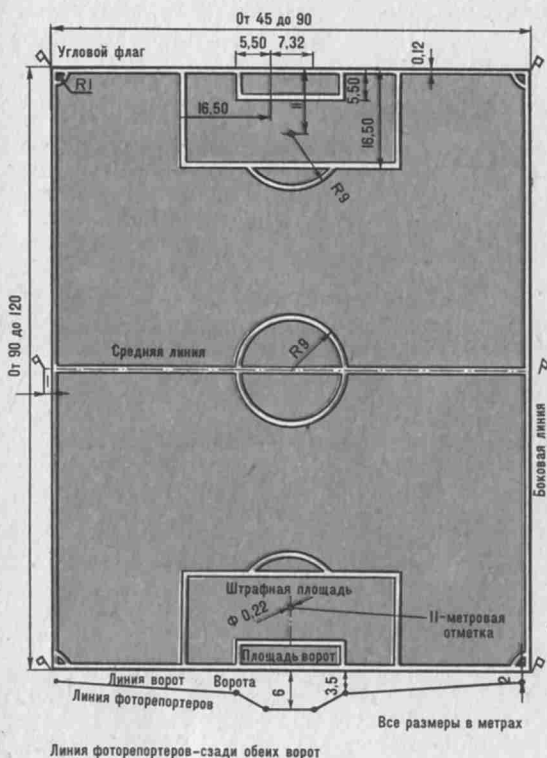
Стол для игры в настольный теннис

половины стола подающего или средней линии на его столе, а потом, пройдя над сеткой, коснуться правой половины стола принимающего или средней линии на его стороне (по диагонали). При нарушении этого условия очко выигрывает принимающая сторона. Подающий производит подачу, принимающий отбивает мяч, затем отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего, т. е. каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным. По окончании каждой серии в пять подач партнер подававшего игрока переходит на место принимающего. При счете 20 : 20 и далее подача переходит после розыгрыша каждого очка и соответственно происходит смена мест принимающих. Участник, которому принадлежит выбор, имеет право: либо выбрать подачу, прием подачи, сторону, либо предоставить сопернику право первоначального выбора.

**Теннис**, спортивная игра, в к-рой игроки, занимая противоположные стороны площадки, перебрасывают мяч через сетку ударом ракетки, стараясь направить его так, чтобы противник не смог отразить его. Игра ведется ударами ракеток по небольшому мячу. В игре могут принимать участие 2 (одиночная) или 4 (парная, смешанная игра) игрока. Для игры служит ровная площадка размером: для парной игры — длина 23,77 м и ширина 10,97 м; для одиночной — 23,77 м и 8,23 м. Все линии наносятся белой краской, ширина задних линий 10 см, а остальных 5 см. Вся площадка разделена на 2 равные части сеткой высотой над средней линией 0,91 м, у столбов — 1,07 м. Длина сетки между столбами

12,75—12,80 м. Игрок, к-рый выбрал подачу, посылает мяч по диагонали с задней линии 1-го поля подачи своей половины в 1-е поле подачи на половину соперника. Каждая сторона поочередно отбивает на другую половину площадки летящий к ней мяч, не давая ему удариться о землю на своей стороне более 1 раза; разрешается отбивать мяч также до его приземления (удар «с лета») до тех пор, пока один из игроков не ошибется. Допустивший ошибку проигрывает очко. Счет очков имеет особенности: при выигрыше, напр., подающей стороной 1-го очка считается 15:0 в ее пользу (сначала называют очки подающей стороны); при выигрыше той же стороной еще 1-го очка снова прибавляют 15, и счет становится 30:0; при выигрыше 3-го очка прибавляют еще 10 очков, и счет становится 40:0; выигрыш 4-го очка дает этой стороне гейм (т. е. часть партии). Партия считается выигранной после того, как одна из сторон получит перевес над другой по крайней мере в 2 гейма и выиграет их не менее 6. Если в решающей партии счет геймов 6:6, разыгрывается последний гейм, так называемый тайм-брек. Игра ведется до 7 очков.

**Футбол**, спортивная игра с участием двух команд по 11 человек, ставящих целью забить (ногой или головой) мяч в ворота соперника. Ф. зародился в XIX в. в Англии, где в 1863 были выработаны единые правила игр. В 70-е годы XIX в. Ф. начал развиваться в Петербурге, Одессе, Николаеве.



Футбольное поле

**Основные правила игры.** Место для игры — прямоугольная площадка (поле). На лицевых линиях по центру, устанавливаются ворота шириной 7,32 м и высотой 2,44 м. Вдоль линии ворот расстоянием 16,5 м

и 5,5 м размечают штрафную площадку и площадь ворот. Средняя линия делит поле пополам, в центре радиусом 9 м проводят центральный круг. Игроком мячом массой 396 — 453 г. Футбольная команда состоит из 11 игроков, включая вратаря, но можно начать игру, если в команде не менее 8 человек. Разрешается заменить двух игроков. Удаленного игрока заменить нельзя. Игра продолжается 90 мин (2 тайма по 45 мин с перерывом 15 мин). Игра может закончиться ничью, но если необходимо определить победителя, то назначается дополнительное время — 2 тайма по 15 мин. Если и в этом случае невозможно выявить сильнейшего, назначается серия пенальти (11-метровых ударов). Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот в воздухе или по земле и со стороны игроков нападающей команды в этот момент не было допущено никаких нарушений. В Ф. запрещается играть руками (кроме вратаря), толкать, напрыгивать, блокировать, опасно играть, ставить подножку сопернику как с мячом, так и без него. За нарушения правил судья может остановить игру и отдать мяч игрокам противоположной команды, назначить свободный, штрафной или 11-метровый удар, предупредить или удалить игрока с поля. При выполнении всех видов штрафных ударов игроки противоположной команды не должны находиться ближе 9 м к мячу. В Ф. существует распространенное положение «вне игры», к-рое чаще всего определяется судьей на линии.

**Мини-футбол**, упрощенный вариант Ф., т. е. игра на площадке меньших размеров и меньшим числом игроков в командах. Общепризнанных правил игры не существует. В СССР соревнования проводят на поле длиной от 24 до 60 м и шириной от 12 до 35 м. Площадь ворот представляет полукруг, образованный линией ворот и дугой окружности радиусом 3 м с центром посередине ворот. Штрафная площадка — полукруг радиусом 10 м. На каждой штрафной площадке против ворот делается 8-метровая отметка для выполнения пенальти. Ворота: высота 2 м, ширина от 3 до 5 м; состав команды — от 4 до 8 игроков вместе с вратарем, разрешается неограниченное кол-во замен, в том числе и обратная. Продолжительность игры: мальчики 9—10 и 10—11 лет играют 30 мин; 12—13 лет — 40 мин; 14—15 лет — 50 мин по 2 тайма с 10-минутным перерывом. В 9—12 лет играют волейболом или облегченным футбольным мячом; в старшем возрасте — футбольным. Спортивная площадка, открытое отдельное спортивное сооружение — специально спланированный земельный участок прямоугольной формы с особым покрытием. В районах с многоэтажными домами С. целесообразно располагать с восточной стороны домов. В этом случае солнце не будет мешать игре ни в вечернее, ни в дневное время. Планировку поверхностей волейбольных, бадминтонных и теннисных С. лучше всего делать с уклонами от средней линии к лицевым, а уклоны на баскетбольных и гандбольных — от центральной продольной оси к боковым линиям. Решающее значение при выборе участка для С. имеет рельеф местности и гидрогеологические условия. Там, где грунтовые воды находятся выше 70 см от уровня земли, строительство С. нецелесообразно. Для проверки уровня залегания грунтовых вод следует выкопать в 3—4 местах шурфы глубиной не менее 1 м. Затем в шурф залить 2—3 ведра воды. При хорошо фильтрующих грунтах вода исчезает из шурфа в течение 5—15 мин. На песчаных грунтах дренаж не делают, на средних суглинистых и более плотных грунтах



дренаж необходим. Игровые С. должны быть ровными, плотными и эластичными, обеспечивающими хороший отскок мяча, водонепроницаемыми и экономичными. При устройстве С. на естественных грунтовых покрытиях ее поверхность перештыкуют на глубину 10—15 см. Затем ее очищают от посторонних предметов, пользуясь сеткой (ячейки 6×6 мм), натянутой на деревянную раму. После очистки грунт выравнивают в соответствии с проектными отметками С. Желательно, чтобы ее поверхность была на 5—10 см выше примыкающих площадей. Сланированный грунт укатывают ручным катком весом 200—300 кг. Окончательная укатка производится после обильного смачивания покрытия водой. При последних проходах катка грунт посыпают чистым песком. Лишний песок сметают.

Основные размеры спортивных игровых площадок

Вид спорта	Размеры спортивных площадок (в м)				Игровые размеры спортивных площадок по упрощенным правилам	
	Игровые		Строительн.			
	длина	ширина	длина	ширина	длина	ширина
Бадминтон	13,4	6,1	15	8	10	5
					12	4
Баскетбол	28	15	33	19	24	12
Волейбол	18	9	24	15	15	7,5
Гандбол	40	20	44	23	36	18
					30	15
Теннис	23,77	10,97	40	20		
Настольный теннис*	2,74	1,525	8	4,5	2,5	1,2
					2,0	1,0

\* Даны размеры стола.

**ТКАЧЕСТВО УЗОРНОЕ.** Возникло в глубокой древности, развивалось в Китае, Индии, Японии, Италии, Франции; было широко распространено и в России. Способы Т. у. сложны и трудоемки. Техника ткачества определяет геометризованный характер орнамента. Большой интерес представляют узорные ткани Рязанской, Вологодской, Костромской, Архангельской и др. областей. Особенно нарядно украшаются полотенца, поневы, косынки, скатерти, покрывала, половики с применением браной, закладной ажурной техники. В настоящее время узорные ткани вырабатываются на жаккардовых машинах. Наряду с промышленным производством изделий Т. у. сохраняется их выпуск и в домашних условиях.

В Молдавии для изготовления узорных тканых изделий издавна использовались природные материалы, получаемые и обрабатываемые в крестьянском хозяйстве: шерсть, конопля, лен, натуральный шелк, позже к ним добавились фабричные материалы. Для производства ковровых изделий лучшим видом сырья является шерсть, к-рая хорошо окрашивается в различные цвета. Полотенца, скатерти, салфетки ткут из хлопчатобумажной пряжи, смешанной с льняной, шелковой, а также гарусом, мулине и др. До второй половины XIX в. пряжу окрашивали только естественными красителями. В настоящее время широко используются химические красители. От их выбора и способа крашения зависит долговечность и светостойкость декоративных тканей.

Цветовое решение узорных тканей основано на нескольких красках и богатой гамме их оттенков. Доминирующими являются коричневый, зеленый, красный, желтый, черный.

В домашних условиях ткачество осуществляют на вертикальных и горизонтальных ткацких станках. Среди технических приемов наибольшее распространение имеют ремизное и многоремизное, браное, переборное, закладное, узловязальное, или ворсовое, петельчатое ткачество. Преобладающим принципом создания узора для многих видов тканей является счетный, что способствует получению рисунка с определенным геометризованным контуром.

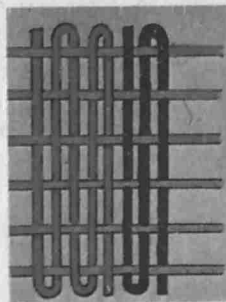
Молдавские декоративные ткани имеют гладкую, рельефную, ворсовую, петельчатую фактуру с одноцветным или многоцветным рисунком. Они бывают одно- или двусторонними, часто дополняются вышитым орнаментом. На протяжении столетий сложилось множество видов тканей в зависимости от бытовых условий, спроса и эстетического вкуса населения, уровня развития техники. По виду сырья различают шерстяные, льняные, хлопчатобумажные, шелковые, смешанные ткани и штучные изделия. По назначению: для одежды, украшения интерьера, проведения обрядов, хозяйственного применения. Среди узорных тканей, применяемых в убранстве дома, особенно популярны настенные ковры и ковровые изделия, налавники, покрывала, полотенца, скатерти, половики. Для каждой из этих групп свойственны определенная техника, орнамент, пропорции, цвет. Главное место в украшении молдавского жилища издавна принадлежит настенным коврам.

Выделка сувенирного коврика закладной техникой. Вначале нужно выбрать рисунок и выполнить его на клетчатой бумаге в соответствии с размерами будущего коврика (рис. 1 а). Основу из хлопчатобумажной пряжи № 10 следует сложить в 3 нити и умеренно скручивать. Шерстяную пряжу для утка нужно красить соответственно расцветке рисунка. Ширина и счет нитей основы для ковра в отличие от др. видов тканей ведется по парам. По обоим краям основы пускается дополнительная нитка для прочности. Ковры ткут по счету, как вышивку, по мелким квадратикам на 2 пары нитей основы и

Рис. 1 а



Рис. 1 б



4 нити утка, чтобы определить число пар нитей, необходимых для основы, количество клеток в рисунке по горизонтали умножают на 2. Ковер можно заполнить и на горизонтальном ткацком станке, основу при этом снуют отдельно. При установке на ткацкий стан ее набирают по одной нитке через галева двух ремизов по схеме 1, 2, 1, 2 и т. д.

Для уточной пряжи требуется приблизительно 2—2,3 кг шерсти на 1 кв. м. Узор ткется непосредственно утком то в одну, то в обратную сторону (рис. 16). Для каждой цветной детали подбирается уток соответствующего цвета. Смежные разноцветные нити утка на месте встречи переплетаются с одной и той же нитью основы или перехватывают друг друга. Работа ведется по изнанке. Каждый ряд цветных закладов плотно прибивается специальным деревянным гребнем, чтобы нити основы полностью закрывались утком. Когда заканчивается работа по выделке ковра, создается его кромка. Нити основы поочередно (по одной) разрезаются ножницами и переплетаются между 4—5, еще не разрезанными.

Узорно-декоративные ткани с полосками, выполненные двух- или четырехремизными способами ткачества. Полосатые ткани имеют широкое распространение в качестве настенных дорожек, применяются для покрытия лавок, пола, для изготовления десаг (переметных сум) и т. п. Для основы используется, главным образом, хлопчатобумажная пряжа № 10, часто сложенная из двух нитей. Набор основы ведется через ремизки по одной нити по схеме 1, 2, 1, 2; 1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4 или 1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4, 1. Затем следует проведение основы через бердо, к-рое

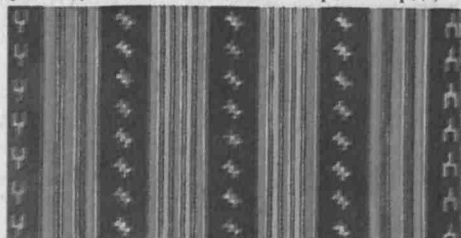


Рис. 2 а

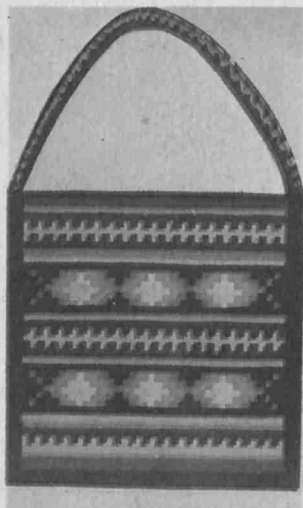


Рис. 2 б

ведется по схеме 1, 1, 1, 1.... Соответственно схеме набора основы через галево ремизов ведется работа с подножками. Ширина ткани заранее определяется снованием основы, счет к-рой ведется по пасмам (30 пар нитей в одну пасму). Одна пасама основы дает почти 5 см готовой ткани. Полосатый рисунок образуется в процессе работы при чередовании уточной пряжи разного цвета. Разнообразия можно достичь также сочетанием разных по ширине и кол-ву полосок и расстоянием между ними, цветовой гармонией или резким контрастом теплых и холодных цветов, соче-

танием полосок по симметричному или асимметричному принципу. Можно также использовать сочетание полосок с различными фигурами (рис. 2 а и 2 б).

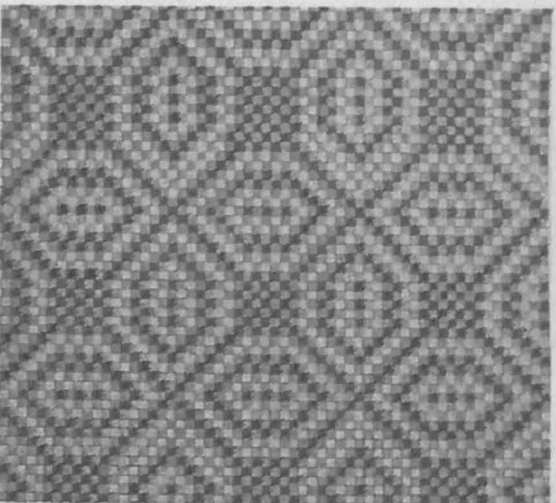
Узорные клетчатые ткани, выполненные ремизным способом. Используются для украшения жилой комнаты в качестве настенных дорожек, покрывал, накидок, для шитья сум и т. п. Клетчатый рисунок образуется пересечением одинаковых по цвету ниток основы и утка (рис. 3). Для



Рис. 3

создания продольных полос при сновании основы чередуют нитки разных цветов. Основу снуют в 2 или 4 ремиза. Поперечные полосы получают повторением утка того же цвета, как и в основе, через определенные интервалы. Интересны клетчатые дорожки с вышитым или браным рисунком в виде роз, фруктов, геометрических фигур, расположенных в шахматном порядке на фоне клеток одного цвета. Переборное ткачество. Широкое применение в украшении интерьера имеют многоремизные ткани с фактурным рисунком, созданным перебором нитей основы через галева ремизов и соответствующей работой с подножками (рис. 4). Основа — хлопчатобумажная белая нить № 10, уток — белая хлопчатобумажная нить № 10 с шерстяной бордовой пряжей. Шерстяной уток постоянно чередуется с хлопчатобумажным. Они идут по всей ширине ткани.

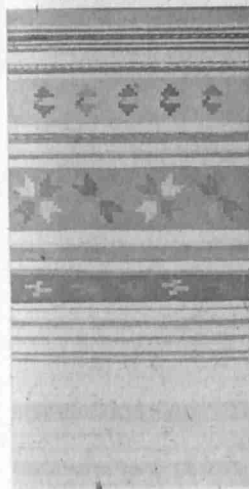
Рис. 4



В результате получается орнамент с лицевой и изнаночной стороны. Ширина ткани 60—70 см. Орнамент обычно состоит из geometrized фигур, построенных в сложную композицию.

Браное ткачество. Браными узорами украшаются полотенца, салфетки, передники, ковровые дорожки. Для изготовления полотенец хлопчатобумажную основу из нити № 30 заправляют в 2 ремизки по схеме — 1, 2; 1, 2. Сзади ремизок по определенной схеме (2 нити сверху, 2 снизу или 3 нити сверху и 3 нити снизу) продевают бральницу — узкую дощечку (80 см на 10—15 см). Когда ткют узорной нитью, зев создают бральницей, поднимая ее на ребро; когда ткют полотно — ее опускают. В браном ткачестве процесс создания ткани и ее орнаментация ведутся параллельно. Существуют два способа нанесения узора. В первом случае узорный уток идет по всей ширине полотнища то по лицевой стороне, то по изнанке ткани, образуя узор и его негативное изображение. В другом случае узорный уток тклет лишь отдельные фигуры или элементы орнамента на определенных участках ткани (рис. 5). При этом узорный уток не нарушает фактуры ткани, а ложится на нее наподобие настилов счетной вышивки.

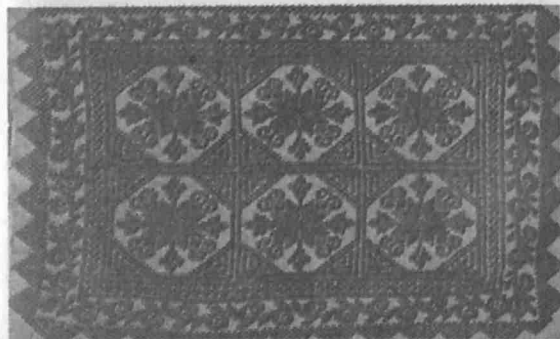
Рис. 5



Петельчатое ткачество. Этим способом ткют покрывала, салфетки. Для таких изделий следует набирать через две ремизки основу из сложенных вместе двух хлопчатобумажных нитей № 10 или № 20. Переплетение нитей основы и утка полотняное. В процессе ткачества работают двумя утками: один — хлопчатобумажный (он должен быть таким же, как цвет основы) тклет полотно, другой — одноцветный шерстяной, сложенный из двух нитей, создает петельчатый узор. Его пропускают свободно по всей ширине ткани и в соответствии со

счетным рисунком через одну нить основы спицей поднимают петли и надевают на нее (рис. 6). Затем каждый ряд полотна прибивается бердом. Ряд петлеобразования повторяется через 1—2 нити хлопчатобумажного утка. Затем спицы снимают.

Рис. 6



Узловязальное (ворсовое) ткачество. В домашних условиях изготовление ворсового ковра или сувенирного коврика в данной технике легко осуществимо на вертикальной раме либо на горизонтальном ткацком станке. Вначале выбирают и воспроизводят на клетчатой бумаге рисунок.

При этом каждая клетка соответствует 1 либо 2 узлам из шерстяной пряжи. Если используются горизонтальным станом, то конопляную или сложенную из 2—3 хлопчатобумажных нитей основу набирают в 2 ремизки по схеме — 1, 2, 1, 2 и т. д. Для каркасного утка необходима конопляная или одноцветная шерстяная нитка и разноцветная шерстяная пряжа (обычно из 2—3 сложенных) — для создания ворса. Ткют 3—5 рядов простого утка, затем в соответствии со счетным цветным рисунком и фоном осуществляется ряд узловязания (рис. 7) из кусточков разноцветных шерстяных нитей. Чтобы ворс имел одинаковую длину, шерстяная пряжа наматывается на круглую палку (ее диаметр соответствует высоте ворса) и разрезается по ее длине. Плотность ворса на 1 кв. дм зависит от расстояния чередования простого и шерстяного утков, а также от кол-ва сложенных вместе шерстяных нитей.

Узорное полутканье (тканье на бердечке, выборная техника веретенем) известно многим народам мира. Жители Молдавии пользовались им при изготовлении мужских и женских поясов, а также тесьмы для котомок. В качестве основы используется тонкопряденная длинная шерсть, скрученная вдвое, окрашенная в черный, красный или зеленый цвета. Нити основы продеваются через отверстия бердечки и прикрепляются к какому-либо предмету. Движение бердечки вниз или вверх способствует созданию зева, в который продевают уточную нить и прибивают ее дощечкой или деревянным ножом.

При технике выбора веретенем основа закрепляется между двумя предметами. Нити ее постоянно подсчитываются и в соответствии с узором поднимаются веретенем. В результате создается зев, в который пропускается тонкий уток. При обоих способах полутканья узор поясов создается на одну или обе стороны за счет основы. Несложные по рисунку пояса украшаются цветными продольными или поперечными полосками. Пояса с более сложным рисунком выбираются вручную или с помощью веретена из пряжи основы (рис. 8 а, б). Среди характерных мотивов поясов 'Х- и 'Ж-образные рисунки, ромбы, розетки, звезды, вилки, лестницы, рожки, кре-

Рис. 8 (а и б)

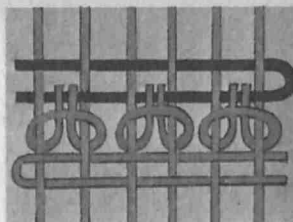
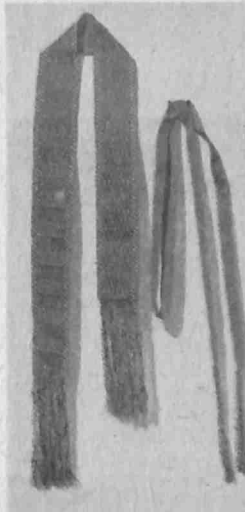


Рис. 7



стики, крочки, гребенчатые узоры, зигзагообразные треугольники.

Уход за тканями и ковровыми изделиями. Тканые изделия следует хранить аккуратно сложенными, без складок. Ковры скатываются в рулон, ворсом внутрь и хранят, не допуская давления к-л. предметов. Шелковые ткани, плотно сложенные и хранившиеся под тяжестью к-л. предметов, секутся в местах складок, а у шерстяных в этих местах образуются замины. Ткани следует хранить в сухом месте, защищенными от пыли и света. Очищенные и просушенные шерстяные ткани необходимо перекладывать мешочками из марли или пористой бумаги с нафталином или др. веществами, предохраняющими от моли. Если необходимо сделать чистку в домашних условиях, ткани сперва тщательно очищают от грязи и пыли, чистят щеткой, смачивая ее в растворе из двух чайных ложек сухой горчицы и 1 ложки нашатырного спирта, хорошо растворенных в 1 л теплой воды.

Для того, чтобы износ ворсовой поверхности был равномерным, рекомендуется менять положение ковров, разложенных на полу. Тканые ковры следует чистить раз в неделю пылесосом, увлажненным упругим травянистым веником, а также мягкими щетками. Не следует выбивать ковер, повесив его на забор или перекинув через натянутую веревку, — при этом повреждаются нити каркаса. Зимой хорошо чистить ковры снегом. В целях сохранения и восстановления их подвергают химической чистке. Не рекомендуется применять такие растворители, как бензин и трихлорэтилен. При необходимости ковры реставрируют, для чего подбирают пряжу соответствующей толщины, крутки и цвета.

**ТУРИЗМ**, активный вид отдыха, в котором наряду с физической закалкой и оздоровлением решаются задачи воспитания, формирования нового человека, повышение его культурного уровня. Туристские походы, путешествия, экскурсии обогащают новыми знаниями, воспитывают чувство патриотизма, товарищества, волю, любовь к природе. Выбатываются полезные навыки: ориентирование на местности, преодоление препятствий, умение устроить бивуак, приготовить пищу, оказать первую помощь. Туристские маршруты подразделяются на плановые и самостоятельные (самостоятельно организуемые туристами).

Плановые путешествия проводятся туристско-экскурсионными организациями по специально разработанным маршрутам. Туристы обеспечиваются транспортом, жильем (гостиницы, турбазы, кемпинги), питанием, экскурсионным обслуживанием и др. Автобусные путешествия совершаются, как правило, на небольшие расстояния и наиболее популярны в выходные и праздничные дни; авиационные, отличающиеся быстротой и комфортом, необычайно широко по географическому охвату; морские и речные хорошо сочетают отдых и познавательные интересы; железнодорожные привлекательны тем, что проезд, как правило, занимает только ночь, а днем турист ждет экскурсионная программа. Массовый характер приобрел школьный туризм, особенно во время летних и зимних каникул. Организуются экскурсии для родителей с детьми (5—7 лет и старше). Туристские путевки можно приобрести через профсоюзные организации или в бюро путешествий и экскурсий. Значительная часть путевок выделяется трудящимися профсоюзными комитетами на льготных условиях — за меньшую стоимость или бесплатно. Срок путевок обычно от 2-х до 20-ти дней. Наибольшей популярностью у трудящихся Молдавии пользуются путешествия в столицу нашей Родины — Москву, колы-

бель Великой Октябрьской революции — Ленинград, столицы союзных республик, города-герои, в памятные места, связанные с жизнью и деятельностью В. И. Ленина, по старинным русским городам — «Золотое кольцо России», к пушкинским мемориалам и др. Туристам, путешествующим по стране, предоставляется возможность ознакомиться с историческими памятниками, мемориальными комплексами, с замечательными традициями народов нашей страны, посетить музеи, отдохнуть на берегу моря, рек и т. п. Интересны маршруты с активным способом передвижения: пешком, на лыжах, на плотах. Для пожилых людей и лиц с недостаточной физической подготовкой предпочтительный отдых на одном месте с прогулками, сухопутными и водными поездками. В группу, отправляющуюся в поход выходного дня, входит 4—50 чел. Участие в пяти походах выходного дня общей протяженностью не менее 50 км пешком или на лыжах (110 км — на гребных судах, 150 км — на велосипедах, 350 км — на мотоцикле, 500 км — на автомобиле) дает право на получение значка «Турист СССР». Походы выходного дня призваны вовлечь в Т. широкие слои населения, и служат тренировками к многодневным путешествиям и туристским соревнованиям.

Многодневные путешествия совершаются не только по территории родного края, но и др. областей и республик. Они бывают разных категорий сложности, к-рые определяются общественными туристскими маршрутно-квалификационными комиссиями.

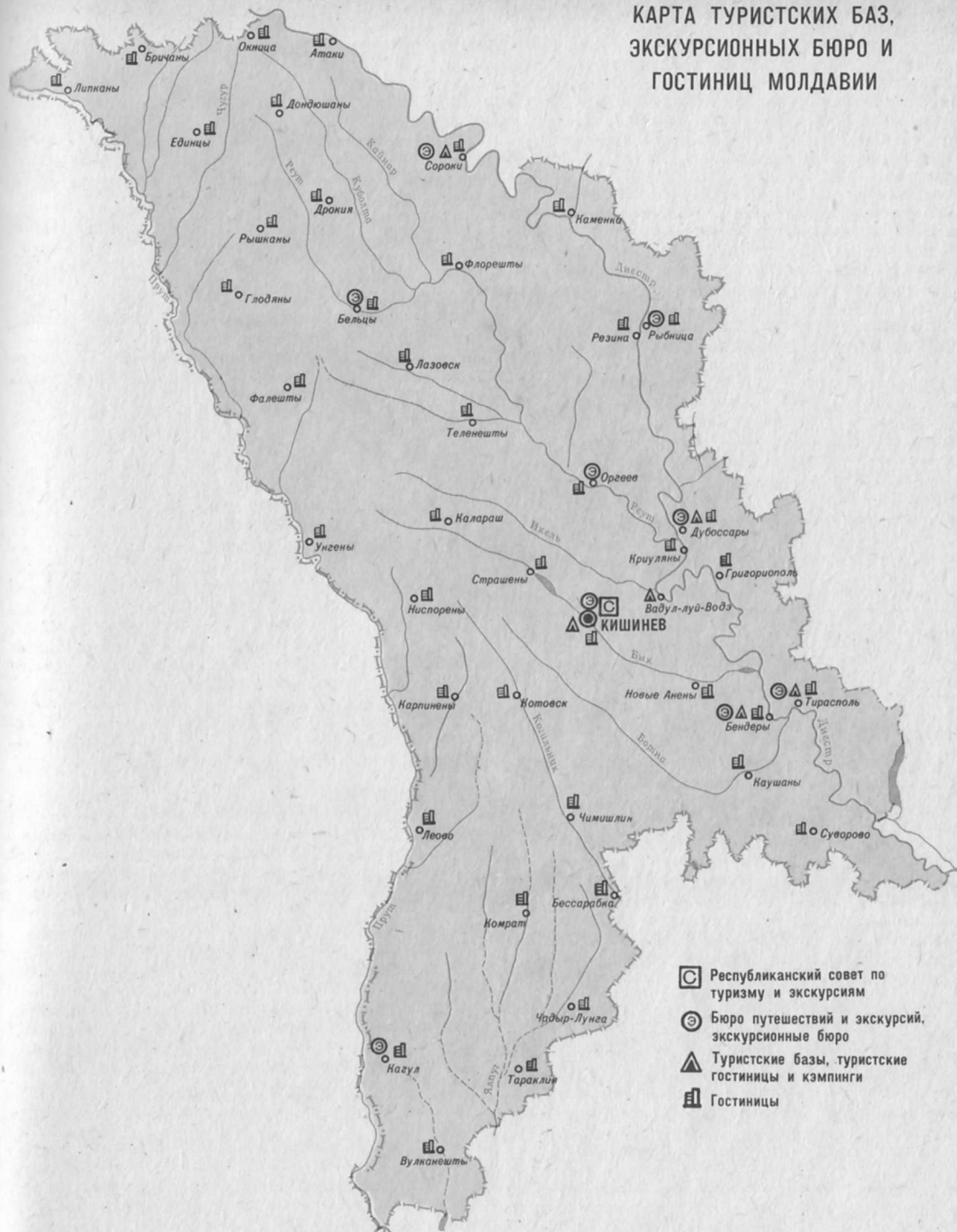
Комплектование группы — важнейший момент подготовки к походу. Ее, как правило, формируют из членов одного коллектива или из числа людей, схожих по интересам, объединенных к-л. увлечением. Руководитель похода выбирается на общем собрании туристской группы и утверждается организацией, проводящей путешествие. Руководитель должен быть политически грамотным, физически развитым. Его опыт, организаторские способности должны соответствовать категории сложности путешествия. Членам группы для участия в походах необходим определенный опыт.

**Разработка маршрута.** Выбирается район путешествия и определяется пункт, куда можно доехать железнодорожным, водным, автомобильным или др. транспортом, а также пункт, откуда удобно возвращаться домой транспортом. Линия маршрута, нанесенного на карту, должна соединить пешеходный и конечный пункты, проходя естественным путем (проселочные дороги и тропы, долины рек и ручьев, горные перевалы, водные переправы) через населенные пункты и различные базы, в к-рых можно запланировать ночлеги и дневки, отремонтировать снаряжение, пополнить запасы продовольствия. Определяются способы преодоления естественных препятствий и подсчитывается общий километраж. Нужно учитывать постепенное возрастание километража и сложность маршрута во второй трети путешествия. Первые заявки (для отдыха, ремонта и подгонки снаряжения) должны быть спланированы на 3—4 день. Перед походом группе полезно проконсультироваться с опытными инструкторами-общественниками в городском или районном туристском клубе.

**Оформление путешествия.** Отправляясь в поход, необходимо оформить соответствующие маршрутные документы. В походах I—V категорий сложности путевым документом является маршрутная книжка. Бланки маршрутных книжек выдаются группам маршрутно-квалификационной комиссией



# КАРТА ТУРИСТСКИХ БАЗ, ЭКСКУРСИОННЫХ БЮРО И ГОСТИНИЦ МОЛДАВИИ



на основании заявочной книжки, заверенной организацией, проводящей путешествие. В заявочной книжке, к-рая подается не позднее, чем за 1 месяц до начала путешествия, указываются план путешествия, маршрут и его варианты: дается перечень личного и группового снаряжения, рацион питания;

приводится список участников и распределение обязанностей в группе; перечисляются меры на случай непредвиденных обстоятельств и несчастных случаев, отступлений от маршрута и графика движения. Возвратившись из многодневного путешествия и сдав отчет о нем, туристы получают справки,

к-рые являются основанием для присвоения спортивных разрядов.

**Горный туризм.** К нему относятся путешествия в районах альпийских гор; в СССР это Большой Кавказ, Тянь-Шань, Памир, Памиро-Алай, Алтай. Для участников походов в горы особое значение имеет альпинистская подготовка.

**Пешеходный туризм** — самый массовый и популярный вид Т. Чтобы достичь намеченной цели, приходится преодолевать разнообразные препятствия: болота, ручьи и реки, завалы и чащобы, крутые снежные склоны, перевалы и др. В походе удобнее двигаться колонной по одному. Направляющий ведет группу, замыкающий ему помогает. Задача направляющего — выбрать путь, задавать темп в ходьбе, равняясь на самого слабого участника. Замыкающий не должен допускать отставания, его задача — оказывать помощь туристам. При ходьбе по тропам, полянам, лугам оптимальная скорость группы 4—5 км/ч. В лесу без троп, по болотистой местности, стланнику, через завалы скорость резко снижается и общий дневной переход составляет всего несколько км. После каждых 40—50 мин ходьбы рекомендуется устраивать 10—15-минутный привал. На более трудных участках привалы устраиваются примерно через каждые 20—30 мин ходьбы. После 3,5—4 ч пути рекомендуется большой привал.

**Велосипедный туризм** привлекателен, прежде всего, мобильностью; расстояние, проходимое группой за день, может составлять 100—150 км. Дальность велопутешествий практически неограничена и определяется лишь кол-вом дней, выделяемых для похода. Все дорожные велосипеды мало пригодны для велотуризма, но они пригодны для туристских прогулок и походов выходного дня. Наиболее подходящими для туризма являются спортивно-туристские велосипеды. Велотурист должен знать «Правила дорожного движения», от соблюдения к-рых зависит безопасность группы при движении. В жаркую погоду участники путешествия поднимаются не позднее 6 ч утра, а начинают движение не позднее 8 ч. Если погода прохладная, эти сроки можно на час отодвинуть. Начинать движение следует не ранее чем через 30—40 мин после завтрака и не ранее чем через 1 час после обеда. Темп движения увеличивается постепенно и достигают «крейсерской» скорости через 20—30 мин. Самодвижение следует организовать по схеме: 50—55 мин езды чередовать с 5—10 мин пешего хода. Это уменьшает монотонность движения и снимает усталость. В первую половину дня желательно проходить расстояние в 2/3 дневной нормы, причем обед и отдых должны составлять не менее 2—3 ч.

**Водный туризм.** Основными средствами передвижения туристов-водников служат байдарки, надувные лодки и катамараны, а также надувные емкости различных конструкций. Каждый турист обязан иметь индивидуальные спасательные средства: спасательный жилет, пояс или круг, шлем, гидрокостюм. Маршруты водных путешествий, в зависимости от сложности пути, разделены на пять категорий. К I категории сложности относятся равнинные реки со спокойным течением, на к-рых встречаются лишь легко преодолеваемые песчаные препятствия. II категория — это предгорные, лесные и таежные реки с более быстрым течением, осложненным слиянием и засоренным его остатками. В III категорию включены маршруты по таежным рекам и озерам со сложными препятствиями.

Путешествия по маршрутам IV и V категорий носят отчетливо выраженный спортивный характер. На больших реках туристы должны соблюдать «Правила плавания по внутренним судоходным путям».

**Автомобилетуризм.** Самыми распространенными являются поездки выходного дня (к реке или в лес, в соседний город или по историческим местам). При наличии нескольких нерабочих дней, обычно праздничных, можно совершить более продолжительные путешествия. Предпринимать дальние поездки в одиночку не рекомендуется: в дороге могут понадобиться товарищеская помощь и совет. Путешествовать группой интереснее, легче преодолевать трудности. Транспортные средства лучше подбирать однотипные. Рекомендуются следующие суточные нормы пробега по дорогам. С асфальтобетонным покрытием: на автомобилях — до 500 км; на мотоциклах — 350—400 км; по грунтовым или горным дорогам нетяжелого профиля: на автомобилях 150—200 км, на мотоциклах — до 150 км. После каждых 5—6 дней пути необходимо планировать день отдыха. В дождливую погоду нормы пробега следует уменьшить примерно на 30—40%.

**Туристское снаряжение** бывает личное и групповое. Личное снаряжение для пешеходных путешествий: рюкзак с непромокаемым вкладышем, спальный мешок, ботинки на профилированной подошве, кеды, костюм штормовой, костюм тренировочный, накидка от дождя, свитер шерстяной, шорты, носки шерстяные — 2—3 пары, носки простые — 2—3 пары, головной убор, миска, кружка, ложка, нож, туалетные принадлежности, очки солнцезащитные, поролоновый коврик, стельки войлочные — 2 пары. Групповое снаряжение: палатка походная на 3—4 чел., тент полиэтиленовый 3×3 м, комплект кастрюль, топор, спички, свечи, компасы, картографический материал, фонарь с батареями — 1 на палатку, медаптечка, ремнабор, фотоаппараты, бинокль полевой, веревка

\*\*\*\*\*

- \* Широка география путешествий и экскурсий по Молдавии. Здесь проходит 14 всесоюзных маршрутов — «Дойна», «По Молдавии и Подолью», «По Украине и Молдавии», «Днестр — Дунай — Черное море» и др., более 100 местных. Большой популярностью пользуются такие маршруты, как «На родине Сергея Лазо», «Котовский в сердцах земляков благодарных»; «По местам боев Ясско-Кишиневской операции»; «Кицканский плацдарм»; «Пушкин в Долне»; «Дониц — кладезь мудрости»; «Старый Орхей»; «Сороки — Дубоссары — Кишинев»; «Вадул-луй-Водэ — Кишинев».



Туристское снаряжение: 1 — палатка; 2 — топор; 3 — веревка; 4 — фонарь; 5 — нож; 6 — туалетные принадлежности; 7 — планшет с картой; 8 — компас; 9 — записная книжка; 10 — поролоновый коврик; 11 — крючья; 12 — водонепроницаемый патрон; 13 — столовая посуда; 14 — фотоаппарат; 15 — спички; 16 — набор для починки одежды; 17 — носки шерстяные; 18 — белье; 19 — спальник; 20 — посуда кухонная; 21 — рюкзак; 22 — аптечка.

основная капроновая диаметром 10 мм, веревка вспомогательная капроновая диаметром 6 мм. В разных видах туризма, кроме того, используется специальное снаряжение, характерное только для данного вида. Для горных походов — кошки альпинистские, ледоруб, крючья скальные, ледовые, скальный молоток, ботинки высокогорные, обвязки альпинистские, куртки пуховые, карабины альпинистские. Для водных походов — байдарки, плоты, катамараны, спасжилеты. Для лыжных походов — лыжи, бахилы,

куртки пуховые, печи малогабаритные для палаток, лыжная мазь, палатки шатровые типа «Зима», лыжные палки. Для велопоходов — велосипед, велобагажник, велорюкзак, специальные наборы для ремонта велосипедов. Укладка рюкзака: у спинки положенного на пол рюкзака укладывают спальник, мешок и поролоновый коврик, в нижние углы — мешочки с крупами или другой нежесткий груз. Все остальное размещают возможно плотнее, по принципу: тяжелые предметы ниже и ближе к спине. Одно-

\*\*\*\*\*

\* Поездки по этим маршрутам организуются Молдавским республиканским советом по путешествиям и экскурсиям. Самодеятельным туристам рекомендуются следующие маршруты: «Село Иванча — с. Бранешты — с. Бутучены»; «Город Оргеев — с. Курки — с. Табора — с. Дониц», проходящий по живописной части молдавских кодр; «Станция Сипотены — с. Гыржавка — с. Фрумоаса»; «Цаульский парк»; «Кицканско-Меренештский лесной массив», проходящий вдоль Днестра, а также водные маршруты по рекам Реут, Турунчук и Днестр.

\* Свои услуги организованным туристам предоставляют гостиницы «Космос», «Турист» и турбаза «Дойна» — в Кишиневе, гостиницы «Аист» — в Тирасполе, «Приютение» — в Бендерах, «Днестровский сад» — в Дубоссарах, «Виктория» — в Сороках, турбаза «Озерная» — в с. Иванча, турбаза «Нистру» и кемпинг — в пос. Вадул-луй-Водэ.

временно стараются увеличить рюкзак по высоте и ширине. Палатку пропускают сквозь ремни под рюкзаком, свернутую веревку — под клапан рюкзака. Привязывать сзади рюкзака ведро, ботинки или загружать задний карман топором, кабинами, консервами нельзя — рюкзак будет оттягивать плечи назад. Для крупных предметов наиболее «опасны» наружные карманы и дно рюкзака. Их лучше упаковывать в жесткие чехлы. В карманах рюкзака располагают посуду, нож, спички, штормовую куртку.

**Питание в походе.** Для однодневного похода график питания может быть таким: дома, перед выходом — плотный завтрак, в пути на малом привале — второй легкий завтрак, на большом привале — обед из горячих блюд (первое, второе, чай или кофе), на малом привале после обеда — полдник, дома — ужин. На «перекусе» можно съесть один — два бутерброда, кусочек сахара. Не следует забывать, что поход — это большая физическая работа и выполнить ее в силах только крепкий организм. В многодневном путешествии на активной части маршрута обязательно трехразовое горячее питание. Только в случае сильной непогоды допускается замена горячих блюд сухим пайком. Примерный суточный рацион на 1 чел. (в г):

Мясо консервированное	—100—150 г
Колбаса копченая	—50—70 г
Сало свиное (или сыр)	—30—50 г
Хлеб	—350—500 г
Сухари	—250—300 г
Масло сливочное	—40—50 г
Сахар, конфеты	—100—125 г
Сгущенное молоко	—50—80 г
Крупы, макаронные изделия	—200—220 г
Суповые концентраты	—30—50 г
Соль, специи, чай, кофе	—50—60 г

Несложные путешествия проходят, как правило, в населенной местности, поэтому некоторые продукты можно брать не на весь поход, а закупать по пути. Не стоит увлекаться концентратами. Свежие овощи и фрукты, молочные продукты намного полезней и вкусней. Пить воду можно только на больших привалах или после окончания дневного похода. Во время движения пить не рекомендуется.

**ФОТОГРАФИЯ,** способ воспроизведения изображения предметов с помощью светочувствительных материалов, на к-рые воздействуют световые лучи, идущие от этих предметов. Так же называется и само изображение, полученное этим способом. Для изготовления фотографических снимков необходимы: фотоаппарат, светочувствительные материалы, химические вещества и некоторые фотопринадлежности.

**Фотоаппарат** представляет собой светонепроницаемую камеру, в передней стенке к-рой расположен объектив, в задней — устройство для помещения светочувствительного материала. В каждом аппарате имеются: устройство для фокусирования объектива, затвор и видоискатель. Фокусирование или наводка на резкость осуществляется передвижением объектива относительно светочувствительного материала. Затвор открывает и закрывает доступ света через объектив к этому материалу. Видоискатель предназначен для определения границ изображения. В современных аппаратах применяются также устройства, облегчающие

процесс съемки: оптические дальнометры, счетчики кадров, автоспуски и т. д. (рис. 1). Главной составной частью фотоаппарата

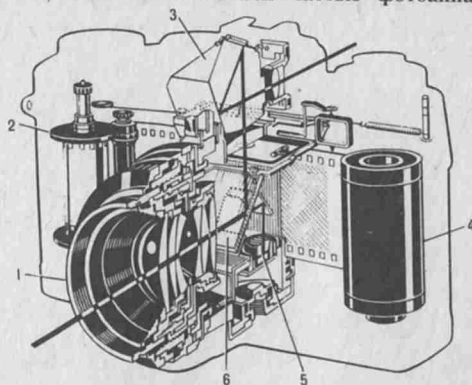


Рис. 1. Схематическое изображение зеркального фотографического аппарата: 1 — объектив; 2 — приемная катушка; 3 — видоискатель; 4 — кассета с пленкой; 5 — экспонометр; 6 — полупрозрачное зеркало

является объектив — оптический прибор, предназначенный для получения на светочувствительном материале изображений снимаемых объектов (рис. 2).

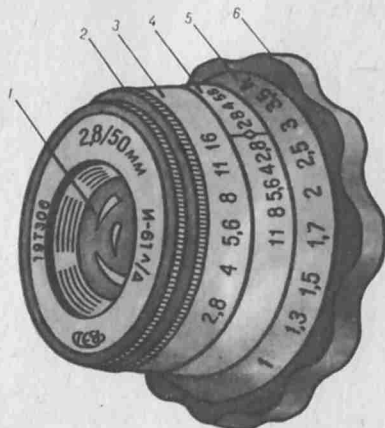


Рис. 2. Общий вид объектива: 1 — передняя линза; 2 — кольцо установки диафрагмы; 3 — шкала для установки диафрагмы; 4 — шкала диафрагменных чисел; 5 — шкала расстояний; 6 — кольцо для ввертывания оправы объектива в корпус фотоаппарата

Основной характеристикой объектива является **фокусное расстояние**, которое определяет масштаб изображения, т. е. степень уменьшения или увеличения изображения по сравнению с размерами фотографируемого объекта: чем больше фокусное расстояние, тем крупнее изображение «рисует» объектив (при неизменном расстоянии от фотоаппарата до объекта съемки). Фокусное расстояние — величина постоянная, ее значение (иногда с округлением) указывается на оправе объектива. В зависимости от фокусного расстояния и размеров кадра объективы подразделяют на нормальные (фокусное расстояние примерно равно диагонали кадра), короткофокусные и длиннофокусные (фокусное расстояние соответственно меньше и больше диагонали кадра). Нормальные объективы, как правило, используются в качестве основных или «штатных» для данного фотоаппарата. Их приме-



няют при любых видах съемки. Короткофокусные и длиннофокусные объективы используются как сменные (табл. 1). Они позво-

Технические характеристики некоторых сменных объективов для фотоаппаратов

Марки объективов	Фокусное расстояние, мм	Относительное отверстие	Угол поля зрения	Крепление светофильтров	Количество линз	Масса, кг
Типа «Зенит», «Алмаз»						
«Гелиос-40-2»	85	от 1:1,5 до 1:22	28	M67×0,75	6	1,10
«Мир-24М»	35	от 1:2 до 1:16	66	M58×0,75	8	0,35
«Зенитар-М»	50	от 1:1,7 до 1:16	45	M52×0,75	6	0,30
«Таир-11А»	135	от 1:2,8 до 1:22	18	M55×0,75	4	0,65
«МС Зодиак-2М-2»	15	от 1:3,5 до 1:16	180	M28×0,75	9	0,75
«Мир-20М»	20	от 1:3,5 до 1:16	96	M28×0,75	9	0,47
«МС Волна-9»	52	от 1:3,5 до 1:16	46	M52×0,75	6	0,36
Типа «Киев»						
«МС Мир-20Н»	20	от 1:3,5 до 1:22	94	M95×1	9	0,39
«МС Мир-24Н»	35	от 1:2 до 1:22	63	M58×0,75	8	0,34
«МС Калейнар-5Н»	100	от 1:2,8 до 1:22	24,5	M52×0,75	5	0,38
«Теленар Н»	200	от 1:3,5 до 1:22	12	M62×0,75	5	0,7
Типа «Киев-6С», «Киев-6С ТТ1»						
«Мир-26»	45	от 1:3,5 до 1:22	83	M82×0,75	8	0,7
«Мир-38»	65	от 1:3,5 до 1:22	66	M72×0,75	6	0,55
«Калейнар-3»	150	от 1:2,8 до 1:16	28	M82×0,75	4	1,15
«Юпитер-36»	250	от 1:3,5 до 1:16	19	M82×0,75	4	1,5

ляют фотографировать в самых разных условиях и расширяют возможности композиционного решения снимка. Напр., короткофокусные объективы «Мир-В», «Мир-20М», «Юпитер-12» и другие наиболее удобны тогда, когда требуется сделать снимок общим планом, при ограниченном расстоянии до объекта съемки — в музеях, небольших по размерам помещениях, при фотографировании пейзажей, панорамных сцен и т. п. Длиннофокусные объективы, такие как «Гелиос-40—2», «Юпитер-37А», «Юпитер-21А» и другие применяют в основном для съемки с увеличением удаленных предметов, например, диких зверей, птиц, архитектурных деталей зданий. Особую группу длиннофокусных объективов составляют телеобъективы, которые позволяют снимать значительно удаленные предметы с очень большим увеличением. Угловое поле — величина, характеризующая поле зрения объектива, т. е.

угол, под которым объектив «видит» фотографируемое пространство и создает его изображение в пределах кадра. Нормальные объективы малоформатных фотоаппаратов имеют угловое поле в пределах 40—50 градусов; у длиннофокусных объективов угловое поле меньше 40 градусов (у некоторых телеобъективов — 2—3°); у короткофокусных угловое поле превышает 65—70 градусов. Важной характеристикой объектива является его относительное отверстие, которое характеризует способность объектива создавать на фотопленке определенную освещенность изображения. Численно определяется как отношение диаметра светового отверстия объектива к его фокусному расстоянию. Под световым отверстием объектива понимается то отверстие в объективе, через которое свет проходит внутрь камеры. Это отверстие определяется диафрагмой. Обычно диафрагма расположена между линзами объектива и состоит из нескольких лепестков, закрепленных в оправе, имеющей наружное кольцо, посредством которого можно сдвигать и раздвигать лепестки и тем самым регулировать размер светового отверстия (рис. 3), т. е. изменять

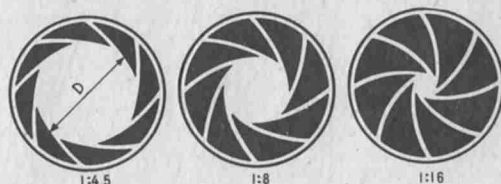


Рис. 3. Диафрагма при разных относительных отверстиях. (Диаметр светового отверстия)

относительное отверстие объектива. Величина, обратная относительному отверстию, называется диафрагменным числом. На оправе объектива и в его паспорте указывается обычно диафрагменное число, соответствующее максимальному значению относительного отверстия.

Разрешающая способность — свойство объектива различно передавать на оптическом изображении очень близко расположенные точки или линии. Она уменьшается при увеличении фокусного расстояния и возрастает с уменьшением относительного отверстия. Чем больше задиафрагмирован объектив, тем разрешающая способность его выше. Одной из важнейших характеристик объектива является глубина резко изображаемого пространства — расстояние, в пределах которого предметы при съемке получают на фотопленке достаточно резкими. Глубина резко изображаемого пространства тем больше, чем меньше относительное отверстие объектива. Так как у большинства объективов фокусное расстояние — величина постоянная, то изменение глубины резкости достигается за счет изменения светового отверстия объектива с помощью диафрагмы. Обычно на оправе объектива имеется шкала чисел, обозначающих (в м) расстояние от объектива съемки до плоскости фотопленки. Шкала градуируется в пределах от минимального расстояния съемки (например, у объектива «Гелиос-44» от 0,5 м, а у «Индустар-61» от 0,3 м) до бесконечности ( $\infty$ ). Видоискатель служит для определения границ пространства, изображаемого объективом на фотопленке в пределах кадра. Большинство современных фотоаппаратов имеют телескопический или зеркальный видоискатель. Телескопический видоискатель дает прямое уменьшенное изображение — объект рассматривается, как в

бинокль. Он состоит из объектива и окуляра; роль ограничителя изображаемого пространства выполняет обычно оправка объектива. Такой видоискатель встраивается в корпус фотоаппарата обычно над съемочным объективом или сбоку от него. Так как оптическая ось видоискателя не совпадает с оптической осью съемочного объектива, границы изображения, наблюдаемого в видоискателе, не совпадают с границами изображения на фотопленке (при том условии, что угловое поле объектива видоискателя почти одинаково с угловым полем съемочного объектива). Такое несоответствие называется параллаксом, и его необходимо учитывать при съемке близко расположенных объектов; при съемке удаленных предметов параллакс не сказывается.

Фокусировка объектива (наводка на резкость) при съемке необходима для получения резкого изображения. Достигается это перемещением объектива вдоль оптической оси в зависимости от расстояния до объекта съемки. По способу фокусировки различают фотоаппараты шкальные, дальнометрные и зеркальные. Фотографический затвор обеспечивает доступ световых лучей к фотопленке во время съемки. Он состоит из световых заслонок в виде светонепроницаемых шторок, пластин, лепестков и т. п., механизма установки выдержек и привода, обеспечивающего перемещение заслонок. Большинство фотозатворов можно разделить на две группы: щелевые или шторные (перекрывающие кадровое окно) и центральные или лепестковые (перекрывающие световое отверстие объектива). К щелевым относятся затворы, у которых одна из заслонок, подобно шторке, открывает кадровое окно, а другая с некоторым запаздыванием закрывает его. При этом свет к фотопленке проникает через щель, образующуюся между шторками, ширина которой определяет выдержку. В центральных затворах заслонки открывают световое отверстие объектива от центра к краям, а закрывают в обратном направлении. Достоинство таких затворов состоит в том, что с момента образования отверстия между заслонками изображение появляется сразу на всей площади кадра. Большинство современных фотоаппаратов оснащены автоспуском — устройством, обеспечивающим автоматическое срабатывание фотозатвора через 10—15 с после нажатия спусковой кнопки. Автоспуском обычно пользуются тогда, когда непосредственное нажатие спусковой кнопки невозможно или нежелательно (напр., при съемке автопортрета). Многие фотозатворы имеют синхроконттакты для включения ламп-вспышек синхронно с работой затвора. Выводы синхроконттактов на корпусе фотоаппарата обозначаются буквами «М» (для подключения одноразовых ламп-вспышек типа «куб») и «Х» (для

подключения импульсных газоразрядных ламп). Для удобства определения и установки требуемых по условиям съемки выдержки и диафрагмы (их называют экспозиционными параметрами — ЭП) современные фотоаппараты оснащают встроенными экспонометрами или экспонометрическими устройствами, обеспечивающими возможность частичной и даже полной автоматизации процесса установки ЭП. Так, фотоаппараты «Силуэт-автомат», «Электра-112» и «Зенит-18» снабжены экспонометрическими устройствами, автоматически устанавливающими выдержку при заданной диафрагме; в фотоаппарате «Орион-ЕЕ» автоматически устанавливается диафрагма с учетом заданной выдержки и светочувствительности фотопленки. ЭП устанавливаются в момент нажатия спусковой кнопки, но до того, как сработает фотозатвор. Особую группу составляют фотоаппараты типа «Вилия-авто», «ФЭД-микрон», «ФЭД-микрон-2», в которых автоматически устанавливается (в зависимости от светочувствительности используемой фотопленки и освещенности или яркости объекта съемки) одно из сочетаний «выдержка — диафрагма» (напр., «1/5—2,8», «1/60—5,6»), заложенных в программу работы экспонометрического устройства. При отсутствии в аппарате экспонометрического устройства для правильного определения экспозиции необходимо пользоваться фотоэлектрическими экспонометрами «Ленинград», «Свердловск» и др. Экспонометром можно приблизительно измерить освещенность и общую яркость различных объектов непосредственно по шкале без использования калькулятора.

Фотоаппарат требует бережного и умелого обращения. Особенно в тщательном уходе нуждается объектив. Его необходимо держать закрытым и охранять от пыли и царапин. При необходимости чистки объектива и линз видоискателя следует: удалять пыль мягкой и сухой кистью или струей сухого воздуха из резиновой груши; отпечатки пальцев, следы запотевания следует ликвидировать тампоном стерилизованной ваты, слегка смоченным в смеси — одна часть 90% спирта и 4 части эфира; чистку поверхностей надо проводить тампоном, совершая круговые движения от центра линзы к ее краям. Следует оберегать фотоаппарат от ударов, не прилагать особых усилий при обращении с его механизмом. Нельзя разбирать аппарат и объектив для чистки внутренних поверхностей. Ремонт и его регулировку должен производить лишь квалифицированный специалист. Хранить фотоаппарат и фотообъективы следует в футляре в сухом месте (табл. № 2).

Фотосъемка, подразделяется на несколько видов: хроникально-репортажная, архитектурная, пейзаж-

\*\*\*\*\*

\* Ночник на неоновых лампах, включаемых без провода в розетку, можно использовать как фотофонарь при печати снимков.

\* Для того, чтобы научиться быстро перезаряжать кассеты, полезно потренироваться на старой, застывшей пленке.

\* Отличный «тренажер» для «слепой» зарядки кассет — старое пальто, плащ, куртка.

\* Фотографии удобно сушить на стенках большой бутылки или банки. Чтобы ускорить сушку, нужно налить в бутылку теплую воду.

\* Если надо выпрямить пленку, сверните ее эмульсией наружу, упакуйте в бумагу и подержите несколько часов.

Таблица 2

## Характеристики некоторых отечественных фотоаппаратов

Марки фотоаппаратов	Кадр, мм	Марки используемых объективов	Габариты, мм	Способы установки экспозиции	Масса, кг
1	2	3	4	5	6
«Эликон-Автофокус»	24×36	«Индустар-95»	133×78×56	Автоматически	0,4
«Эликон-3»	24×36	«Минар»	123×70×52	Вручную	0,38
«Киев-35А»	24×36	«Индустар-99»	104×62,5×33	Автоматически	0,2
«Смена-18»	24×36	«Минитар-1»	107×67×43	Вручную, по символам	0,25
«Электра-112»	24×36	«Индустар-73»	120×74×62	Автоматически, с электронно управляемым затвором	0,55
«Сокол-2»	24×36	«Индустар-70»	88×138×85	Автоматически	0,83
«Киев-4М»	24×36	«Юпитер-8М», «Гелиос-103»	150×91×75	Вручную, по 82 встроенному экспонометру	0,85
«Киев-4АМ»	24×36	«Юпитер-8М», «Гелиос-103»	150×86×75	Вручную	0,79
«Силуэт-Электро»	24×36	«Триплет-69-3»	126×20×70	Автоматически	0,41
«Ломо-135М»	24×36	«Индустар-73»	104×60×72	Вручную, по символам	0,47
«Смена-Символ»	24×36	«Триплет-43»	125×63×80	Вручную, по символам	0,4
«Смена-8М»	24×36	«Триплет-43»	116×78×60	Вручную, по символам	0,28
«Эликон-35С»	24×36	«Индустар-95»	133×78×56	Автоматически	0,38
«Орион-ЕЕ»	24×36	«Триплет-69-3»	128×85×72	Автоматически	0,47
«Агат-18»	18×24	«Индустар-104»	92×60×40	Вручную, по символам	0,15
«Зенит-автомат»	24×36	«Гелиос-44К-4», «Гелиос-77К-4»	139×93×98	Автоматически	0,86
«Киев-90»	45×60	«МС Волна-3»	124×103×164	Автоматически	1,6

1	2	3	4	5	6
«Зенит-18»	24×36	«Зенитар-МЕ-1», «МС Зенитар-МЕ-1»	138×96×103	Автоматически	0,9
«Зенит-19»	24×36	«Гелиос-44М», «МС Гелиос-44М», «Зенитар-М», «МС Зенитар-М»	138×96×103	Полуавтоматически	0,95
«Зенит-12СД»	24×36	«Гелиос-44М», «МС Гелиос-44М», «Гелиос-44М-4», «МС Гелиос-44М-4»	136×100×93	Полуавтоматически	0,95
«Зенит-11»	24×36	«Гелиос-44М», «Гелиос-44М-4»	138×96×100	Автоматически	0,95
«Зенит-ЕТ»	24×36	«Индустар-50-2», «Гелиос-44-2»	139×93×72 138×93×100	Автоматически	
«Алмаз-103»	24×36	«МС Волна»	155×100×93	Вручную	1,07
«Киев-20»	24×36	«Гелиос-81Н», «МС Гелиос-81Н», «Волна-4Н», «МС Волна-4Н»	146×98×55	Полуавтоматически	1,1
«Киев-88»	60×60 45×60	«Волна-3В», «МС Волна-3В»	175×115×160	Вручную	2,1
«Киев-60 ТТ1»	60×60	«Волна-3В», «МС Волна-3В»	172×157×140	Вручную	2,1
«Киев-88»	60×60 45×60	«Волна-3В», «МС Волна-3В»	175×115×112	Вручную	1,6
«Любитель-166В»	60×60	«Триплет-22»	102×97×126 0,7	Вручную	0,7
«Любитель-166 универсал»	60×60 45×60	«Триплет-22»	102×97×126	Вручную	0,7

ная, постановочная и др. В любительской фотографии, как правило, применяется хроникально-репортажная съемка. Для нее необходимы: светосильные объективы (1:1,5—1:2,8), фотопленка средней чувствительности при благоприятных условиях и

\*\*\*\*\* \* \*\*\*\*\*

- \* Простое и удобное прижимное стекло для фотопечати можно сделать из куса органического стекла.
- \* К основанию фотоувеличителя оно крепится с помощью спиральки от блокнота.
- \* Если после зарядки пленки в фотоаппарат на первый кадр снимать листок календаря, всегда можно знать дату съемки.
- \* Приступая к игре в шахматы или шашки необходимо знать, что категорически запрещается спрашивать у кого бы то ни было совета или мнения относительно партии; заглядывать в «подсобную» литературу; рассчитывать ходы, прикасаясь пальцами к полям доски.
- \* Заднего хода в игре не существует.

высокочувствительные при неблагоприятных. Важное значение имеет правильное определение выдержки — времени, в течение которого фотопленка подвергается действию света при съемке. Определяя выдержку, необходимо учитывать светочувствительность пленки и диафрагму объектива. Наиболее освещенным снимаемый объект бывает при редких белых облаках, создающих яркий рассеянный свет. Яркий солнечный свет без облаков будет слабее в 1,5 раза. Слабая облачность понижает силу света в 2, густые облака — в 3, сплошная густая облачность — в 4,5 раза. Поэтому в солнечную погоду выдержка будет короче, а в пасмурную — длиннее. Величина выдержки зависит и от того, где производится съемка: на открытой местности, на берегу моря, в лесу или в помещении. В первом случае она будет короче, во втором — длиннее. Прежде чем начать съемку, следует правильно установить фотоаппарат по отношению к снимаемому объекту. Необходимо, чтобы этот объект вошел в границы кадра видоискателя. Если он не вмещается в кадр, нужно отойти от него. Если изображение объекта в видоискателе получается очень маленьким и занимает лишь небольшую часть кадра, нужно приблизиться к нему. Съемку можно производить на уровне глаз, с нижней или верхней точки. Архитектурные сооружения не следует снимать «в лоб». Правильнее их снимать сбоку, когда солнце также находится сбоку или сзади фотоаппарата. Групповые снимки желательно производить на уровне глаз или немного повысив точку съемки. Движущиеся объекты необходимо снимать на коротких выдержках и с большим отверстием диафрагмы. Если снимаемый объект размещен вдали и нет возможности к нему приблизиться, нужно пользоваться сменным длиннофокусным объективом с фокусным расстоянием 135—200 мм и др. Если же предмет съемки размещен очень близко и нет возможности отойти от него, чтобы отснять его полностью, необходимо использовать широкоугольные объективы с фокусным расстоянием 20—35 мм. Съемка в помещении проводится только со штатива с применением тросика и при полном отверстии объектива. Источником света при портретной съемке в комнате могут быть специальные лампы накаливания или обычные лампы (200, 300, 500 Вт).

Таблица 3

Назначение черно-белых негативных фотоматериалов различной светочувствительности

Фотопленка	Светочувствительность пленок, единицы ГОСТа		Степень чувствительности
	дневной свет	свет ламп накаливания	

«Фото-32»	32	22	Малая
«Фото-65»	65	45	Средняя
«Фото-130»	130	90	Высокая
«Фото-250»	250	350	Высшая

Движущиеся объекты фотографируют с рук. Наводку объектива на резкость осуществляют по шкале расстояний. Выдержка должна быть короткой. Собираясь в туристский поход или в отпуск, необходимо тщательно продумать план предстоящих съемок. Это поможет сделать правильный подбор фотоматериалов и определить необходимое их количество.

**Фотоматериалы.** В зависимости от состава эмульсии и подложки различают негативные и позитивные материалы. Негативные предназначены для съемки, а позитивные — для получения позитивов на пленке или на бумаге. Установлены четыре степени светочувствительности негативных черно-белых фотопленок («Фото-32», «Фото-65», «Фото-130», «Фото-250»). Величина светочувствительности отечественных фотопленок измеряется в единицах ГОСТа. Чем больше число единиц, тем светочувствительность фотопленки выше, и, следовательно, съемка может производиться с менее короткой выдержкой или при меньшем освещении (табл. 3). При цветной съемке широко используются негативные пленки ЦНД-32 и ДС-4 (для дневного освещения), ЦНЛ-32 и ЦНЛ-65 (для искусственного освещения), а также обрабатываемые пленки ЦО-32 Д и УТ-18 для получения слайдов. Фотобумага выпускается пяти степеней контрастности: мягкая, п/мягкая, нормальная, контрастная и оособоконтрастная, а по поверхности — глянцевая, матовая (табл. 4). Для контактного и проекционного

Таблица 4

Фотобумага общего назначения отечественного производства (черно-белая)

Название фотобумаги	Плотность	Степень контрастности	Поверхность
«Унибром»	Картон Полукартон Тонкая	Мягкая Полумягкая Нормальная Контрастная	Глянцевая Матовая Тисненая
«Фотобром»	Картон Тонкая	Нормальная Контрастная Оособоконтрастная	Глянцевая Полуматовая Матовая
«Контабром»	Картон Тонкая	Полумягкая Нормальная	Глянцевая Полуматовая Матовая
«Иодоконт»	Картон	Мягкая Полумягкая	Глянцевая Матовая Тисненая
«Новобром»	Картон Тонкая	Нормальная	Полуматовая Матовая Структурная
«Бромпортрет»	Картон Тонкая	Мягкая Полумягкая Нормальная	Глянцевая Матовая Полуматовая Тисненая

Фотобумага на полиэтиленированной основе (черно-белая)

«Березка»	Картон Тонкая	Полумягкая Нормальная Контрастная	Глянцевая Структурная
«Самшит»	Картон Тонкая	Мягкая Полумягкая Нормальная	Глянцевая Структурная
«Снежинка»	Картон Тонкая	Нормальная	Глянцевая Структурная

Все виды фотобумаги выпускаются форматом: 9×12, 10×15, 13×18, 18×24, 24×30, 30×40, 50×60 см; рулонная: 24×36, 60 и 100 см



печатания цветных снимков предназначена цветная фотобумага. Светочувствительность ее средняя; степень контрастности — нормальная и контрастная; основа — белый картон; поверхность — глянцевая или тисненая. Выпускают фотобумагу «Фотоцвет-2» для печатания с немаскированных негативов и «Фотоцвет-4» для печатания с маскированных негативов.

**Фотографические принадлежности.** Для выполнения всех работ по обработке экспонированной пленки и получения фотоотпечатков необходимо иметь следующие принадлежности: фонари с оранжевым и красным светофильтром, весы и разновес для взвешивания химикатов, посуду для растворов, мерительный стаканчик, термометр для измерения температуры раствора, 2 фотобачка для проявления пленок, 3 кюветы размером 13×18 или 18×24 см и фотоувеличитель. В работе необходимы ножницы, прищипки для пленок, валик для накатки отпечатков, электроглянцеватель (рис. 4).

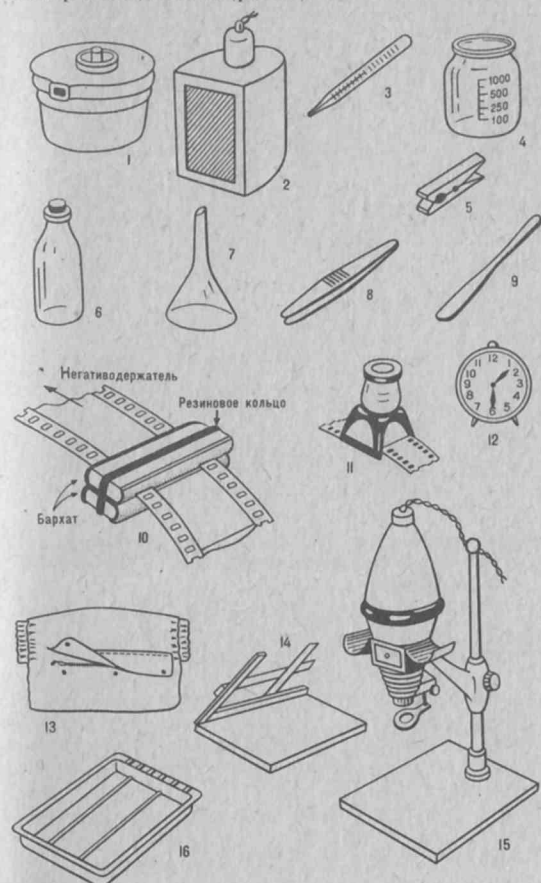


Рис. 4. Набор оборудования и принадлежности для домашней фотолаборатории:

1—фотобачка; 2—фонарь; 3—термометр для растворов; 4—банки 0,5–1 л (3 шт.); 5—прищипки пластмассовые (3–5 шт.); 6—козлы или бутылки до 1 л для хранения растворов (3–4 шт.); 7—воронка стеклянная или пластмассовая; 8—пинцеты (2 шт.); 9—мешалки стеклянные или пластмассовые; 10—пылесъемник; 11—лупа; 12—часы; 13—мешок зарядный светонепроницаемый; 14—рамка кадрирующая; 15—фотоувеличитель; 16—валячки (кюветы) 24×30 см (3–4 шт.).

**Фотохимия.** Для обработки фотоматериалов наша пром-сть выпускает готовые проявители. На упаковке, в к-рой хранятся химические вещества, указан порядок растворения и пользования ими. Некоторые фотолюбители предпочитают сами составлять проявляющие растворы. В состав проявителей входят, в основном, следующие химические вещества: вода — является отличным растворителем для большого числа неорганических и органических соединений и представляет ту среду, в к-рой протекают используемые в фотографии химические реакции; гидрохинон — дает очень энергичные проявители с едкой щелочью. Широко применяется совместно с метолом и с фенидоном; глицин — проявляет медленно, давая мягкие, хорошо проработанные негативы; калий бромистый — применяется в качестве противобульирующего вещества; метол — один из самых энергичных проявляющих веществ; натрий сернистый — входит в проявляющие растворы в качестве консервирующего вещества; фенидон — проявляющее вещество, применяется в сочетании с другими проявляющими веществами, чаще всего с гидрохиноном. Обработку фотопленки рекомендуется проводить в метоловом проявителе. Его состав:

Метол	— 8 г
Сульфит натрия безводного	— 125 г
Натрий углекислый	— 6 г
Калий бромистый	— 2,5 г
Вода	— 1 л

Назначение	Примечание

Для большинства съемок при дневном освещении. Негативы, полученные на этой фотопленке, допускают 30<sup>x</sup> увеличение

Особо мелкозернистая

Для дневных съемок любых сюжетов в условиях среднего освещения объектов

Мелкозернистая

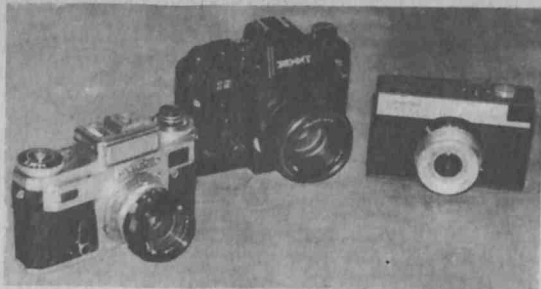
Для съемок с короткими выдержками при недостаточном освещении

Среднезернистая

Для съемок в неблагоприятных условиях освещения, требующих коротких выдержек: спортивные сюжеты, затененные интерьеры и т. п. Особенно пригодна для съемки при лампах накаливания

Пленка имеет повышенную чувствительность к красной зоне спектра

Составление раствора начинается с взвешивания необходимого кол-ва химических веществ. Для получения растворов используется кипяченая вода, нагретая до 30–40°C. К 800 мл воды добавляют примерно 1/2 часть сульфита натрия безводного, тщательно размешивают стеклянной или деревянной палочкой до полного растворения, затем в этот раствор высыпают метол и также размешивают. Потом добавляют вторую часть сульфита натрия безводного. Еще раз размешав, в полученный раствор добавляют натрий углекислый. Затем дают проявителю остыть до 20–25°C. При этой темп-ре в него засыпают калий бромистый и доливают воду до 1 л. Вновь перемешивают проявитель и дают ему отстояться не менее 12 ч. Время проявления 8–12 мин при темп-ре +20°C. В 1 л раствора можно проявить 6 катушек пленки 35-мм.



Фотоаппараты отечественного производства марок «Киев», «Зенит» и «Смена».

Для обработки фотографических бумаг также можно приготовить самостоятельно проявитель следующего состава:

Метол	— 1 г
Сульфит натрия безводного	— 26 г
Гидрохинон	— 5 г
Натрий углекислый	— 20 г
Калий бромистый	— 1 г
Вода	— 1 л

Проявитель составляется в той же очередности, что и предыдущий, только сульфит натрия делится условно на три части. В 1 л проявителя можно обработать до 100 листов фотобумаги 9×12 см. Проявленную пленку или фотобумагу нельзя рассматривать на свету без их закрепления (фиксирования). Его назначение — удаление невосстановленного в процессе проявления бромистого серебра.

Рецепт обыкновенного закрепителя:

Натрий сероватокислый кристаллический	— 300 г
или безводный	— 150 г
Вода	— 1 л

Рецепт быстродействующего закрепителя:

Натрий сероватокислый	— 200 г
Аммоний хлористый	— 50 г
Вода	— 1 л

Растворы фиксажа пригодны как для пленки, так и для фотобумаги. Время фиксирования 8—10 мин. Перемещая фотоматериал из проявителя в фиксаж, необходимо ополоснуть его в проточной воде, лишь после этого закреплять.

**Негативный процесс.** Процесс проявления заключается в восстановлении галогенидов серебра в металлическое серебро в тех местах светочувствительного слоя фотоматериала, где на него действовал при экспонировании свет. Отснятую пленку обрабатывают в фотобачке. Зарядка бачка фотопленкой проводится в полной темноте. Зарядив пленку и убедившись, что бачок закрыт плотно, его наполняют готовым раствором через отверстие в крышке. Во время проявления необходимо вращать рукоятку катушки по направлению стрелки, имеющейся на крышке бачка. После проявления раствор необходимо слить. Ополоснув пленку и слив воду, бачок заполняют фиксирующим раствором на 10—12 мин и после закрепления промывают в проточной воде в течение 20 мин и сушат. Готовую пленку необходимо нарезать на части (по 4—5 кадров) и сложить в конверт. В такой упаковке пленка не скручивается, не царапается и не пылится, что позволит в позитивном процессе получить качественные снимки.

**Позитивный процесс** — получение фотоотпечатка путем экспонирования фотобумаги через негатив и последующей обработки. Фотоотпечаток можно изготовить контактным или проекционным способом. Для получения увеличенного снимка используют проекционный способ. Осуществляют проекционную печать через фотоувеличитель. Наша пром-сть выпускает разнообразные фотоувеличители. Они различны по техническим характеристикам, конструкции и размерам, но принцип работы у всех одинаковый (рис. 5). В негативную рамку фотоувеличителя вставляют негатив эмульсией к объективу (вниз). Изображение проектируют на экран (экраном может служить белый лист бумаги, размещенный на кадрирующей рамке, такого же формата, каким будут печататься фотоснимки). Необходимое увеличение и наводку изображения на резкость производят вручную или автоматически (в зависимости от марки увеличителя). Экспонированную бумагу помещают в проявитель и следят за появлением изображения. Если изображение не появилось в течение 2—3 мин, выдержку необходимо удвоить. Если же появилось очень быстро, выдержку следует уменьшить или прикрыть диафрагму. После фиксирования фотоотпечатки промывают в проточной воде в течение 30 мин. Затем их накатывают валиком на пластины глянцеватели. При сушке на стеклах отпечатки перед накаткой нужно обработать в 10% растворе питьевой соды.

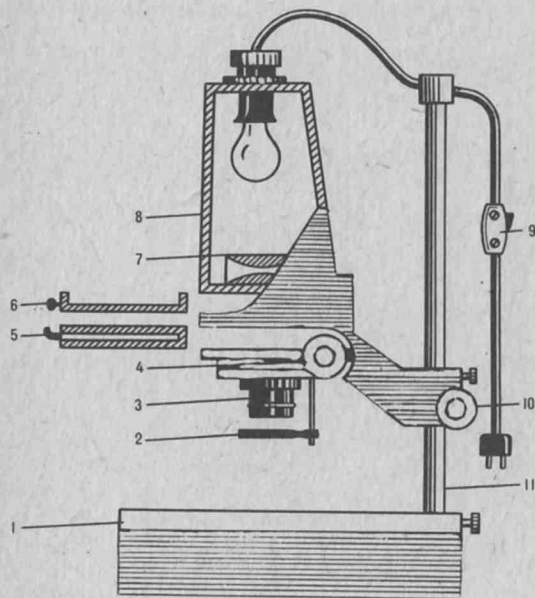


Рис. 5. Схема фотоувеличителя:

1 — стол — экран; 2 — светофильтр; 3 — объектив; 4 — ручка фокусировки; 5 — негативодержатель; 6 — лоток для светофильтров; 7 — конденсор; 8 — проекционная головка; 9 — выключатель; 10 — ручка вертикального перемещения проекционной головки; 11 — штанга

**ШАХМАТЫ**, древнейшая интеллектуальная игра, насыщенная элементами творчества и научного мышления. Ведется двумя противниками («белыми» и «черными») на квадратной доске, разделенной на 64 клетки. У каждого противника по 16 фигур: король, ферзь, 2 ладьи, 2 слона, 2 коня, 8 пешек. Все фигуры ходят по определенным правилам и могут быть (кроме короля) взяты «неприятелем». Ходы делаются поочередно; начинают партию белые. Цель игры — поставить неприятельского короля в такое безнадежное положение, когда, будучи атакован, он не сможет уйти в безопасное место или прикрыться другой фигурой. Эта цель достигается разными способами. Чаще всего — наличием материального перевеса либо комбинационным путем. В соревнованиях время для обдумывания ходов строго ограничено и контролируется часами. История Ш. в Европе насчитывает около тысячи лет. Долгое время они оставались игрой, доступной лишь избранному кругу. В Ш. играли во дворцах и в рыцарских замках, их воспевали в стихах. На протяжении веков шахматная игра претерпевала изменения. Современную же форму она приобрела в 16 в, когда был введен в обращение двойной ход королем и ладьей (т. н. рокировка). Первым официальным чемпионом мира по Ш. был чех В. Стейниц.



Русский шахматист А. А. Алехин стал чемпионом мира в 1927 г. Это время характеризуется развитием теории игры. С 1945 г. приоритет в Ш. переходит к советским шахматистам. В разные годы чемпионами мира были М. Ботвинник, В. Смыслов, М. Таль, Т. Петросян, А. Карпов. В 1985 г. чемпионом мира стал 22-летний советский гроссмейстер Г. Каспаров. Столь же успешно на международной шахматной арене выступают советские шахматисты. Обладателями шахматной короны были Л. Руденко, О. Рубцова, Е. Быкова, Н. Гаприндашвили. С 1978 г. чемпионский титул носит М. Чибурданидзе. Большой популярностью пользуются Ш. в Молдавии. В республике более 50 тыс. организованных шахматистов. Сборная команда МССР успешно выступает на всесоюзных соревнованиях. Росту спортивного мастерства шахматистов способствуют чемпионаты республики среди мужчин и женщин, проводимые ежегодно, первенства Молдавии среди школьников, юношей и девушек. В соревнованиях клуба «Белая ладья» ежегодно участвуют более 20 тыс. молдавских школьников. Приобщению их к Ш. уделяется особое внимание. В республике действуют специализированные шахматные школы, отделения и кружки. Впервые в стране введен шахматный всеобщий в первых классах кишиневских школ. Игра в Ш. способствует развитию памяти, логического мышления, умения принимать самостоятельные решения.

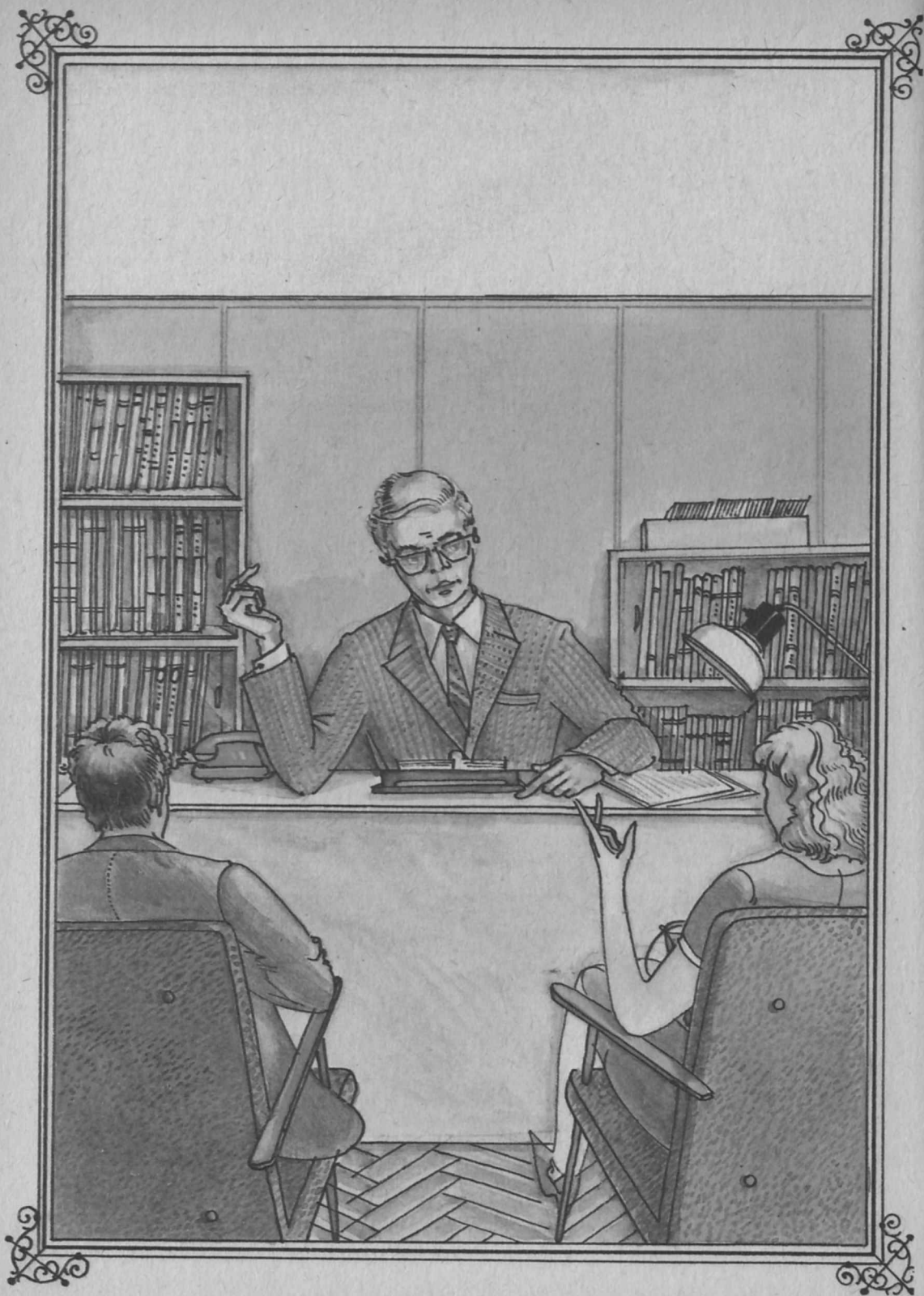
Известно множество национальных разновидностей шахмат. Играют в японские шахматы (шогги), китайские (цзюнь ки), корейские (тань-кеун), армянские (тама), монгольские (шатар) и др. Самый простой способ получить новую разновидность шахматной игры — изменить размеры доски. Доска 5×5 является наименьшей, на к-рой умещаются все шахматные фигуры. Ходят они по традиционным правилам, лишь пешкам запрещено ходить сразу на два поля вперед. В другом варианте мини-шахмат доска в 2 раза меньше стандартной, и каждая сторона имеет по 12 фигур вместо 16 — на 4 пешки меньше; пешкам разрешается ходить только на 1 поле вперед. Остальные правила игры не меняются.

**ШАШКИ**, игра, к-рая ведется на доске, разделенной на поля (клетки), окрашенные попеременно в темные и светлые поля. Существуют Ш. русские, английские, немецкие и итальянские (на 64-клеточной доске), международные (на 100-клеточной доске)

и канадские (на 144-клеточной доске). У играющих в начальном положении имеется по 12 (на 64-клеточной доске), по 20 (на 100-клеточной доске) и по 30 (на 144-клеточной доске) Ш. белого и черного цвета. Каждый из играющих на 64-клеточной доске «руководит» двенадцатью белыми или черными Ш., расставленными на темных полях первых трех горизонтальных рядов противоположных сторон доски. Оба партнера стремятся к победе. Выигрывает тот, кто достигает положения, при к-ром соперник будет лишен возможности сделать очередной ход из-за того, что оставшиеся на доске Ш. не могут больше двигаться вперед (заперты). Ходом в партии считается передвижение Ш. с одного поля на другое (свободное) по диагонали или взятие фигур противника. Шашечная игра, будучи несложной по своим правилам, привлекает возможностью многообразия творческих замыслов, эффектных комбинаций, строгой логичностью. В Ш. играли К. Маркс и К. Либкнехт, Ж.-Ж. Руссо и Ч. Дарвин, Л. Толстой и А. Мицкевич. Первенство мира по международным Ш. разыгрывается с 1894 г. В 1947 г. создана Международная шашечная федерация (ФИЖД). Игра в Ш. получила широкое распространение в нашей стране. Звание чемпиона мира принадлежит советскому гроссмейстеру А. Гантману. Ежегодно проводятся соревнования на первенство СССР по международным Ш. и соревнования по русским Ш. в районах, областях, краях и республиках, в т. ч. — в Молдавии. Здесь этой игрой занимаются более 75 тыс. организованных шашкистов.

**ЭЛЕКТРОННЫЕ ИГРЫ** увлекательны не только для детей, но и для взрослых. Реализованные на основе достижений микроэлектроники и вычислительной техники, Э. и. отличаются высокой содержательностью, повышают смекалку, вырабатывают навыки общения с новой техникой, помогают сделать первые шаги в освоении «компьютерной грамотности».

Технические устройства для Э. и. бывают: электромеханические — на реле, переключателях, электронных лампах («умеют» играть в простейшие логические, комбинаторные игры, решают несложные шахматные или шашечные задачи); в виде электронных приставок к телевизорам (дают возможность воспроизводить отдельные спортивные игры; пром-сть выпускает видеогри «теннис», «футбол», «хоккей» и др.); специализированных игровых систем на основе интегральных схем (отечественная пром-сть выпускает, напр., системы «Интеллект-01» и «Интеллект-02», к-рые «знают» ок. 15 игр и играют в шахматы на уровне второго разряда). Для Э. и. используют также персональные компьютеры, настраивающиеся на любую игру путем программирования. В СССР компьютерные игры получают распространение по мере внедрения бытовых и учебных компьютеров «Агат», «Электроника БК0010», «Тимур» и др. Игровая компонента — обязательный атрибут любого персонального компьютера, «вооруженного» богатым арсеналом средств, необходимых для ее полноценной реализации. Сюда входят: средства цветной или черно-белой графики достаточно высокого разрешения для создания рисунков, мультфильмов и т. п.; звуковые синтезаторы, позволяющие создавать своеобразные звуковые эффекты (в т. ч. музыкальные); сопровождающие исполнение игровых программ; игровые пульты, педали, датчики и др. для оперативного вмешательства в ход игры; программы, определяющие содержание игры. Среди компьютерных игр выделяются несколько основных групп: динамические, «моторные» игры («теннис», «хоккей», «охотник», «Марс» и др.), к-рые развивают реакцию, глазомер, координацию движений, прививают основные навыки работы с клавиатурой; учебные игры для детей дошкольного возраста или младшего школьного возраста (игры в «слова»; игры, развивающие навыки счета и др.); математические, логические, комбинированные (шахматы, шашки, Го, рандзю, калаш, реверси и др.); стратегические, в к-рых требуется принимать решения по изменению стратегии поведения в ходе игры («Пэкман», «Клинги», «Орегонская тропа», «Королство», «Луник»; приключенческие уводят игрока в мир фантазии и приключений («Подземелья и драконы»), где действуют герои сказок; игры в форме детективов, комических путешествий. Игровая компонента — существенная составляющая процессов обучения, в первую очередь — детей.





# Консультация юриста



В любой семье знают, насколько необходимы бывают в конкретных жизненных ситуациях и общие правовые знания, и знание правовых норм, регулирующих семейные отношения. А таких ситуаций возникает множество. Правовое воспитание наших граждан начинается в семье. Именно здесь будущий гражданин общества получает первые навыки правовой культуры, формирует зачатки социалистического правосознания, воспитывает в себе уважение к советским законам и правилам социалистического общежития.

Существует мнение, что высшим проявлением человеческой свободы является отсутствие каких бы то ни было ограничений. Мнение — в корне неверное. Марксистско-ленинское определение свободы всегда тесно соседствует с понятием «необходимость». Чем глубже личность познает сущность и многомерность этой важной философской категории, чем четче будет согласовывать свои действия с характером необходимости, тем она будет свободней. Многие проявления необходимости выражены в юридических законах. Несмотря на то, что любой юридический закон является плодом человеческого ума, он так или иначе выражает определенную объективную потребность общества регулировать взаимоотношения своих членов. А значит, выполнение законов всеми гражданами — это их святая обязанность не только по отношению к другим, но и по отношению к самим себе.

Раздел знакомит читателей с основами советского законодательства, раскрывает правовые основы функционирования семьи как социального института. В него включены статьи, освещающие основные нормы законодательства о браке и семье, гражданского, жилищного и земельного законодательства. Читатель также получит консультации по вопросам предоставления жилья, создания и функционирования жилищно-строительных кооперативов, ознакомится с правами и обязанностями по эксплуатации жилого фонда. Ряд статей посвящен вопросам правового укрепления семьи, оказанию помощи в воспитании и содержании детей, охране материнства и детства, регламентации взаимоотношений родителей и детей, семьи и общества.

**АДВОКАТУРА**, организация адвокатов. В СССР — добровольная организация юристов, призванных оказывать юридическую помощь. Оказание юридической помощи как основное назначение А. определено Конституцией СССР и Конституциями союзных республик. В МССР, как и в др. республиках, созданы коллегии адвокатов, а в районах и городах республики действуют *юридические консультации*. Руководство коллегией адвокатов осуществляет союзно-республиканское Министерство юстиции. Юридическая помощь оказывается в форме консультаций и советов по правовым вопросам, разъяснений и справок по законодательству, составлении жалоб, заявлений и др. документов правового характера. Адвокаты выступают в качестве защитников подсудимых или в качестве представителей гражданского истца или ответчика в уголовных делах, а также в качестве представителей сторон и др. участников процесса в гражданских делах. Адвокат-защитник имеет равные с обвинителем права по представлению доказательств и участию в их исследовании. Он обязан использовать все предусмотренные законом средства и способы защиты в целях выяснения обстоятельств, оправдывающих обвиняемого или смягчающих его ответственность, оказывать обвиняемому необходимую помощь; он не имеет права отказаться от принятой на себя защиты, а также разглашать сведения, сообщенные ему в связи с обращением за юридич. помощью. Адвокат содействует вынесению справедливого приговора, правильному применению закона, повышению воспитательного значения судебного процесса. Независимо от тяжести и доказанности обвинения, от личности подсудимого ему всегда гарантируется право иметь защитника. При защите несовершеннолетних или лиц, к-рые в силу физических или психических недостатков не могут осуществлять своего права на защиту, участие адвоката в уголовном деле является обязательным. Адвокаты могут также представлять права и законные интересы лиц, обратившихся за юридической помощью, во всех государственных и общественных организациях, в компетенцию к-рых входит разрешение соответствующих вопросов, напр., в нотариальной конторе, органе ЗАГСа, исполкоме, ГАИ.

В СССР юридическая помощь, оказываемая адвокатами, доступна населению благодаря широкой сети юридических консультаций и невысокой плате за услуги. Во многих случаях юридическая помощь оказывается бесплатно (консультационная работа, помощь истцам в суде по делам о взыскании алиментов, по трудовым делам и др.). Граждане имеют возможность обратиться к адвокату по своему выбору (независимо от места жительства и места нахождения юридической консультации). Адвокаты оказывают помощь не только гражданам, но и организациям (не имеющим в штате юриста) в соответствии с договором, заключенным между организацией и юридической консультацией.

Одной из задач А. является правовое воспитание граждан. Адвокаты участвуют в проведении лекций и бесед, вечеров вопросов и ответов, в разъяснении законов в печати, способствуя т. о. повышению правовой культуры населения, формированию у граждан уважения к законам, сознательного их исполнения. **Законодательство:** Конституция (Основной закон) СССР, ст. ст. 158, 161; Конституция Молдавской ССР, ст. ст. 157, 160; Закон об адвокатуре в СССР. — Бюллетень текущего законодательства, спец. вып. 1980, с. 43; Положение об адвокатуре Молдавской ССР. — Ведомости Верховного Совета и Правительства МССР, 1980, № 11, с. 777.

**АКТ О НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ** на производстве, документ, к-рым оформляются результаты расследования несчастного случая, вызвавшего потерю трудоспособности не менее одного рабочего дня. Расследованию подлежат несчастные случаи: на территории предприятия, организации или учреждения, либо вне этой территории при выполнении задания, а также во время поездки на работу и с работы транспортом, предоставленным организацией; происшедшие в течение рабочего времени, перед началом и по окончании работ, а также при выполнении работ в сверхурочное время, в выходные и праздничные дни. Администрация и профсоюзный комитет обязаны обеспечить тщательное расследование обстоятельств и причин несчастного случая, наметить мероприятия по предупреждению повторения подобных случаев. Если не установлена связь несчастного случая с производством (напр., при изготовлении работником предметов в личных целях без разрешения, в результате опьянения и др.), то в акте делается отметка: «Несчастный случай не связан с производством», к-рую администрация согласует с профсоюзным комитетом. Заключение технического инспектора труда, к-рому направляется экземпляр акта о связи несчастного случая с производством, обязательно для администрации и профсоюзного комитета. Ответственность за правильное и своевременное (в течение 24 ч) расследование, учет несчастных случаев и мероприятия по их предупреждению несет администрация предприятия, учреждения, организации. Контроль за выполнением администрацией требований по учету и расследованию несчастных случаев и осуществлению мероприятий по устранению их причин осуществляют вышестоящие организации, профсоюзные комитеты, общественные инспектора по охране труда, технические инспектора профсоюзов и местные органы Госгортехнадзора и энергоннадзора на подконтрольных объектах.

**АЛИМЕНТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ**, материальная помощь, к-рую в установленных законом случаях одни члены семьи обязаны оказывать другим, нуждающимся членам семьи. Семейное законодательство СССР и Молдавской ССР устанавливает круг лиц, имеющих право на алименты, а также круг лиц, обязанных их содержать, размер и сроки выплаты алиментов. Содержать своих несовершеннолетних и нетрудоспособных совершеннолетних детей, нуждающихся в помощи, обязаны родители (усыновители). Однако в определенных случаях (смерть родителей или невозможность получить от них содержание) алименты на детей могут взыскиваться со взрослых братьев и сестер, деда и бабушки, отчима и мачехи (если они содержали или воспитывали детей), обладающих достаточными средствами. Алименты на содержание несовершеннолетних детей взыскиваются со всех видов заработка их родителей в следующем размере: на содержание одного ребенка — 1/4, на двух — 1/3, трех и более детей — 1/2 всех видов заработка (дохода) родителей. Размер этих долей может быть уменьшен, если у плательщика имеются другие несовершеннолетние дети, к-рые при взыскании алиментов в установленном законом размере оказались бы менее обеспеченными материально, чем дети, получающие алименты. Снижение размера этих долей допускается и в тех случаях, когда родитель, с к-рого взыскиваются алименты, является инвалидом 1-й или 2-й группы либо если дети работают и имеют достаточный заработок. Если же дети находятся на полном

содержании государства или общественной организации, суд вправе уменьшить размер алиментов или освободить их от уплаты. Расходы на содержание детей, находящихся в детских учреждениях, могут быть взысканы с их родителей в пользу этих учреждений, если родители не освобождены по закону от внесения платы. Учитывая материальное и семейное положение родителей, суд может частично или полностью освободить их от уплаты средств на содержание детей. Кроме алиментов, выплачиваемых с заработка, с родителя-плательщика на содержание несовершеннолетних детей может взыскиваться определенная денежная сумма от дохода с подсобного хозяйства на приусадебном участке (также выплачивается ежемесячно). Помимо этого, родители, уплачивающие алименты, могут обязать участвовать в дополнительных расходах, вызванных исключительными обстоятельствами (тяжелая болезнь, увечье ребенка и т. п.). Лишение родительских прав не освобождает от обязанности уплаты алиментов на содержание детей.

Установленный законом размер алиментов на содержание несовершеннолетних детей, взыскиваемых с их родителей в долевом отношении от заработка, не может быть увеличен. Поэтому, если с одного родителя взыскиваются алименты по нескольким решениям судов на детей от разных матерей, что превышает в общем размер алиментов, установленный законом, плательщик может предъявить иск к каждому лицу, в пользу к-рого состоялось решение суда, о снижении размера алиментов. Размер алиментов, взыскиваемых на содержание нетрудоспособных совершеннолетних детей, определяется в твердой денежной сумме, исходя из материального и семейного положения лица, с к-рого взыскиваются алименты, и лица, получающего их. Взыскание алиментов в твердой денежной сумме производится и в др. случаях: когда родитель, обязанный уплачивать алименты, имеет нерегулярный или изменяющийся заработок или доход, не получает ежемесячной зарплаты, когда взыскание алиментов в долевом отношении к заработку невозможно или затруднительно. Также в твердой денежной сумме определяется размер алиментов, если дети остаются на воспитании при каждом из родителей. В этих случаях алименты взыскиваются помесечно с одного из родителей в пользу другого, менее обеспеченного, в зависимости от их материального и семейного положения.

По советским законам совершеннолетние дети, пасынки, падчерицы и внуки также несут А. о. Совершеннолетние дети обязаны содержать своих нетрудоспособных материально нуждающихся родителей и проявлять заботу о них. От этих обязанностей они могут быть освобождены, если будет доказано, что родители уклонялись от выполнения родительского долга. Пасынки и падчерицы, обладающие достаточными средствами, обязаны содержать своих нетрудоспособных и материально нуждающихся отчима и мачеху, если последние воспитывали их и не могут получать средств от своих родственников (родителей, супруга или совершеннолетних детей). Решением суда пасынки и падчерицы могут быть освобождены от оказания материальной помощи отчиму и мачехе, если они воспитывали или содержали их менее 5 лет, либо не выполняли надлежащим образом своих обязанностей по воспитанию. Внуки обязаны содержать своих нетрудоспособных и материально нуждающихся деда и бабушку, если они не имеют супруга или совершеннолетних де-

тей либо не могут получать от них содержания. Алименты уплачиваются добровольно, по договоренности между плательщиком и получателем, либо через администрацию по месту работы плательщика или получения им пенсии, стипендии. Однако взыскатель алиментов имеет право в любое время отказаться от такого порядка получения алиментов и обратиться в суд с иском о их взыскании принудительно. Обращение с иском в суд о взыскании алиментов не ограничено сроком, истекшим с момента возникновения права на получение содержания. Алименты на содержание детей взыскиваются и выплачиваются до достижения ими 18 лет, независимо от того, учатся они или работают, а на нетрудоспособных детей — независимо от возраста. Алименты по решению суда взыскиваются со дня обращения с иском. Если же имеются доказательства, что до обращения в суд принимались меры к получению алиментов, но родитель уклонялся от исполнения своего долга, алименты могут быть взысканы и за прошлое время в пределах трехгодичного срока. В этих случаях алименты с родителей могут быть взысканы в пользу детей независимо от достижения ими совершеннолетия. За злостное уклонение от уплаты алиментов на содержание несовершеннолетних детей, взысканных по решению суда, а также за злостное уклонение родителей от содержания состоящих на их иждивении совершеннолетних, но нетрудоспособных детей, виновные наказываются лишением свободы на срок до 2 лет или исправительными работами до 1 года. А за злостное уклонение от оказания материальной помощи (установленной судом) нетрудоспособным родителям или супругу закон предусматривает наказание (по приговору суда) в виде исправительных работ на срок до 1 года или общественного порицания. Если родитель, выплачивающий алименты по исполнительному листу, при увольнении с работы или переезде на другое место жительства не сообщил об этом судебному исполнителю в установленный 3-дневный срок, он может быть судом оштрафован. Судебный исполнитель в таком случае обязан установить место нахождения должника. Если это не удается — по определению суда объявляется местный и всеобщий розыск. Образовавшаяся в связи с розыском задолженность по А. о. взыскивается с него за прошлое время независимо от срока. В случаях, когда родителя приходится разыскивать длительное время, а семья испытывает серьезные материальные затруднения, ей, согласно постановлению Совета Министров СССР от 6 февр. 1984 «О введении временных пособий на несовершеннолетних детей в период розыска их родителей, уклоняющихся от уплаты алиментов» (вступило в силу 1 янв. 1985), оказывается помощь в виде денежного пособия: на одного ребенка — 20 руб., на двоих — 30 руб., на троих — 40 руб., на четверых и более — 50 руб. в месяц. Пособия выплачивают органы социального обеспечения по месту жительства взыскателя алиментов. После розыска родителя с него, кроме текущих платежей и образовавшейся задолженности, взыскивается в пользу государства сумма пособий, выплаченных его детям, с начислением 10% на эту сумму, а также расходы органов внутренних дел по организации его розыска.

**Законодательство:** Основы законодательства СССР и союзных республик о браке и семье, ст. ст. 18—23; Кодекс Молдавской ССР о браке и семье, гл. X, XI; Уголовный кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 110, 111, и соответствующие статьи законодательных актов союзных республик.

**АНТИАЛКОГОЛЬНОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО** играет важную роль в преодолении пьянства и алкоголизма. На основании Постановления ЦК КПСС «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» принято новое законодательство. В Молдавии, как и в др. союзных республиках, 28 мая 1985 принят Указ Президиума Верховного Совета МССР «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма, искоренению самогонарения». Новым законом усилена административная ответственность за распитие спиртных напитков в общественных местах и появление в общественных местах в пьяном виде. Первое нарушение такого рода влечет предупреждение или штраф в размере от 20 до 30 руб.; при повторных случаях — штраф от 30 до 50 руб. К лицу, к-рое в течение года дважды подвергалось административному взысканию, могут быть применены: штраф от 50 до 100 руб., исправительные работы на срок от 1 до 2 месяцев с удержанием 20% заработка, а при отрицательной характеристике правонарушителя — административный арест на срок до 15 суток. Установлена административная ответственность за распитие спиртных напитков на производстве. На виновных налагается штраф в размере от 30 до 50 руб.

Участие руководителей (мастера, начальника участка, смены, цеха и др.) в распитии спиртных напитков или непринятие ими мер к отстранению от работы лиц, находящихся в нетрезвом состоянии, влечет административное взыскание в виде штрафа от 50 до 100 руб. Суды, установив вышеуказанные факты, должны ставить вопрос не только о дисциплинарной или административной ответственности виновных, но и решать вопрос о привлечении их к уголовной ответственности, когда к тому имеются основания. Согласно Типовым правилам внутреннего трудового распорядка от 20 июля 1984 появление на работе в нетрезвом состоянии наряду с административным наказанием может повлечь дисциплинарное, вплоть до увольнения. Основанием к увольнению работника, осуществляющего воспитательные функции, в связи с совершением им аморального проступка, несовместимого с выполняемой работой, может служить распитие спиртных напитков и появление его в общественных местах в нетрезвом состоянии, оскорбление человеческого достоинства и пограние общественной нравственности, вовлечение несовершеннолетних в пьянство, изготовление, хранение, скупка, сбыт самогона и др. крепких спиртных напитков домашней выработки. Особое внимание законом уделено ответственности за вовлечение несовершеннолетних в пьянство. Родители или иные лица, виновные в поведении несовершеннолетнего до состояния опьянения, подвергаются административному взысканию — штрафу от 50 до 100 руб. Доведение несовершеннолетнего до состояния опьянения как во время работы или учебы, так и в нерабочее или внеучебное время, образует также состав преступления, за совершение к-рого могут и должны привлекаться к уголовной ответственности любые лица, в силу своих служебных, профессиональных обязанностей или действующих правил отвечающие за воспитание, обучение или организацию труда несовершеннолетнего (начальник цеха, участка, смены, отдела, мастер, бригадир, преподаватели, воспитатели учебных заведений и т. д.). Указанные действия влекут уголовную ответственность, и виновные наказываются лишением свободы на срок до 2 лет или исправительными работами на этот же срок, или штрафом от 200 до 300 руб. Вовле-

чение несовершеннолетнего в пьянство влечет уголовную ответственность и наказывается лишением свободы на срок до 5 лет. Появление в общественных местах в пьяном виде подростков в возрасте до 16 лет, а равно распитие ими спиртных напитков влечет административное взыскание в виде штрафа от 30 до 50 руб., к-рый налагается на родителей или лиц, их заменяющих.

Нарушение работниками торговых предприятий и предприятий общественного питания правил торговли спиртными напитками влечет административное взыскание — штраф от 50 до 100 руб. Те же действия, совершенные повторно в течение одного года, влекут уголовную ответственность и наказание исправительными работами сроком до 2 лет или штрафом от 200 до 300 руб. с лишением права работать на предприятиях торговли и общественного питания на срок от 3 до 5 лет. Запрещен прием на работу, связанную с производством, хранением и торговлей спиртными напитками, лиц, не достигших 18 лет. Продажа спиртных напитков лицам моложе 21 года запрещена. Скупка и перепродажа спиртных напитков с целью наживы в небольших размерах (если размер наживы не превышает 30 руб.) влечет административное взыскание — штраф от 50 до 100 руб. с конфискацией предметов спекуляции. К установленной ответственности привлекаются не только «спекулянты», но и способствующие им лица. Изготовление, хранение, сбыт самогона, чачи, араки, тутовой водки, браги и др. крепких спиртных напитков домашней выработки влекут уголовную ответственность. В различных случаях предусмотрены наказания: лишение свободы на срок до 3 лет или исправительные работы до 2 лет с конфискацией имущества либо без таковой, или штраф от 500 до 1000 руб. Те же действия, совершенные повторно, наказываются лишением свободы на срок от 3 до 5 лет с конфискацией имущества. Приобретение самогона, чачи, араки, тутовой водки, браги или др. крепких спиртных напитков домашней выработки влечет штраф в размере от 30 до 100 руб.

Усилены административная и уголовная ответственность за управление транспортными средствами в состоянии опьянения. Лица, совершившие преступление в состоянии опьянения, не освобождаются от уголовной ответственности (ст. 12 УК МССР) и при назначении наказания это обстоятельство рассматривается как отягчающее (ст. 38 УК МССР). Дееспособность гражданина, к-рый вследствие злоупотребления спиртными напитками или наркотическими веществами ставит себя или свою семью в тяжелое материальное положение, может быть ограничена судом. Над ним устанавливается попечительство. Он может совершать сделки по распоряжению имуществом (в том числе заработной платой) лишь с согласия попечителя (за исключением мелких бытовых сделок; ст. 15 ГК МССР). Введены и другие правовые ограничения в отношении пьяниц. Так, законодательством определено, что находящиеся на лечении и отдыхе в санаториях, домах отдыха, пансионатах и др. лечебно-оздоровительных учреждениях лица, нарушившие предписание врачей о запрещении потребления алкогольных напитков, подлежат выписке из этих учреждений без возмещения стоимости путевок за неиспользованные дни, с обязательным сообщением об этом по месту работы. При заболеваниях в результате опьянения или из-за действий, связанных с опьянением, а также вследствие злоупотребления алкоголем (травмы, алкогольный психоз, белая горячка, хронический алко-



голизм), больничные листы при амбулаторном и стационарном лечении не выдаются и пособия по временной нетрудоспособности не выплачиваются. Хронические алкоголики, уклоняющиеся от добровольного лечения или продолжающие пьянствовать после лечения, направляются в лечебно-трудовые профилактории для принудительного лечения и трудового перевоспитания на срок от 1 до 2 лет. На принудительное лечение лица направляются по решению суда при наличии медицинского заключения, ходатайства общественных организаций, трудовых коллективов, государственных органов, а также членов семьи или близких родственников. Применяемое А. з. направлено на пресечение возможности совершения антиобщественных проявлений лицами, находящимися в состоянии опьянения; устранение обстоятельств, при к-рых жертвами преступлений становятся лица в пьяном виде; ликвидацию очагов пьянства со всеми его порождающими преступления последствиями; перевоспитание лиц, злоупотребляющих алкоголем; на лечебно-трудовое перевоспитание хронических алкоголиков, допускающих антиобщественное поведение; устранение условий, способствующих пьянству, предупреждение возможных общественно опасных последствий пьянства. Гарантия действенности борьбы с пьянством и алкоголизмом заключается в строгом и неуклонном соблюдении А. з., направленного на искоренение этого социального зла.

**Законодательство:** Указы Президиума Верховного Совета СССР и Президиума Верховного Совета МССР (1985) «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма, искоренению самогонварения».

**Лит.:** Пленум Верховного суда СССР. — Правда, 1985, 3 нояб.; Флоря В. Н., Кушнир Л. А. Пьянство и правонарушения. — К., 1985.

**АРЕСТ ИМУЩЕСТВА**, меры, применяемые компетентными органами в целях обеспечения иска или погашения причиненного ущерба путем наложения запрета на право пользования, распоряжения имуществом или отчуждения по определению его дальнейшей судьбы. Наиболее распространены следующие случаи А. и.: 1) следовательно, когда в его производстве имеется уголовное дело и возникает необходимость обеспечения гражданского иска или возлагается конфискация имущества (напр., по делам о хищении, спекуляции, взятничестве и пр.). В таких случаях аресту подвергается имущество обвиняемого, подозреваемого; 2) судебным исполнителем — для обеспечения исполнения судебных приговоров, решений, постановлений, определений по делам об имущественных спорах. Не допускается наложение ареста на имущество, необходимое владельцу для повседневного пользования. За растрату, отчуждение и сокрытие описанного (арестованного) имущества, переданного на хранение другим лицам, установлена уголовная ответственность: лишение свободы на срок до 2 лет или исправительные работы до 1 года, либо штраф до 500 руб. Наложенный арест может быть снят должностным лицом, наложившим арест, или судом. Споры о правильности наложения ареста на имущество или об освобождении его от ареста рассматриваются судами по правилам искового производства. Решение суда об удовлетворении или отказе в иске об освобождении имущества от ареста может быть обжаловано в общем порядке в течение 10 дней со дня его вынесения.

**Законодательство:** Гражданский процессуальный кодекс Молдавской ССР, ст. 427; Уголовный кодекс Молдавской ССР, ст. 199.

**БРАК**, добровольный союз женщины и мужчины, основанный на взаимной любви, уважении, дружбе, взаимопонимании. Заключается в государственных органах записи актов гражданского состояния (ЗАГС) по взаимному согласию вступающих в Б. Заключение и регистрация Б. происходит по истечении 1 месяца со дня подачи заявления в ЗАГС. При определенных условиях этот срок может быть сокращен либо увеличен. Увеличение срока допускается не более чем на 3 месяца. В МССР установлен брачный возраст 18 лет. В исключительных случаях исполкомы районных (городских) Советов народных депутатов могут снизить брачный возраст не более чем на один год (только для женщин). Законодательством МССР запрещается заключение Б. между лицами, из к-рых хотя бы одно уже состоит в другом браке, между родственниками по прямой, восходящей и нисходящей линиям, полнородными и неполнородными братьями и сестрами, а также между усыновителями и усыновленными, между лицами, из к-рых хотя бы одно признано судом недееспособным в результате душевной болезни или слабоумия. Если при заключении Б. вышеупомянутые препятствия не были приняты во внимание, то такой Б. считается заключенным в обход закона и признается судом недействительным. Б., зарегистрированный без намерения создать семью (фиктивный Б.), также может быть признан судом недействительным. Однако это не влияет на права детей, родившихся от такого Б. Фиктивный Б. для бывших супругов никаких прав и обязанностей не порождает. Если же один из супругов при регистрации Б. скрыл от другого наличие у него нерасторгнутого Б., то в случае признания Б. недействительным суд вправе взыскать с него средства на содержание лица, состоявшего с ним в недействительном Б., — материальную помощь в период *беременности*, а также в течение полутора лет после рождения ребенка. При разрешении спора о разделе имущества, приобретенного такими лицами совместно до признания их Б. недействительным, суд вправе применить нормы семейного права (ст. ст. 21—23 Кодекса о браке и семье МССР; о нек-рых особенностях раздела имущества при разводе). Б., заключенный лицом, не достигшим брачного возраста, может быть признан судом недействительным по требованию несовершеннолетнего, его родителя или попечителя, органов опеки и попечительства или прокурора. Если ко дню рассмотрения дела в суде несовершеннолетний супруг достиг совершеннолетия, то Б. может быть признан недействительным только по его требованию (без учета мнения его родителей или попечителя). В период Б. супруги пользуются равными правами и несут равные обязанности. Воспитание детей осуществляется ими совместно. Все вопросы семейной жизни решаются по обоюдному согласию. Супруги имеют равные права на владение, пользование, распоряжение своим имуществом. Они свободны в выборе профессии и места жительства. Б. прекращается вследствие смерти одного из супругов, при объявлении судом одного из них умершим, а при жизни обоих супругов — путем расторжения Б. В случае явки супруга, объявленного решением суда умершим или безвестно отсутствующим, и отмены решения суда Б. при определенных условиях может быть восстановлен. Путем развода Б. может быть расторгнут по заявлению одного или обоих супругов. В период беременности и в течение одного года после рождения ребенка муж без согласия жены не вправе возбудить дело о расторжении Б. Это правило не распространяется на жену. Расторжение Б. про-

изводится судом, а в определенных случаях — органами ЗАГС. В судебном порядке Б. расторгается по исковому заявлению, в к-ром указывают причины распада семьи, действительные мотивы подачи заявления о разводе. Одновременно с делом о расторжении Б. суд может рассмотреть также спор об имуществе. Если раздел имущества затрагивает права и интересы третьих лиц, то вопрос об имуществе не может решаться вместе с делом о расторжении Б. Задача суда состоит главным образом в том, чтобы примирить супругов. Закон предоставляет суду право отложить слушание дела и назначить срок для примирения в пределах 6 месяцев. Такое решение суда обжалованию не подлежит. Когда с истощивающей полнотой будет установлено, что семья распалась и дальнейшая совместная жизнь супругов невозможна, Б. может быть расторгнут. При наличии спора или просьбы суд в решении о расторжении Б. должен определить, при ком из родителей остаются несовершеннолетние дети, с кого будут взыскиваться средства на их содержание; решить вопрос о взыскании средств на содержание нуждающегося нетрудоспособного супруга. Б. считается расторгнутым с момента регистрации расторжения Б. в органах ЗАГС. Государственная пошлина, подлежащая уплате при выдаче свидетельства о разводе, установлена в сумме от 100 до 200 руб. Размер госпошлин определяется судом и взыскивается с одного или обоих супругов. По взаимному согласию супругов, не имеющих несовершеннолетних детей, Б. может быть расторгнут в органах ЗАГС. Оформление таких разводов и выдача свидетельства о расторжении Б. производится по истечении 3-месячного срока со дня подачи супругами заявления о разводе. За регистрацию расторжения Б. и выдачу свидетельства о разводе взимается государственная пошлина в сумме 100 руб. В органах ЗАГС по заявлению одного из супругов производится также расторжение Б. в случаях, когда другой супруг признан безвестно отсутствующим, недееспособным вследствие душевной болезни или слабоумия, приговорен за совершение преступления к лишению свободы на срок не менее 3 лет. В таких случаях за регистрацию расторжения Б. и выдачу свидетельства о разводе уплачивается государственная пошлина — 50 коп. Если между супругами имеется спор о детях, о разделе имущества либо о выплате средств на содержание нуждающегося нетрудоспособного супруга, то дело о расторжении Б. подлежит рассмотрению в судебном порядке. Советское законодательство направлено на укрепление брачных отношений, семьи.

**Законодательство:** Основы законодательства Союза ССР и союзных республик, разд. II; Кодекс о браке и семье Молдавской ССР, разд. II.

**БРОНИРОВАНИЕ ЖИЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ**, способ закрепления жилого помещения за нанимателем и членами его семьи в некоторых случаях отсутствия их свыше 6 месяцев по месту проживания. Оформляется исполкомом местного Совета народных депутатов, к-рый выдает охранные свидетельства (бронь). Жилые помещения бронируются при направлении на работу за границу — на все время пребывания за границей, в районы Крайнего Севера и в приравненные к ним местности — на все время действия трудового договора, а в случаях, предусмотренных законодательством СССР, — на все время пребывания в этих районах. Законодательством могут быть предусмотрены и др. случаи Б. ж. п.: при выезде на работу по строительству важных народно-

хозяйственных объектов или на работу в определенные предприятия и организации. Порядок Б. ж. п. определяется респ. законодательством, в частности, Положением о порядке бронирования жилых помещений в Молдавской ССР, утвержденным постановлением Совета Министров МССР от 22 февр. 1984 (Ведомости Верховного Совета и Правительства МССР, 1984, № 3, ст. 30). Отказ в выдаче брони может быть оспорен в судебном порядке. Не имеют права на Б. ж. п. временные жильцы и поднаиматели, лица, проживающие в служебных жилых помещениях и общежитиях, а также в домах личных собственников и ЖСК. Не бронируется жилплощадь за лицами, к-рым предъявлен иск о расторжении или изменении договора жилищного найма, но только до разрешения спора судом. Бронируя жилое помещение, наниматель вправе предоставить его в пользование поднаимателям или временным жильцам в пределах срока действия брони. Если наниматель и члены его семьи не возвратились в забронированное помещение в течение 6 месяцев после окончания срока действия брони, договор найма по иски наймодателя может быть расторгнут в судебном порядке с выселением без предоставления жилья нанимателя и членов его семьи, а также лиц, поселенных нанимателем в качестве поднаимателей или временных жильцов.

**Законодательство:** Жилищный кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 65—67; Жилищный кодекс РСФСР, ст. ст. 62—66. Лит.: Никитюк П. С. Жилищное право. — К., 1985, с. 134—139.

**ВРАЧЕБНО-КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ КОМИССИЯ (ВКК)**, специальная комиссия при лечебно-профилактич. учреждениях здравоохранения, осуществляющая контроль за правильностью обследования больного, диагноза и лечения, решающая вопросы о продлении больничного листа сверх срока, установленного лечащим врачом. ВКК разрешает также сложные и спорные вопросы экспертизы трудоспособности, направляет больных на *врачебно-трудовую экспертную комиссию*, санаторно-курортное лечение; определяет необходимость и сроки перевода работника на др. работу, освобождения его от ночных смен, командировок и т. п.; оформляет академические отпуска по болезни и т. д.

**Законодательство:** Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о здравоохранении, ст. 50; Положение об экспертизе временной нетрудоспособности в лечебно-профилактических учреждениях (в том числе в клиниках высших медицинских учебных заведений, институтов усовершенствования врачей и научно-исследовательских институтов). Утв. Министерством здравоохранения СССР 14 июля 1975 г. и согласовано с ВЦСПС 8 авг. 1975 г. — В кн.: Социальное страхование в СССР: Сб. официальных материалов, 2-е изд. М., 1976, гл. VI.

**ВРАЧЕБНО-ТРУДОВАЯ ЭКСПЕРТНАЯ КОМИССИЯ (ВТЭК)**, специальная врачебная комиссия, осуществляющая экспертизу длительной или постоянной утраты трудоспособности, а также устанавливающая наличие и степень инвалидности. Находится в ведении органов социального обеспечения. Основные задачи: определение состояния трудоспособности больного; установление группы и причин инвалидности; определение условий, характера труда, работ и профессий, доступных инвалидам по состоянию здоровья, условий и методов восстановления или повышения нарушенной трудоспособности; проверка правильности использования инвалидов на работе в соответствии с заключениями комиссий; предупреждение инвалидности; изучение причин утраты

трудоспособности и разработка мероприятий по профилактике инвалидности и восстановлению трудоспособности. В зависимости от степени утраты трудоспособности инвалидность подразделяется на 3 группы. Освидетельствование граждан ВТЭК производится по месту жительства или прикрепления к лечебно-профилактич. учреждению. Кроме общих районных (городских, межрайонных) комиссий, могут создаваться специализированные комиссии для больных туберкулезом, онкологическими, психическими заболеваниями и заболеваниями органов зрения. Заключение ВТЭК об условиях и характере труда инвалидов являются обязательными для администрации предприятий, учреждений и организаций, где инвалиды работают. Решение районной, межрайонной, городской ВТЭК может быть обжаловано в респ. ВТЭК в месячный срок со дня его вынесения, решение респ. ВТЭК — в Министерстве социального обеспечения в тот же срок.

**Законодательство:** Положение о врачебно-трудовых экспертных комиссиях в МССР. Постановление Совета Министров МССР и Молдавского республиканского совета профессиональных союзов от 17 янв. 1985 г. № 20. — Ведомости Верховного Совета и Правительства МССР, 1985, № 2, ст. 15.

**ВЫСЕЛЕНИЕ** из жилых помещений, лишение права пользования помещением. В. допускается лишь на основаниях, установленных законом, и, как правило, в судебном порядке. В двух случаях: из самоуправно занятых жилых помещений и из домов, грозящих обвалом, допустимо В. в адм. порядке с санкции прокурора. Как правило, В. производится с предоставлением гражданам другого благоустроенного жилого помещения. Жилищное законодательство предусматривает В. без предоставления другого жилого помещения, если наниматель, члены его семьи систематически разрушают, портят жилое помещение либо используют его не по назначению, либо если проживающие в квартире лица систематическим нарушением правил социалистич. общежития делают невозможным совместное с ними проживание в квартире или в одном доме, а также в отношении лиц, лишенных родительских прав, если их совместное проживание с детьми (в отношении к-рых они лишены этих прав) сказывается отрицательно на воспитании детей; в случае признания ордера на квартиру недействительным вследствие неправомерных действий лиц, получивших ордер. С обязательным предоставлением другого жилого помещения граждане могут быть выселены: из домов, подлежащих сносу или грозящих обвалом, из домов, подлежащих переоборудованию в нежилое помещение, а также в др. случаях, предусмотренных законодательством СССР и МССР. Помещение, предоставляемое в связи с В., должно быть благоустроенным применительно к условиям данного населенного пункта, отвечать установленным санитарным и технич. требованиям и находиться в черте того населенного пункта, в к-ром проживают выселяемые граждане. Не допускается заселение одной комнаты лицами разного пола старше девяти лет, кроме супругов. Жилое помещение предоставляется с учетом состояния здоровья выселяемых лиц, а по возможности — и их места работы, а также др. обстоятельств, заслуживающих внимания. При определении размера предоставляемого жилого помещения в связи с В. учитывается наличие в семье беременных женщин. Если наниматель занимал отдельную квартиру или более одной комнаты, ему должна быть предоставлена такая же квартира, из того же числа комнат, но в

соответствии с нормой жилой площади, предусмотренной *Жилищным кодексом*. С предоставлением другого жилого помещения могут быть выселены также: 1) работники, прекратившие трудовые отношения с предприятием, учреждением, организацией важнейших отраслей народного хозяйства (предоставившим им квартиры) в связи с увольнением по собственному желанию, нарушением трудовой дисциплины или совершением преступления; 2) граждане, получившие жилые помещения в домах колхозов, если они исключены из членов колхоза или вышли из колхоза по собственному желанию. Рабочие и служащие, проживающие в служебных жилых помещениях и прекратившие трудовые отношения с предприятием, учреждением, организацией, а также граждане, исключенные из колхоза или выбывшие из колхоза по собственному желанию, подлежат В. из служебного жилого помещения со всеми проживающими с ними лицами без предоставления др. жилого помещения. В этих случаях не могут быть выселены из служебных помещений без предоставления другой жилой площади: инвалиды Великой Отечеств. войны и приравненные к ним в жилищных льготах инвалиды из числа военно-служащих и работников МВД и др.; участники Великой Отечеств. войны, пребывавшие в составе действующей армии; семьи военнослужащих и партизан, погибших или пропавших без вести при защите СССР или при исполнении обязанностей военной службы; семьи военнослужащих; лица, проработавшие не менее 10 лет на предприятии, в учреждении, организации, предоставивших им служебное помещение; лица, освобожденные от должности, но не прекратившие трудовые отношения с предприятием, учреждением, организацией, предоставившими им это помещение для жилья; лица, уволенные по сокращению численности или штата работников, а также граждане, уволенные в связи с ликвидацией предприятия, учреждения, организации; пенсионеры по старости и персональные пенсионеры; члены семьи умершего работника, получившего служебное жилое помещение; инвалиды труда I и II групп, а также инвалиды I и II групп из числа военнослужащих и приравненных к ним лиц; одинокие лица с проживающими вместе с ними несовершеннолетними детьми. Все перечисленные категории лиц не могут быть выселены также из общежитий без предоставления другого жилого помещения. Подлежат В. из общежитий без предоставления другого жилого помещения сезонные, временные работники, а также лица, работавшие по срочному трудовому договору и прекратившие трудовые отношения. В таком же порядке подлежат В. из общежитий лица, обучавшиеся в учебных заведениях и выбывшие из них. Остальные работники, поселившиеся в общежитиях в связи с работой, подлежат В. без предоставления другого жилого помещения только в случаях увольнения с работы: по собственному желанию без уважительных причин; за нарушение трудовой дисциплины; за совершение преступления.

**Законодательство:** Основы жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. ст. 36—38; Жилищный кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 92—104.

**ГРАЖДАНСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**, один из видов юридической ответственности. Предусматривается законом или договором и представляет собой меру гос. принуждения имущественного характера, направленную на восстановление нарушенного права

другого лица и его удовлетворения за счет правонарушителя. Применяемые к должнику принудительные меры Г. о. ведут к отрицательным, экономически невыгодным для него последствиям — возмещение убытков, уплата неустойки (штрафа, пени). Не является ответственностью принуждение должника к передаче покупателю проданной вещи, взыскание суммы долга, устранение недостатков, обнаруженных в выполненной работе, и т. д. Если взыскание производится в доход госбюджета, а не в пользу потерпевшего от правонарушения, то налицо применение административно-правовых мер, поскольку у такой ответственности отсутствует восстановительная (компенсационная) функция. Г. о., стимулируя надлежащее исполнение гражданско-правовых обязанностей, является средством предупреждения правонарушителей. Основными формами Г. о. являются возмещение убытков и уплата неустойки. При множественности должников ответственность может быть долевой и солидарная. Условием ответственности за нарушение обязательства служит вина в форме умысла или неосторожности, кроме случаев, предусмотренных законом или договором. Отсутствие вины доказывается лицом, нарушившим обязательство. Обязательства, освобождающие должника (полностью или частично) от ответственности, могут быть предусмотрены законом или договором. Стимулируя надлежащее исполнение гражданско-правовых обязанностей, Г. о. является средством предупреждения правонарушений в будущем.

**Законодательство:** Гражданский кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 32, 35—37, 215—227, 251—253, 267, 294, 381, 386, 394—395, 397, 401, 406—408, 430, 443, 475—502, 546, 588.

**ДАВНОСТЬ**, установленный законом срок, наступление или истечение к-рого влечет определенные юридические последствия. Существует несколько видов давности. Давность исковая — установленный гражданским законом срок для защиты нарушенного права путем предъявления иска в суд, арбитраж или третейский суд. Сроки исковой давности подразделяются на общие и сокращенные. Общий срок для защиты права по иску лица, право к-рого нарушено, установлен в три года, а по искам государственных орг-ций, колхозов, иных кооперативных и др. общественных орг-ций друг к другу — в один год. Сокращенный срок давности, продолжительностью в шесть месяцев, применяется, в частности, по искам: о взыскании неустойки (штрафа, пени); о недостатках проданных вещей, вытекающих из поставки продукции ненадлежащего качества, а также некомплектной продукции; о недостатках в работе, выполненной по договору бытового заказа, и др. В некоторых случаях законом установлены и более краткие сроки. Стороны не вправе своим соглашением изменить сроки исковой давности и порядок их исчисления. Срок исковой давности начинается со дня возникновения права на иск, а право на иск возникает со дня, когда лицо узнало или должно было узнать о нарушении своего права. Истечение срока исковой давности до предъявления иска является основанием к отказу в иске. Исковая давность распространяется не на все требования. Напр., она не распространяется на требования государственных орг-ций о возврате государственного имущества из незаконного владения колхозов и иных кооперативных и др. общественных орг-ций или граждан, на требования вкладчиков о выдаче вкладов, внесенных в государственные трудовые сберегательные кассы и в Государственный банк СССР. Применение

исковой давности, ее приостановление, перерыв и восстановление, а также иные вопросы детально регламентированы законом.

Давность предъявления исполнительных документов к исполнению — установленный гражданско-процессуальным законом срок, в течение к-рого возможно принудительное исполнение решения суда, арбитража или иного юрисдикционного органа. Напр., решение суда по делу, в к-ром хотя бы одной из сторон является гражданин, может быть предъявлено к принудительному исполнению в течение трех лет с момента вступления его в законную силу, а по всем остальным делам — в течение одного года, если законодательством не установлены иные сроки. Сроки предъявления к исполнению др. постановлений и решений определяются соответствующим законодательством.

Давность привлечения к уголовной ответственности — установленный уголовным законом срок, по истечении к-рого лицо не может быть привлечено к уголовной ответственности за совершенное им преступление. В зависимости от тяжести совершенного преступления рассматриваемые сроки дифференцированы: от одного года до десяти лет. Давность уголовного преследования не применяется к нацистским преступникам, виновным в тягчайших злодеяниях против мира и человечности и военных преступлениях, а также к тем советским гражданам, к-рые в период Великой Отечественной войны 1941—1945 гг. принимали личное участие в убийствах и истязаниях советских людей.

Давность исполнения обвинительного приговора — установленный уголовным законом срок, по истечении к-рого обвинительный приговор не приводится в исполнение. Эти сроки также дифференцированы от одного года до десяти лет в зависимости от тяжести назначенного наказания.

**Законодательство:** Основы гражданского законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. ст. 16—17; Гражданский кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 74—88; Основы гражданского судопроизводства Союза ССР и союзных республик, ст. 54; Гражданский процессуальный кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 344—346; Основы уголовного законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. 41—42; Уголовный кодекс Молдавской ССР, ст. 46—47; Указ Президиума Верховного Совета СССР от 4 марта 1965 г. № 3332—VI. — Ведомости Верховного Совета СССР, 1965, № 10, ст. 123; Постановление Президиума Верховного Совета СССР от 3 сент. 1965 г. № 3894—VI. — Ведомости Верховного Совета СССР, 1965, № 37, с. 532; Конвенция о неприменимости срока давности к военным преступлениям и преступлениям против человечества. /Принята Генеральной Ассамблеей ООН 26 ноября 1968 г. Вступила в силу 11 ноября 1970 г. Ратифицирована Президиумом Верховного Совета СССР 11 марта 1969 г.

**ДАРЕНИЕ**, договор, согласно к-рому лицо передает безвозмездно свое имущество в собственность другому. Дарителями могут быть лишь дееспособные граждане, тогда как одаряемыми и недееспособные лица. Предметом дарения может быть любое имущество, не изъятое из гражданского оборота (вещи, деньги, домовладение и т. д.). Договор дарения на сумму свыше трехсот рублей должен быть нотариально удостоверен. Когда дарение имущества совершается гражданином в пользу государства, кооперативной или общественной организации, договор заключается в простой письменной форме. Если при дарении жилого дома хотя бы одной из сторон является гражданин, договор дарения должен быть нотариально удостоверен и зарегистрирован в исполкоме местного Совета народных депутатов.



При несоблюдении этих правил договор недействителен. Гражданин вправе дарить только то имущество, к-рое принадлежит ему лично. Если домовладение принадлежит супругам на праве общей, совместной собственности, один из них не может передать в дар это имущество без согласия второго супруга. Дарение — это безвозмездный договор. Поэтому, если под видом дарения фактически совершается купля-продажа, то такой договор признается в судебном порядке недействительным. Договор дарения считается заключенным в момент передачи имущества одаряемому. Даритель не вправе предписывать одаряемому, каким образом он должен распоряжаться имуществом, принятым им в дар. Однако, если имущество передается гражданином в дар государственной, кооперативной или общественной организации, то он (даритель) вправе обусловить такое дарение использованием этого имущества для определенной цели. В случае неисполнения условия дарителя договор по его требованию может быть расторгнут.

*Законодательство:* Гражданский кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 257—258.

**ДВОР КОЛХОЗНЫЙ** (семья колхозников), семейно-трудовое объединение граждан, в к-ром все или несколько из них являются членами колхоза, участвуют своим трудом в общественном хозяйстве колхоза и в совместном подсобном хозяйстве, получая основные (от колхоза) и дополнительные (от подсобного хозяйства) доходы.

Основой колхозного двора является семья колхозника, т. е. совместно проживающие и ведущие общее хозяйство лица, связанные семейно-родственными отношениями (муж, жена, дети, в т. ч. усыновленные, дед, бабушка, внуки и др.). Семья колхозника (колхозный двор) может иметь в собственности жилой дом, хозяйственные постройки, продуктивный скот, птицу, пчел и мелкий с-х инвентарь для работы на приусадебном участке. Члены такой семьи связаны между собой не только семейными, но и трудовыми отношениями по совместному ведению подсобного хозяйства, поэтому членами колхозного двора могут быть и лица, не имеющие родственных связей с колхозной семьей. Такие лица принимаются в состав колхозного двора с согласия всех его совершеннолетних членов. Колхозным двором признается и семья, где хотя бы один из ее членов является членом колхоза. К колхозному двору относятся также семьи, в к-рых единственный трудоспособный член колхоза призван на действительную срочную военную службу, избран на выборную должность, поступил на учебу, семьи, в к-рых остались только несовершеннолетние.

Семейно-трудовая связь между членами колхозного двора существенным образом отличает колхозный двор от семьи рабочего или служащего, даже если последний проживает и ведет подсобное хозяйство в сельской местности. Наличие такой связи свидетельствует о том, что имущество колхозного двора принадлежит всем его членам на праве совместной собственности независимо от их возраста и трудоспособности. Если в состав колхозного двора входят рабочие или служащие, а также представители сельской интеллигенции, то они пользуются равными с колхозниками правами на имущество колхозного двора. Вместе с тем, если любой трудоспособный член колхозного двора в течение трех лет подряд не участвовал своим трудом и средствами в ведении общего хозяйства двора, то право на долю в иму-

ществе колхозного двора он теряет. Это правило не распространяется на случаи, когда член двора не участвовал в ведении подсобного хозяйства вследствие призыва на срочную военную службу, обучения в учебном заведении или болезни.

Статус колхозного двора юридически оформляется путем его регистрации в похозяйственной книге сельского Совета народных депутатов и в книге учета колхозников и членов их семей в колхозе. В похозяйственной книге записываются все члены колхозного двора, их место работы, а также все изменения, происходящие в составе колхозного двора. Регистрация колхозного двора в похозяйственной книге имеет не только учетное, но и юридическое значение. Она удостоверяет тип хозяйства и предопределяет его правовой режим. Колхозный двор приобретает права и несет обязанности, предусмотренные действующим законодательством, с момента регистрации его в похозяйственной книге.

Колхозный двор развивался в нашей стране вместе с колхозным строем. Данный процесс отражен в Примерном уставе колхоза, принятом на Третьем Всесоюзном съезде колхозников 27 ноября 1969 г. В нем понятие колхозного двора уточнено двойным названием: семья колхозника — колхозный двор. Отмечается, что по мере роста экономики колхозов, появления межхозяйственных предприятий и объединений, повышения материального и культурного уровня жизни колхозников происходит социально-экономическое сближение семьи колхозника (колхозного двора) с семьями рабочих и служащих. В то же время хозяйственно-правовое положение колхозного двора имеет свою специфику, особо проявляющуюся при семейно-имущественных выделах и разделах. Выдел доли в имуществе колхозного двора происходит при выходе члена двора из хозяйства без создания нового колхозного двора (переезд в др. населенный пункт, переход в семью рабочих и служащих). В отличие от выдела, при разделе образуются два и более новых колхозных двора, следовательно, право требовать выдела имеет любой член двора, а раздела — только члены двора, являющиеся членами колхоза. Выдел доли в натуре производится с таким расчетом, чтобы не лишить колхозный двор необходимых для ведения его подсобного хозяйства построек, скота, с-х. инвентаря и др. При невозможности выделить причитающуюся члену двора долю имущества в натуре ее стоимость выплачивается деньгами. При разделе колхозного двора его имущество делится между вновь образуемыми дворами в соответствии с долями их членов и с учетом хозяйственных нужд каждого из дворов. Вновь образуемые колхозные дворы подлежат также регистрации в похозяйственной книге сельского Совета народных депутатов. Доля члена колхозного двора в общей совместной собственности двора не может передаваться по наследству. Наследство на имущество колхозного двора открывается только после смерти последнего члена колхозного двора. Колхозный двор прекращает свое существование вследствие ликвидации колхоза, преобразования колхоза в совхоз или др. государственное предприятие. Исключение из колхоза или выбытие членов колхозного двора из колхоза влечет за собой потерю связи двора с колхозом, а следовательно, и к прекращению существования самого двора. Колхозный двор прекращает существовать и в связи со смертью последнего члена семьи.

*Законодательство:* Примерный устав колхоза 1969 г., п. п. 42, 43; Гражданский кодекс МССР, ст. ст. 128, 129.

**ДЕТИ** (правовое положение) — лица, не достигшие совершеннолетия. В гражданском, семейном, пенсионном законодательстве термин *Д.* применяется также и в отношении лиц, достигших совершеннолетия. Конституция СССР (ст. 66) возлагает на граждан обязанность заботиться о воспитании *Д.*, готовить их к общественно полезному труду, растить достойными членами социалистического общества, а на *Д.* — обязанность заботиться о родителях и оказывать им помощь. Необходимым условием обеспечения надлежащего воспитания *Д.* служат, в частности, разработанные различные меры организационного и материального характера (широкая сеть детских учреждений, система пособий для *Д.* малообеспеченных семей, многодетным и одиноким матерям, др.). Правоспособность возникает у *Д.* с момента рождения, полная дееспособность — с достижения 18 лет. Законными представителями своих несовершеннолетних *Д.* являются родители, осуществляющие права и обязанности *Д.* без каких-либо специальных полномочий.

*Законодательство:* Конституция (Основной Закон) СССР, ст. 66; Законодательство об охране детства: Сб. нормативных актов. — Киев, 1982.

**ДОГОВОР ЗАЙМА**, сделка, по к-рой одна сторона (займодавец) передает другой (заемщику) в собственность или оперативное управление деньги либо вещи, а заемщик обязуется возвратить займодатцу такую же сумму денег или равное кол-во вещей такого же рода и качества. *Д. з.* на сумму свыше 50 руб. должен быть заключен в письменной форме. Несоблюдение требуемой законом простой письменной формы лишает стороны права в случае спора ссылаться в подтверждение сделки на свидетельские показания. *Д. з.* может быть заключен на определенный срок с указанием конкретного времени, когда полученное в долг имущество подлежит возврату. В этих случаях заемщик в срок, установленный *Д. з.*, обязан исполнить свое обязательство. Если же срок не установлен, кредитор вправе потребовать возвращения займа в любое время, а должник обязан возвратить его в семидневный срок со дня предъявления требования, если обязанность немедленного исполнения не вытекает прямо из закона или существа обязательства. *Д. з.* считается заключенным в момент передачи денег или вещей. Полученное имущество переходит в собственность или оперативное управление заемщика с правом полного распоряжения по его усмотрению. Заемные отношения могут возникнуть между гражданами, гражданами и орг-циями, а также между некоторыми орг-циями. Взимание процентов по *Д. з.* допускается только в случаях, установленных законодательством Союза ССР, а также по заемным операциям касс общественной взаимопомощи, городских ломбардов. Взимание процентов по *Д. з.*, заключенному между гражданами, не допускается. Заемщик имеет право оспаривать действительность *Д. з.* полностью или частично, если деньги или вещи, указанные в *Д. з.*, им не были получены от займодатца или получены в меньшем кол-ве, однако в подтверждение таких требований необходимо представить письменные доказательства, если сумма превышает 50 руб. Расписка заемщика в получении имущества от займодатца приравнивается к *Д. з.* со всеми вытекающими правовыми последствиями. Все споры, возникающие по *Д. з.* между гражданами, а также между гражданами и орг-циями, подведомственны судебным органам.

*Законодательство:* Гражданский кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 48, 194, 271—274.

**ДОГОВОР ХРАНЕНИЯ**, договор, по к-рому одна сторона (хранитель) обязуется хранить имущество, переданное ей другой стороной, и возвратить это имущество в сохранности. *Д. х.* — это безвозмездный договор, если иное не установлено законом или договором. Если одна из сторон — гражданин, а стоимость сданного на хранение имущества превышает 100 руб., закон требует заключения договора в письменной форме, кроме случаев сдачи вещей на краткосрочное хранение в гардеробы с выдачей хранителем номера, жетона или иного знака. В случае спора тождество вещей, принятых на хранение и возвращенных хранителем, может быть установлено свидетельскими показаниями. Сдавший имущество на хранение вправе его истребовать в любое время. Хранитель обязан принять меры к обеспечению сохранности имущества. По безвозмездному *Д. х.* между гражданами он обязан заботиться о доверенном ему имуществе, как о своем собственном, и не вправе пользоваться им, если иное не предусмотрено договором. Если в законе или договоре не предусмотрена обязанность хранителя возместить убытки, причиненные утратой, недостачей или повреждением имущества, то действует общее правило, в соответствии с к-рым хранитель отвечает: за повреждение имущества в размере суммы, на к-рую понизилась его стоимость, а в остальных случаях причинения убытков — в размере стоимости утраченного или недостающего имущества. Гостиницы, дома отдыха, санатории, общежития и т. п. организации отвечают за утрату или повреждение имущества граждан, находящегося в отведенных им помещениях, даже если это имущество, кроме денег, ценных бумаг и драгоценностей, не было сдано особо на хранение этим организациям. Сдавший имущество на хранение обязан взять его обратно по истечении сроков, установленных законом или договором. При уклонении от получения имущества его владельцем хранитель-гражданин вправе требовать по суду принудительной продажи этого имущества. Если же хранителем является социалистич. организация, продажа неустраиваемого имущества производится в порядке, предусмотренном уставом (положением) этой организации. Суммы, вырученные от продажи имущества, неустраиваемого сдавшим его лицом, выдаются ему за вычетом сумм, причитающихся его хранителю. Как правило, при безвозмездном хранении сдавший имущество обязан возместить хранителю произведенные последним расходы по обеспечению сохранности имущества. Он также обязан возместить убытки хранителя, вызванные скрытыми свойствами этого имущества, если хранитель при приеме его не знал и не должен был знать об этих свойствах.

*Законодательство:* Постановление Совета Министров СССР от 1 февр. 1962 г. № 105. — СП СССР, 1962, № 3, ст. 25; Постановление Совета Министров СССР от 21 мая 1969 г., № 368. — СП СССР, 1969, № 14, ст. 76; Постановление Совета Министров СССР от 11 сент. 1970 г., № 759. — СП СССР, 1970, № 18, ст. 138.

**ДОВОЙ КОМИТЕТ**, орган общественной самостоятельности. Создается по террит. признаку. Выбирается открытым голосованием сроком на 2 с половиной года на собрании жильцов дома или их представителей в составе 5—11 чел. Членами *Д. к.* могут быть граждане, достигшие 16 лет и проживающие на территории деятельности соответствующего комитета. В своей деятельности *Д. к.* подчиняются избравшим их общим собраниям, соответствующим местным Советам народных депутатов и их испол-

комам; отчитываются не реже одного раза в год. Д. к. содействуют обеспечению сохранности жилого фонда, организуют участие населения в работах по благоустройству, озеленению, улучшению санитарного состояния нас. пунктов, оборудованию спортплощадок, подростковых клубов, пионерских коммат, принимают участие в воспитании граждан в духе соблюдения правил социалистич. общежития и в охране правопорядка.

**Законодательство:** Об утверждении Положения об общих собраниях граждан, сельских сходах, общественных, сельских, уличных, квартальных и домовых комитетах Молдавской ССР. Указ Президиума Верховного Совета МССР от 14 окт. 1982, № 2044—10 — Ведомости Верховного Совета и Правительства МССР, 1982, № 10, ст. 102.

**ДОНОРЫ,** лица, добровольно дающие свою кровь для лечебных целей. Донорство является актом высокой гуманности. Д. могут быть достигшие совершеннолетия и прошедшие соответствующее медицинское освидетельствование. Д. предоставляются льготы, они поощряются в соответствии с законодательством Союза ССР и союзных республик. В день обследования и сдачи крови Д. освобождаются от работы. Непосредственно после каждой сдачи крови Д. предоставляется день отдыха с сохранением среднего заработка, либо по желанию Д. этот день присоединяется к ежегодному отпуску. Если день сдачи крови, при пятидневной рабочей неделе, предшествует выходным дням, то Д. предоставляется другой день отдыха или он присоединяется к ежегодному отпуску. При сдаче крови во время отпуска или в нерабочий день отпуск продлевается на один день с оплатой среднего заработка. Основанием для освобождения от работы и выплаты среднего заработка служат справка и вызов медучреждения. За каждую дачу крови Д. получают спецпитание (завтрак, обед), им также выплачивается денежная компенсация. Активные Д. награждаются нагрудным знаком «Почетный донор СССР», удостоиваются орденов и медалей. Они пользуются также преимущественным правом на путевки в дома отдыха и санатории. При утрате трудоспособности в связи с выполнением донорских функций они приравниваются к нетрудоспособным вследствие несчастного случая, связанного с работой. Пособие по временной нетрудоспособности выплачивается в размере 100% заработка. Если инвалидность связана с выполнением тех же функций, Д. обеспечиваются пенсиями наравне с лицами, ставшими инвалидами вследствие трудового увечья.

**Законодательство:** Кодекс законов о труде Молдавской ССР, ст. 121.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЖИЛАЯ ПЛОЩАДЬ,** жилая площадь в виде комнаты или в размере десяти квадратных метров, предоставляемая сверх нормы жилой площади отдельным категориям граждан и не считающаяся излишней площадью.

Гражданам, страдающим тяжелыми формами хронических заболеваний, а также гражданам, к-рым эта площадь необходима по условиям и характеру выполняемой работы, размер Д. ж. п. может быть увеличен. В соответствии с Основами жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик порядок и условия предоставления дополнительной жилой площади и перечень категорий граждан, имеющих право на ее получение, устанавливается законодательством Союза ССР.

**Законодательство:** Основы жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. 22.

**ЖИЛИЩНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ КООПЕРАТИВ (ЖСК),** добровольное объединение, создаваемое гражданами с разрешения исполкома городского (районного) Совета народных депутатов для обеспечения своих жилищных потребностей путем строительства в городской или сельской местности многоквартирного жилого дома (или домов усадьбного типа) на собственные средства. Членом ЖСК может быть гражданин, достигший 18 лет, нуждающийся в улучшении жилищных условий и, как правило, проживающий в данной местности. Порядок учета граждан, желающих вступить в ЖСК, а также условия приема в члены кооператива устанавливаются законодательством Союза ССР и союзных республик. ЖСК организуют при исполкомах местных Советов, при предприятиях, орг-циях, учреждениях, колхозах и иных кооперативных и общественных орг-циях. Для создания ЖСК требуется установленное минимальное число граждан, предусмотренное Примерным уставом ЖСК. Юридические лица не могут состоять членами ЖСК. Для строительства домов ЖСК учреждениями Стройбанка СССР (а в сельской местности — учреждениями Госбанка СССР) предоставляется долгосрочный кредит (на 25 лет) в объеме 70—80% строительной стоимости дома. Каждый член кооператива обязан внести правлению ЖСК до начала строительства дома денежные средства в размере не менее 30 (20)% строительной стоимости квартиры. Партия, государство оказывают всемерную поддержку развитию ЖСК. Предприятиям, учреждениям, орг-циям предоставлено право по согласованию с профсоюзными органами и с учетом рекомендаций трудовых коллективов направлять фонды экономич. стимулирования на оказание безвозмездной материальной помощи и частичное погашение банковского кредита на кооп. строительство работникам, проработавшим на данном предприятии, в учреждении, организации определенное кол-во лет. В «Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1986—1990 годы и на период до 2000 года» особо отмечается необходимость расширения молодым семьям льгот и преимуществ для вступления в ЖСК. Члены ЖСК, со своей стороны, представляют кооперативу обязательства о своевременном погашении задолженности по полученной ссуде. Построенные ЖСК дома принадлежат ему на праве кооп. собственности и эксплуатируются им на началах самокооперативности. Квартиры передаются в бессрочное пользование членам ЖСК, для последующей эксплуатации и управления ими. Жилые дома и др. строения ЖСК не могут быть изъяты, проданы или переданы как в целом, так и частями (квартиры, комнаты) ни юридич. лицам, ни гражданам, кроме передачи, осуществляемой при ликвидации ЖСК. Пай умершего члена ЖСК переходит к его наследникам в соответствии с общими положениями о наследовании. Если наследники умершего не пользовались квартирой при его жизни, им выплачивается стоимость пая или доля его, но преимущественного права на вступление в члены ЖСК они не приобретают. Высшим органом ЖСК является общее собрание его членов, к-рое осуществляет прием в члены кооператива и исключение из его состава, распределяет жилые помещения между членами ЖСК, устанавливает размер вступительного пая и иных взносов; для ведения текущих дел собрание избирает правление. Решение общего собрания о приеме гражданина в состав кооператива подлежит утверждению районным (городским) исполкомом. Гражданско-

правовые споры между ЖСК и его членами разрешаются в судебном порядке. Исполком местного Совета выдает ордера на заселение квартир в домах ЖСК, контролирует деятельность кооператива, технич. и санитарное состояние дома, своевременность проведения текущего и капитального ремонта и т. д. Районный (городской) исполком вправе отменить решение общего собрания членов кооператива или правления ЖСК, если оно противоречит действующему законодательству. Предприятия, учреждения, орг-ции, при к-рых организованы ЖСК, вправе рекомендовать граждан для вступления в эти ЖСК, если среди пайщиков нет нуждающихся в улучшении жилищных условий. Деятельность ЖСК прекращается в случае признания его в судебном порядке не состоятельным; признания его решением исполкома уклонившимся от цели, указанной в уставе; необходимости его ликвидации (реорганизации) по решению общего собрания членов ЖСК.

Гос. жилищно-эксплуатационные и ремонтно-строительные орг-ции осуществляют по договору техническое обслуживание и ремонт домов ЖСК.

**Законодательство:** Основы жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. 42; Жилищный кодекс МССР, ст. ст. 114—124.

**Лит.:** Никитюк П. С. Жилищное право. — Кишинев, 1985, с. 189—219.

**ЖИЛИЩНЫЙ КОДЕКС (ЖК)**, республиканский систематизированный законодательный акт. ЖК МССР принят Верховным Советом МССР 3 июля 1983 и введен в действие с 1 окт. 1983. Воспроизводит нормы и структуру Основ жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик. Регулирует жилищные и иные связанные с ними общественные отношения, предусматривает гарантии осуществления конституционных прав советских граждан на жилище, расширяет начала гласности и демократизма в решении жилищных вопросов органами управления. ЖК регламентирует учет граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий; предоставление им жилых помещений из государственного и общественного жилищного фонда; учет граждан, желающих вступить в ЖСК; устанавливает круг лиц, относящихся к числу членов семьи для каждой разновидности жилищного фонда; жилищные права и обязанности граждан; порядок предоставления и условия пользования специальными жилыми помещениями, служебными жилыми помещениями и общежитиями. ЖК устанавливает порядок управления жилищным фондом в республике, орг-ции его эксплуатации и ремонта, предусматривает систему актов республиканского жилищного законодательства.

**Законодательство:** Основы жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик; Жилищный кодекс Молдавской ССР.

**ЖИЛОЕ ПОМЕЩЕНИЕ** (порядок предоставления), по советскому законодательству предоставление специальных сооружений или помещений, предназначенных для проживания людей, осуществляемое в основном за счет государственного и общественного жилого фонда и в домах ЖСК. Учет граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий, производится, как правило, по месту их жительства в исполкомах местных Советов. Граждане, работающие на предприятиях, в учреждениях, орг-циях, имеющих жилищный фонд и ведущих жилищное строительство или принимающих в нем долевое участие, либо получающие Ж. п. от исполкомов местных Советов,

могут состоять на учете по их выбору — либо по месту работы, либо в исполкомах.

На учет для получения Ж. п. принимаются граждане, нуждающиеся в улучшении жилищных условий. Основания для признания в такой нужде устанавливаются законодательством союзных республик. В Молдавской ССР нуждающимися в улучшении жилищных условий признаются граждане: 1. Имеющие обеспеченность жилой площадью на каждого члена семьи 6 и менее кв. м; 2. Проживающие длительное время (не менее одного года) на условиях поднайма в домах государственного и общественного жилищного фонда, или по договорам поднайма в домах ЖСК, либо в домах индивидуального жилого фонда и не имеющие другого жилого помещения; 3. Проживающие в общежитиях (за исключением сезонных и временных работников, а также граждан, вселившихся в связи с обучением); 4. Проживающие в жилом доме (Ж. п.), не отвечающем установленным санитарным и техническим требованиям и признанным комиссией исполкома местного Совета народных депутатов непригодным для проживания и не подлежащим ремонту; 5. Проживающие в служебных Ж. п.; 6. Проживающие по две и более семьи в одной комнате (независимо от родственных отношений); 7. В семье к-рых имеется лицо, страдающее тяжелой формой хронического заболевания (список этих заболеваний утвержден Министерством здравоохранения СССР) и в связи с этим нуждающееся в изолированной комнате, если в занимаемой такой семьей квартире нет возможности выделить для него отдельную комнату; 8. В семье к-рых имеются лица разного пола старше 9 лет, кроме супругов, если они проживают в одной комнате или однокомнатной квартире. Инвалиды Отечественной войны, семьи погибших воинов и приравненные к ним лица признаются нуждающимися в улучшении жилищных условий, если они, хотя и обеспечены жилой площадью на каждого члена семьи в размере более 6 кв. м, проживают в квартире без удобств, или если в одной квартире проживают две и более семей и обеспеченность жилой площадью на каждого члена семьи составляет менее 9 кв. м.

Ж. п. предоставляется гражданам, состоящим на учете, в порядке очередности, уточнение к-рой производится ежегодно с 1 янв. по 15 марта. При наличии предусмотренных в законе оснований граждане могут быть сняты с учета и исключены из очереди (напр., при улучшении жилищных условий; в связи с выездом на постоянное жительство в др. населенный пункт; в случае, если гражданин представил несоответствующие действительности сведения о нужде и др.). Во многих случаях сохраняется право состоять на учете за лицами, временно отсутствующими или выбывшими по уважительным обстоятельствам (призыв на военную службу, длительная командировка, выезд на работу в районы Крайнего Севера и т. п.). Допускается перенесение очереди на получение Ж. п. на более поздние сроки в отношении граждан, злостно нарушающих трудовую дисциплину или допускающих иные правонарушения (пьянство, хулиганство, мелкое хищение и др.). В случае необоснованного отказа от получения Ж. п. срок очередности может быть перенесен до года. Отдельным категориям граждан Ж. п. предоставляется в первую очередь. Такая льгота установлена инвалидам Отечественной войны и семьям погибших воинов; Героям Советского Союза; Героям Социалистического Труда; матерям, к-рым присвоено звание «Мать-героиня»; семьям, имеющим трех или



более совместно с ними проживающих детей; семьям при рождении близнецов и некоторым другим гражданам. Законом предусмотрены случаи предоставления Ж. п. вне очереди, в частности гражданам, жилище к-рых в результате стихийного бедствия стало непригодным для проживания.

В целях равномерного и справедливого распределения Ж. п. предусмотрена норма жилой площади на одного человека. В Молдавской ССР эта норма установлена в размере 9 кв. м. Для отдельных городов Совет Министров республики может установить более высокую норму. Норма пользования жилой площадью имеет юридическое значение при начислении квартирной платы, прописке временных жильцов и поднаемателей, предоставления квартир собственникам сносимых домов и в некоторых др. случаях. От этой нормы следует отличать учетную норму (6 кв. м), к-рая предусмотрена для принятия на учет граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий. Сверх нормы жилой площади отдельным категориям граждан предоставляется дополнительная жилая площадь в виде комнаты или в размере 10 кв. м.

Предоставляемое гражданам Ж. п. должно быть благоустроенным применительно к условиям данного населенного пункта, отвечать санитарным и техническим требованиям. Не допускается заселение освободившихся Ж. п. в аварийных домах, подвалах, бараках и других непригодных для жилья строениях, а также в домах, подлежащих сносу либо переводу в нежилые. При предоставлении жилья учитываются интересы граждан, в частности, не допускается заселение одной комнаты лицами разного пола старше девяти лет, кроме супругов. Квартира предоставляется с учетом состояния здоровья, места работы и др. заслуживающих внимания обстоятельств. Инвалидам, престарелым, больным сердечно-сосудистыми и другими тяжелыми заболеваниями квартиры предоставляются, как правило, на нижних этажах или в домах, имеющих лифт. При определении размера предоставляемого Ж. п. учитывается наличие в семье женщины, имеющей беременность. Законом установлено, что освободившаяся в коммунальной квартире комната, не изолированная от др. Ж. п., передается нанимателю, занимающему смежное помещение. Если в квартире, в к-рой проживают двое или более нанимателей, освободилась изолированная комната, она заселяется оставшимся проживавшим в этой квартире нанимателем, принятым на учет нуждающихся в улучшении жилищных условий или имеющим право быть принятым на учет. При отсутствии таких граждан освободившаяся Ж. п. заселяется в общем порядке.

Ж. п. предоставляется: в домах местных Советов исполкомом при участии общественной комиссии; в ведомственных домах — по совместному решению администрации предприятия, учреждения, орг-ции и профсоюзного комитета, утвержденному исполкомом местного Совета; в домах общественного фонда — по совместному решению общественной орг-ции и профсоюзного комитета с последующим сообщением исполкомом о предоставлении Ж. п. для заселения. В соответствии с указанным решением исполком местного Совета выдает гражданину ордер, к-рый является единственным основанием для заселения в предоставленное Ж. п.

Пользование Ж. п. в домах государственного и общественного жилого фонда осуществляется в соответствии с договором найма, к-рый заключается между наймодателем — жилищно-эксплуатационной орг-

цией (при ее отсутствии — соответствующим предприятием, учреждением, орг-цией) и нанимателем — гражданином, на имя к-рого выдан ордер. Договор найма Ж. п. заключается в письменной форме. Предметом такого договора может быть отдельная квартира или др. Ж. п., состоящее из одной или нескольких комнат. Часть комнаты, смежная комната (т. е. такая, к-рая связана с др. комнатой общим входом), а также подсобные помещения (кухня, коридор и т. п.) не могут быть самостоятельными предметами договора найма.

Ж. п. предназначается для проживания нанимателя и членов его семьи, к к-рым относятся: совместно с ним проживающие супруг, дети (в т. ч. усыновленные) как самого нанимателя, так и любого из членов его семьи, родители (усыновителя). Другие лица могут быть признаны членами семьи нанимателя, если они постоянно проживают совместно с нанимателем и ведут общее хозяйство. Нетрудоспособные иждивенцы являются членами семьи нанимателя, если они постоянно проживают совместно с ним. Члены семьи нанимателя, проживающие совместно с ним, пользуются наравне с нанимателем всеми правами и несут все обязанности, связанные с эксплуатацией Ж. п.

Наниматель вправе в установленном порядке вселить в занимаемое им Ж. п. своего супруга, детей, родителей, др. лиц, получив на это письменное согласие всех совершеннолетних членов своей семьи. На вселение к родителям их несовершеннолетних детей такого согласия не требуется.

Договор найма может изменяться в связи с выбытием нанимателя и заменой его другим, выделом и разделом жилой площади, объединением граждан в одну семью и в др. случаях. Правом раздела (выдела) обладает совершеннолетний член семьи, если имеется согласие нанимателя и остальных проживающих с ним совершеннолетних членов семьи и приходящаяся на его долю жилая площадь может быть выделена в виде отдельного изолированного Ж. п. Споры, возникающие в связи с разделом (выделом) Ж. п., разрешаются в судебном порядке. Граждане, проживающие в одной квартире и пользующиеся в ней Ж. п. по отдельным договорам найма, в случае объединения в одну семью вправе требовать заключения с кем-либо из них одного договора найма на все занимаемые ими помещения. Совершеннолетний член семьи нанимателя может с согласия последнего и остальных проживающих с ним членов семьи потребовать признания его нанимателем по ранее заключенному договору найма вместо первоначального нанимателя. Такое же право принадлежит в случае смерти нанимателя любому члену семьи умершего. Наниматель вправе с согласия членов семьи в любое время расторгнуть договор найма. В случае выезда нанимателя и членов его семьи в др. населенный пункт или переселения в др. Ж. п. в том же населенном пункте договор найма считается расторгнутым со дня выезда или переселения.

Наймодатель может потребовать расторжения договора найма лишь по основаниям, установленным законом, и только в судебном порядке, кроме случаев выселения из домов, грозящих обвалом. При перепланировке и переоборудовании Ж. п., а также производстве капитального ремонта жилого дома предусмотрен ряд гарантий, направленных на улучшение благоустройства жилья и обеспечения жильцов др. помещением на время ремонтных работ. В случае временного отсутствия нанимателя или членов его семьи за ними сохраняется Ж. п. в течение

шести месяцев, а иногда на более длительные сроки (напр., на все время прохождения срочной военной службы; на весь период учебы в институте, аспирантуре и т. п.; в течение всего времени пребывания детей в государственном детском учреждении или у опекуна и др.). Признание лица утратившим право пользования Ж. п. вследствие отсутствия его сверх установленных сроков производится в судебном порядке. Если наниматель или член его семьи отсутствовали по уважительным причинам свыше шести месяцев, этот срок по их заявлению может быть продлен наймодателем, а в случае спора — судом. Граждане обязаны бережно относиться к дому, в котором они проживают, использовать его в соответствии с назначением, соблюдать правила пользования Ж. п. и правила социалистического общежития, экономно расходовать воду, газ, электрическую и тепловую энергию. Недопустимо использование Ж. п. в целях личной наживы, извлечения нетрудовых доходов и в др. корыстных интересах, а также в ущерб интересам общества. За невыполнение указанных требований предусмотрена ответственность (административная, гражданско-правовая, уголовная).

*Законодательство:* Конституция (Основной Закон) СССР, ст. ст. 44, 55; Конституция Молдавской ССР, ст. ст. 42, 53; Основы жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. ст. 1, 5, 7, 17, 18—26, 29, 35; Жилищный кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 1, 7, 10, 11, 28—57, 63, 64, 85—93; Уголовный кодекс Молдавской ССР, ст. 162; Положение о порядке предоставления жилых помещений в Молдавской ССР.— Ведомости Верховного Совета и Правительства МССР, 1983, № 9, ст. 67.

**ЖИЛОЙ ДОМ**, предназначенное для проживания людей строение капитального типа, к-рое вместе с хозяйственными постройками и вспомогательными сооружениями (сарай, погреб, гараж и др.), а также примыкающим к нему земельным участком составляет единый объект. Право личной собственности на Ж. д. гарантировано Конституцией СССР. В личной собственности гражданина может находиться один Ж. д. (или часть его). У совместно проживающих супругов и их несовершеннолетних детей может быть только один дом, принадлежащий на праве личной собственности одному из них или находящийся в их общей собственности. Если у перечисленных лиц окажется по основаниям, допускаемым законом (напр., в результате наследования), более одного Ж. д., собственник вправе оставить в своей собственности один из этих домов (по своему выбору), а другой дом (дома) должен быть в течение одного года собственником продан, подарен или иным способом отчужден.

Размеры Ж. д. юридически нормированы. Они не должны превышать 135 м<sup>2</sup> общей площади, в том числе 80 м<sup>2</sup> жилой площади. Не относится к жилой площадь кухонь, коридоров, прихожих, кладовых, ванн, террас и др., но она включается в общую площадь. В отдельных случаях исполнительный комитет районного, городского Совета народных депутатов может разрешить гражданину, имеющему большую семью или право на дополнительную жилую площадь, построить, приобрести или сохранить в собственности дом (часть дома) большего размера. В этом случае жилая площадь не должна превышать размера, определенного для данной семьи по нормам для нанимателей в домах местных Советов с учетом права на дополнительную жилую площадь. Строительство Ж. д. должно производиться с соблюдением правил. Требуется решение компетентного органа об отводе застройщику земельного участка и утвер-

жденный проект застройки, согласованный с органами архитектурного, санитарного, противопожарного надзора. Дом, построенный с нарушением установленных правил, подлежит сносу постройшим его лицом (или за его счет), либо передаче в фонд местного Совета народных депутатов. Закон запрещает использовать Ж. д. в целях наживы, извлечения нетрудовых доходов. Собственнику разрешено сдавать жилое помещение внаем другим гражданам с соблюдением установленных законом правил, основные из к-рых сводятся к следующему: помещение может сдаваться внаем любому лицу на срок и условиях, устанавливаемых соглашением сторон; договор найма составляется в письменной форме и регистрируется в исполкоме местного Совета; плата за пользование жильем устанавливается соглашением сторон, но не может быть выше предельных ставок, установленных для этих домов Советом Министров соответствующей союзной республики. Плата за коммунальные услуги взимается отдельно по утвержденным тарифам. Если Ж. д. систематически используется собственником для извлечения нетрудовых доходов,— этот дом по иску исполнительного комитета местного Совета подлежит изъятию в судебном порядке и зачислению в фонд местного Совета. При изъятии строений, используемых для извлечения нетрудовых доходов или возведенных самовольно либо с существенными отступлениями или нарушениями, суд может лишить гражданина и проживающих совместно с ним членов семьи права пользования этим домом. Если эти граждане не имеют другого жилого помещения, пригодного для жилья, оно предоставляется по существующим нормам той организацией, к-рой передан дом. Собственник дома обязан обеспечивать его сохранность, производить за свой счет текущий и капитальный ремонт, содержать в порядке придомовую территорию. Государство оказывает гражданам содействие в ремонте и благоустройстве принадлежащих им домов. По желанию собственника ремонт дома может производиться предприятиями бытового обслуживания населения. На исполкомы местных Советов возложен контроль за содержанием домов, принадлежащих гражданам. Иногда имеется необходимость изъять земельный участок на к-ром расположен дом, принадлежащий гражданину на праве личной собственности, для государственных или общественных нужд. В этих случаях дом подлежит сносу, а собственнику, членам его семьи и др. гражданам, постоянно проживающим в таком доме, предоставляются квартиры в домах государственного или общественного жилого фонда. К другим гражданам, к-рые наряду с собственником сносимого дома и членами его семьи обеспечиваются квартирами, относятся проживающие в доме бывшие члены семьи собственника, наниматели и другие лица, вселившиеся в установленном порядке (по договору найма, имеющие прописку и т. п.), при условии, что дом, подлежащий сносу, является их единственным постоянным местом проживания. Кроме того, собственникам по их выбору либо выплачивается стоимость сносимых домов, строений и устройств, либо предоставляется право использовать материалы от разборки этих строений по своему усмотрению. По желанию граждан, в случае сноса дома, исполкомы местных Советов обеспечивают им возможность внеочередного вступления в жилищно-строительные кооперативы и получения в них квартир (вместо предоставления квартиры). По желанию граждан дома и

строения могут быть перенесены и восстановлены на новом месте.

Закон устанавливает ряд особых условий при купле-продаже домов, в частности, покупателем дома или части его может быть гражданин, не владеющий на праве личной собственности другим домом или частью его. Это правило относится также к совместно проживающим супругам и их несовершеннолетним детям. Собственник не вправе продавать более одного дома (или его части) в течение трех лет, кроме случаев обязательной продажи домов сверх одного, сосредоточившихся у данной семьи на законных основаниях. Продать недостроенный дом можно только при наличии предварительного разрешения исполкома. Если дом подлежит сносу в связи с изъятием земельного участка для государственных или общественных нужд, то такой дом может быть продан или отчужден иным способом только на снос. Ж. д., находящийся в сельской местности (или часть его), может отчуждаться гражданину только при условии, если ему в установленном порядке предоставляется в пользование земельный участок при доме, за исключением случаев продажи дома на снос. Договоры купли-продажи, мены, дарения жилого дома должны быть нотариально удостоверены и зарегистрированы в исполкоме местного Совета. Несоблюдение этого требования влечет недействительность договора.

**Законодательство:** Конституция (Основной Закон) СССР, ст. ст. 13, 44, 55; Конституция Молдавской ССР, ст. ст. 13, 42, 55; Основы гражданского законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. ст. 25, 56; Основы жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. ст. 4, 7, 17, 44, 45; Гражданский кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 102—109, 239, 240; Жилищный кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 5, 10, 11, 27, 102, 125—145.

**ЖИЛЬЦЫ** (временные), лица, к-рым по взаимному согласию нанимателя и проживающих с ним совершеннолетних членов семьи разрешено временно проживать на занимаемой ими жилой площади без взимания платы за пользование помещением. Поселение временных жильцов на срок, превышающий полтора месяца, допускается при условии соблюдения нормы жилой площади. Независимо от длительности проживания временные жильцы самостоятельного права на жилплощадь не приобретают. По требованию нанимателя или проживающего с ним совершеннолетнего члена семьи, а также при прекращении договора найма жилого помещения (в частности, при выезде нанимателя на постоянное жительство в другую местность), они должны немедленно освободить помещение. В случае отказа временные жильцы подлежат выселению в судебном порядке без предоставления другой жилой площади.

К временным жильцам приравниваются лица, вступившие на данную жилплощадь в качестве опекунов и попечителей. Если опека (попечительство) прекращается, они, как правило, обязаны выселиться. В соответствии со сложившейся практикой при добросовестном отношении к своим обязанностям опекуны и попечители, являющиеся временными жильцами, вправе обратиться в жилищный орган по месту жительства с заявлением о закреплении за ними помещения, принадлежавшего умершему подопечному. Временные жильцы не учитываются при исчислении излишков жилой площади (за исключением домашней работницы), а также при предоставлении жилплощади в порядке улучшения жилищных условий или в случае сноса дома, находящегося на земельном участке, отведенном для государственных или общественных надобностей.

**Законодательство:** Жилищный кодекс Молдавской ССР, ст. 67.

**ЗАДАТОК**, денежная сумма, к-рая выдается одной из сторон в счет причитающихся с нее по договору платежей др. стороне в доказательство заключения договора и в обеспечение его исполнения. По своему существу З.— один из способов обеспечения исполнения обязательств по договорам между гражданами или с их участием. Предметом З. может быть только денежная сумма, к-рая вносится кредитором еще до наступления для должника обязанности платежа. Сумма З. не может быть больше общей суммы платежей, причитающихся кредитору. З. выполняет платежную функцию. Но главным для него является то, что он обеспечивает исполнение договора. Это означает, что при наличии соответствующего соглашения сторон договор считается заключенным лишь с момента внесения З. Предотвращение неисполнения договора обеспечивается тем, что, если это происходит по вине стороны, давшей З., она теряет его, а если за неисполнение ответственной сторона, получившая З., она обязана вернуть его др. стороне в двойном размере. Кроме того, сторона, ответственная за неисполнение договора, обязана возместить др. стороне убытки с зачетом суммы З. (если договором не предусмотрено иное). Независимо от суммы соглашения о З. должно быть совершено в письменной форме.

З. отличается от аванса, к-рый не выполняет обеспечительной функции, а является лишь способом финансирования др. стороны. Сторона, получившая аванс, если он подлежит возврату, не может быть обязана к его возвращению в большем размере. Аванс всегда возвращается в однократном размере.

**Законодательство:** Основы гражданского законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. 35; Гражданский кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 165, 187.

**ЗЕМЛЕПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАЖДАН**, установленная законом форма пользования землей для ведения подсобного хозяйства (содержание скота и птицы, садоводство и огородничество), а также для индивидуального жилищного строительства. Основывается на общих принципах землепользования — исключительная собственность государства на землю, бесплатность, строгое нормирование, устойчивость, исключенность необоснованных изъятий или уменьшения размеров земельных участков. Запрещается купля-продажа, залог, завещание, дарение, аренда, самовольный обмен земельными участками, др. действия, в прямой или скрытой форме нарушающие право государственной собственности на землю. Законом устанавливается бессрочное и временное З. г. Бессрочным считается землепользование, срок к-рого заранее не установлен. Временное землепользование может быть краткосрочным (до 3-х лет) или долгосрочным (от 3-х до 10 лет), а в отдельных случаях и на более длительный срок.

В МССР З. г. регулируется Земельным кодексом МССР, принятым 22 дек. 1970. Примерным уставом колхоза 1969, Положением о порядке предоставления приусадебных земельных участков, огородов, пастбищ, сенокосов и служебных земельных наделов колхозникам, рабочим, служащим и другим гражданам в сельской местности Молдавской ССР, утвержденным постановлением Совета Министров МССР от 9 авг. 1973, др. нормативными актами. Согласно названным нормативным актам, З. г. осуществляется в виде приусадебных земельных участков, огородов (индивидуальных или коллективных), участков для

строительства индивидуального жилого дома, организации коллективных садов, выпаса скота и сенокосения, выращивания кормовых культур, служебных земельных наделов. Приусадебные, а также земельные участки, отведенные для индивидуального жилищного строительства, предоставляются гражданам в бессрочное пользование. Участки под индивидуальные огороды выделяются постоянным рабочим и служащим совхозов и др. государственных с.-х. предприятий, организаций и учреждений, а также учителям, врачам и др. специалистам, проживающим и работающим в сельской местности и не имеющим приусадебных участков. О выделении огородов ходатайствует профсоюзная организация, а орган управления хозяйством принимает соответствующее решение. Индивидуальные огороды предназначены для выращивания овощных культур. Посадка многолетних насаждений не допускается. В отдельных случаях гражданам, имеющим в пользовании приусадебные участки менее установленного размера, могут дополнительно предоставляться земельные участки под индивидуальные огороды с таким расчетом, чтобы общая площадь приусадебного участка и индивидуального огорода не превышала максимального размера, установленного для данной категории рабочих и служащих. Земельные участки для выпаса скота и сенокосения выделяются гражданам только при наличии скота в личной собственности. Занимающие определенные должности работники транспорта, лесного хозяйства, связи, водного, рыбного и охотничьего хозяйства, а также некоторых др. отраслей получают в пользование служебные земельные наделы, но лишь на время нахождения на этой должности. Такой надел состоит из пахотной земли и сенокоса, однако сенокосные участки выделяются только при наличии скота в личной собственности. Служебные земельные наделы предназначены для возделывания с.-х культур, сенокосения и выпаса скота. На них не разрешается строительство индивидуальных домов, надворных построек, закладка многолетних насаждений, на сенокосных участках запрещено выращивание полевых и огородных культур. Предельные размеры служебных наделов установлены до 0,30 га пахотной земли и сенокосов — до 1,0 га. Работникам, имеющим приусадебные участки в др. месте, в т. ч. и на землях колхозов, могут быть предоставлены дополнительно в виде служебного земельного надела участки пахотной земли, однако общая площадь приусадебного участка и отводимого служебного надела не должна превышать установленного размера служебного надела пахотной земли. Предусмотрено выделение земельных участков для выращивания кормовых культур. Они выделяются колхозникам, рабочим, служащим и др. гражданам при условии, если заключили с хозяйством или с организациями потребительской кооперации договоры на производство продукции животноводства. Граждане, получившие земельные участки, обязаны их использовать только по целевому назначению, бережно относиться к ним, не допускать их загрязнения, засорения, постоянно заботиться о повышении плодородия почв, вести борьбу с сорняками, болезнями и вредителями с.-х культур, не допускать действий, затрагивающих интересы соседних землепользователей. Купля-продажа посевов или плодов многолетних насаждений на корню категорически запрещается. 3. г. земельными участками прекращается в случаях: добровольного отказа от пользования земельным участком; истечения срока, на который был предоставлен земельный участок; переселения на др.

постоянное местожительство всех членов двора или семьи; прекращения трудового договора, в связи с которым был предоставлен земельный участок; смерти последнего члена двора или семьи; возникновения необходимости изъятия земельного участка для государственных или общественных нужд. 3. г. прекращается также в случаях совершения гражданином действий, нарушающих право государственной собственности на землю, а также при неиспользовании в течение двух лет подраяд земельного участка или использовании его не в соответствии с той целью, для которой он предоставлен. Право пользования земельным участком, предоставленным для индивидуального жилищного строительства, может быть также прекращено, если гражданином без уважительной причины не будет возведен жилой дом в срок, установленный исполкомом местного Совета народных депутатов.

Все вопросы, связанные с упорядочиванием 3. г. (изъятие, уменьшение участков) должны решаться, как правило, осенью после уборки урожая или весной до начала полевых работ (с 1 ноября до 1 марта). *Законодательство:* Земельный кодекс Молдавской ССР; Примерный устав колхоза 1969 г. с изменениями и дополнениями от 20 марта 1980 г.; Положение о порядке предоставления приусадебных земельных участков, огородов, пастбищ, сенокосов и служебных земельных наделов колхозникам, рабочим, служащим и др. гражданам в сельской местности Молдавской ССР. Постановление Совета Министров МССР от 9 авг. 1973 г. № 245. — Ведомости Верховного Совета и Правительства МССР, 1973, № 7—8, ст. 83.

**ИЖИДВЕНЦЫ**, категория лиц всех возрастов, к-рые вынуждены (по состоянию здоровья, возрасту и др. причинам) находиться на постоянном содержании др. лиц, либо получают от них постоянную материальную помощь, по размерам являющуюся основным источником средств к проживанию. В этом случае признается И. и то лицо, к-рое получает стипендию, пенсию или имеет самостоятельный заработок, но эти источники не являются основными для его проживания. По общему правилу И. признаются нетрудоспособные члены семьи: дети, братья, сестры и внуки (при отсутствии у них трудоспособных родителей), не достигшие 16-летнего возраста, а учащиеся — 18-летнего возраста; отец, мать, жена (муж) при достижении пенсионного возраста; дед и бабушка, если отсутствуют лица, обязанные их содержать. В конкретных, предусмотренных законом случаях, И. могут быть признаны и трудоспособные граждане. Напр., в соответствии с п. 5 Правил возмещения предприятиями ущерба, причиненного рабочим и служащим увечьем либо иным повреждением здоровья, связанным с исполнением трудовых обязанностей, утвержденных постановлением Совета Министров СССР от 3 июля 1984, в случае смерти потерпевшего право на возмещение ущерба имеют нетрудоспособные лица, состоявшие на иждивении умершего, а также один из родителей, супруг или др. член семьи, если он не работает и занят уходом за детьми, братьями, сестрами или внуками умершего, не достигшими 8 лет. К числу наследников по закону относятся нетрудоспособные лица, состоявшие на иждивении умершего не менее одного года до его смерти. При наличии др. наследников они наследуют наравне с наследниками той очереди, к-рая призывается к наследованию.

Наличие И. имеет значение при решении вопросов, связанных с пенсионным обеспечением, выплатой пособий и компенсаций, а также в др. случаях.



Факт наличия И. или нахождения на иждивении подтверждается соответствующей справкой исполкома местного Совета народных депутатов либо жилищно-коммунального органа. Кроме того, факт нахождения лица на иждивении может быть установлен в судебном порядке.

**Законодательство:** Правила возмещения предприятиями, учреждениями, организациями ущерба, причиненного рабочим и служащим увечьем либо иным повреждением здоровья, связанным с исполнением ими трудовых обязанностей. — СП СССР, 1984, отд. 1, № 24, ст. 128.

**Лит.:** Социальное обеспечение и страхование в СССР. — М., 1979.

**ИЗЛИШКИ ЖИЛОЙ ПЛОЩАДИ,** разница между жилой площадью, фактически занимаемой нанимателем жилого помещения, членами его семьи и др. совместно с ним проживающими лицами, и жилой площадью, полагающейся им по установленной норме, с учетом полагающейся дополнительной жилой площади. Наймодатель не вправе требовать изъятия у нанимателя И. ж. п. Однако сам наниматель, имеющий И. ж. п., вправе, с согласия членов семьи, просить от наймодателя — исполнительного комитета местного Совета народных депутатов, предприятия, учреждения, организации предоставления др. помещения меньшего размера взамен занимаемого. При образовании И. ж. п. в виде изолированной комнаты наниматель, пользующийся отдельной квартирой, может ходатайствовать перед наймодателем о заселении этой комнаты по своему выбору др. гражданами, состоящими на учете, нуждающимися в улучшении жилищных условий. При удовлетворении просьбы нанимателя, с новыми жильцами заключается отдельный договор найма жилого помещения, и они приобретают все права и несут все обязанности нанимателя. В тех случаях, когда при производстве капитального ремонта дома размеры жилого помещения существенно увеличились и у нанимателя образовались И. ж. п., ему и членам его семьи должно быть предоставлено другое благоустроенное помещение. Плата за пользование И. ж. п. взимается в повышенном размере. Так в городах Молдавской ССР Кишиневе, Тирасполе, Бельцы и Бендеры сверх 12 м<sup>2</sup> на человека, а в остальных городах, поселках городского типа и районных центрах сверх 9 м<sup>2</sup>, излишки оплачиваются в тройном размере квартирной таксы. Излишки в размере 4,5 м<sup>2</sup> на семью оплачиваются в одинарном размере. Занимаемые И. ж. п. — до 15 м<sup>2</sup> инвалидами Великой Отечественной войны и проживающими совместно с ними членами их семей, а равно семьями, получающими пенсии по случаю потери кормильца, за погибшего военнослужащего также оплачиваются в одинарном размере по таксе.

**Законодательство:** Основы жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. ст. 22, 27, 32, 34; Жилищный кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 42, 58, 75, 76, 87; Постановление Совета Министров МССР от 1.07.1964, № 273. — СП СССР, 1964, № 7, ст. 74; Положение о льготах для инвалидов Великой Отечественной войны и семей погибших военнослужащих, утв. Постановлением Совета Министров СССР от 23.02.1981, № 209. — СП СССР, 1981, отд. 1, № 12, ст. 71.

**ИСПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАДПИСЬ,** распоряжение нотариуса о взыскании с должника причитающейся взыскателю определенной суммы денег или какого-либо имущества, учиненное на подлинном долговом документе. И. н., в частности, могут быть выданы на взыскание задолженности по квартплате, за коммунальные услуги, по ссудам касс взаимопомощи,

за товары, купленные в кредит, и др. Заявление о выдаче И. н. излагается в письменной форме, к нему прилагается документ, являющийся основанием для ее совершения. Перечень документов, по которым взыскание производится в бесспорном порядке на основании И. н., утверждается правительствами союзных республик (в МССР такой перечень утвержден Советом Министров МССР в 1976). И. н. выдается, если представленные документы подтверждают бесспорность задолженности или иной ответственности должника перед взыскателем и если заявление о выдаче И. н. подано в пределах исковой давности (не менее 3-х лет со дня возникновения права на иск, а в отношениях между орг-циями — не менее 1 года). Если этот срок пропущен, заинтересованное лицо вправе обратиться в суд с иском о взыскании долга и одновременно с просьбой о восстановлении пропущенного срока исковой давности. И. н. может быть предъявлена не позже 3-х лет со дня совершения, если взыскателем или должником является гражданин; по всем остальным требованиям — в течение одного года, если законодательством не установлены сроки.

**Законодательство:** Инструкции о порядке совершения нотариальных действий государственными нотариальными конторами Молдавской ССР, гл. XV.

**КВАРТПЛАТА,** плата за пользование жилым помещением в домах государственного и общественного жилищного фонда. Оплате подлежит только жилая площадь. За пользование кухнями, передними, коридорами, ванными, кладовыми, уборными и др. вспомогательными помещениями оплата не производится. Плата за коммунальные услуги (водоснабжение, газ, электрическая, тепловая энергия и др. услуги) взимается помимо квартирной оплаты по утвержденным тарифам. Льготы по оплате жилой площади предоставляются Героям Советского Союза, Героям Социалистического Труда, персональным пенсионерам и некоторым иным категориям нанимателей. Бесплатно жилым помещением пользуются специалисты (директора школ, учителя, директора Домов культуры и др.), работающие и проживающие в сельской местности, вне населенных пунктов, а в установленных законом случаях — в рабочих и иных поселках.

**Законодательство:** Основы жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. ст. 27, 28; Жилищный кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 58—62.

**КОЛЛЕКТИВНОЕ ОГОРОДНОЕ ТОВАРИЩЕСТВО,** форма временного землепользования граждан (в основном рабочих и служащих), осуществляемая на специально отведенных участках из неиспользуемых земель землепользователей, государственного земельного запаса, государственного лесного фонда для выращивания картофеля и др. овощных с.-х. культур. Во временное пользование могут предоставляться также участки из земель населенных пунктов, не предназначенных к использованию в ближайшие годы под застройку или на другие цели, а также временно неиспользуемых земель с.-х. назначения и земель промышленных, транспортных и иных несельскохозяйственных предприятий и орг-ций. Отвод земель для создания К. о. т. в ущерб производству колхозов, совхозов, др. с.-х. предприятий, а также земель, являющихся местами отдыха населения, не допускается. Рабочим и служащим совхозов, др. государственных сельскохозяйственных предприятий и учреждений, орг-ций, не имеющих приусадебных участков и индивидуальных огоро-

дов, земельные участки для создания К. о. т. представляются из малопродуктивных и неудобных земель этих хозяйств по приказу их администрации, утвержденному исполкомом местного Совета народных депутатов. По решению исполкома местного Совета народных депутатов предприятиям, организациям и учреждениям, не являющимся землепользователями, предоставляется во временное пользование сроком на 5 лет специально отведенный земельный участок для создания К. о. т. Его размеры устанавливаются из расчета до 0,05 га на одного члена организуемого К. о. т. земельного массива. Разделение на индивидуальные участки, возведение индивидуальных строений, посадка многолетних насаждений запрещается. Допускается возведение временных построек для общего пользования (хранение инвентаря, семян, спецдежды и т. д.). Граждане могут состоять членами К. о. т. только на время работы в организации, к-рой принадлежит земельный участок, отведенный под К. о. т. Такое право сохраняется при выходе на пенсию и в др. случаях, предусмотренных законодательством. Партия и правительство уделяют особое внимание дальнейшему развитию К. о. т. как важному фактору выполнения Продовольственной программы, воспитания коммунистического отношения к труду.

**Законодательство:** Постановление Совета Министров СССР от 29 окт. 1984 г. № 1286. — СП СССР, 1985, отд. 1, № 2, ст. 8; Земельный кодекс МССР, ст. 85.

**КОЛЛЕКТИВНОЕ САДОВОДЧЕСКОЕ ТОВАРИЩЕСТВО**, общественная организация, объединяющая рабочих и служащих предприятий, организаций, учреждений и пенсионеров в целях создания и дальнейшего развития коллективного сада для производства личным трудом дополнительной с.-х. продукции, а также создания условий для улучшения проведения досуга, укрепления здоровья, трудового воспитания детей, их общения с природой. На XXVII съезде КПСС отмечалось что, с учетом предложений трудящихся, будет широко развиваться коллективное садоводство и огородничество. В 12-й пятилетке предусмотрено выделить не менее 1 млн. садовых и огородных участков в год и организовать в необходимых объемах предоставление платных услуг по их обустройству.

Земельные участки для К. с. т. выделяются из земель малопродуктивных и неудобных для с.-х. производства, не покрытых лесом, в пригородных зонах городов или за чертой др. населенных пунктов с учетом их перспективного расширения. Земельный участок, выделенный под К. с. т., осваивается только после получения государственного акта на право пользования землей, а также утверждения исполкомом местного Совета народных депутатов и согласованного с органами архитектурно-строительного, санитарного и пожарного надзора проекта организации территории и застройки коллективного сада. Преимущественным правом вступления в К. с. т. пользуются участники Великой Отечественной войны и лица, к-рые имеют двое или более детей. Отведенный для организации К. с. т. земельный участок может использоваться коллективно или выделяться в пользование отдельным его членом. Размер выделенного участка — 400—600 м<sup>2</sup>. Дальнейший его раздел не допускается. На своих участках члены К. с. т. могут возводить только одноэтажные летние *садовые домики*. Разрешается сооружение погребов площадью до 8 м<sup>2</sup>, хозяйственных строений (включая душ и туалет) общей площадью до 15 м<sup>2</sup>, неотапливаемой теплицы площадью до 15 м<sup>2</sup>.

На участке разрешается содержать до 5 кроликоматок с приплодом, до 5 пчелосемей, домашнюю птицу, домашних животных при соблюдении ветеринарно-санитарных правил и не в ущерб нормальному отдыху людей на соседних участках. Члены К. с. т. имеют право на кредит для приобретения или строительства садовых домиков и благоустройства садовых участков. Организация, руководство, прием новых членов, решение др. вопросов, связанных с деятельностью К. с. т. определяются уставом данного К. с. т., к-рый принимается на основе республиканских типовых уставов К. с. т. рабочих и служащих, утвержденных Советами Министров союзных республик и республиканскими советами профсоюзов. В частности, в Молдавии Устав К. с. т. утвержден постановлением СМ МССР и Молдавским республиканским советом профсоюзов от 22 сентября 1986 г. Устав К. с. т. должен быть зарегистрирован в исполкоме местного Совета народных депутатов, на территории к-рого выделен земельный участок. С момента регистрации устава К. с. т. становится юридическим лицом. Его деятельность может быть прекращена по постановлению общего собрания членов К. с. т. или по решению исполкома местного Совета народных депутатов, согласованному с республиканским советом профсоюзов.

**Законодательство:** Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 14 сент. 1977 г. «О личных подсобных хозяйствах колхозников, рабочих, служащих и других граждан и коллективном садоводстве и огородничестве». — В кн.: Ленинская аграрная политика КПСС: Сб. постановлений важнейших документов (март 1965—июль 1978 г.г.), М., 1978, с. 632—639; Постановление Совета Министров и Молдавского республиканского совета профессиональных союзов от 22 сентября 1986 г. № 101. — Ведомости Верховного Совета и Правительства МССР, 1986, № 10, с. 97.

**КУПЛЯ-ПРОДАЖА**, наиболее распространенный в советском гражданском праве вид договора, по к-рому одна сторона (продавец) обязуется передать соответствующее имущество в собственность другой стороне (покупателю), а последний обязуется принять это имущество и уплатить за него определенную денежную сумму. Продавцом может быть только собственник продаваемого имущества либо обладатель права оперативного управления им. Если имущество продано иным лицом, договор К.-п. признается недействительным как не соответствующий требованию закона. В отдельных случаях продавцом может быть несобственник имущества и не обладатель оперативного управления им, однако специально на то уполномоченный. К ним, в частности, относятся должностные лица, производящие продажу жилых строений с публичных торгов или реализацию арестованного имущества, комиссионные магазины, ломбарды. Не может быть предметом договора К.-п. земля, ее недра, воды и леса, поскольку они являются исключительной собственностью государства. Продажа некоторых вещей, напр., оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, сильнодействующих ядов производится покупателям только с соответствующего разрешения. Операции по покупке и продаже на территории нашей страны валютных ценностей осуществляются исключительно Госбанком СССР. Определенные правила установлены для договора К.-п. жилого дома (см. *Жилой дом*).

При К.-п. товаров в кредит предусмотрена письменная форма. Договор К.-п. жилого дома (части дома, дачи), если хотя бы одной из сторон является гражданин, требует нотариального оформления и реги-

страции в течение трех месяцев в исполкоме местного Совета народных депутатов. Несоблюдение установленных законом правил К.п. влечет недействительность договора. Заключаемый между гражданами договор К.п. строительных материалов также должен быть нотариально удостоверен, кроме случаев, когда продавец передает покупателю имущество вместе с документом о его приобретении в торговой или иной орг-ции. Несоблюдение этого требования влечет недействительность сделки как не соответствующей требованиям закона со всеми вытекающими отсюда последствиями. Продажа товаров государственными, кооперативными и др. общественными орг-циями производится по установленным государственным ценам, кроме случаев, предусмотренных законом. Продажа колхозами излишков с.х. продукции, не покупаемых государством, а также продажа гражданами своего имущества производится по ценам, устанавливаемым соглашением сторон. Товары в кредит продаются по ценам, действующим на день продажи. Последующее изменение цен на проданные в кредит товары не влечет за собой перерасчета. Расчеты по договорам К.п. на сумму свыше пяти тысяч рублей, совершаемых между гражданами и предприятиями, учреждениями, орг-циями, производится путем безличного перечисления средств через учреждения Госбанка СССР или государственные трудовые сберегательные кассы. Граждане, приобретающие имущество на сумму свыше десяти тысяч рублей, обязаны представить в финансовый орган декларацию об источниках получения соответствующих средств. При заключении договора К.п. продавец обязан предупредить покупателя о всех правах третьих лиц на продаваемую вещь, напр., о праве залога, пожизненного пользования, правах нанимателя. Соглашение сторон об устранении или ограничении ответственности продавца недействительно, если продавец, зная о существовании прав третьего лица на продаваемую вещь, не предупредил об этом покупателя.

Моменты заключения и исполнения договора К.п. обычно совпадают. Но иногда право собственности или право оперативного управления переходит к покупателю ранее передачи ему вещи. В таких случаях продавец обязан до передачи сохранить вещь, не допуская ее ухудшения. Когда в нарушение договора продавец по каким-либо причинам отказывается передавать проданную вещь покупателю, последний вправе требовать передачи ему проданной вещи и возмещения убытков, причиненных задержкой исполнения, или вообще отказаться от договора и потребовать возмещения убытков. Если покупатель в нарушение договора откажется принять купленную вещь или уплатить за нее установленную цену, продавец вправе требовать принятия вещи покупателем и уплаты цены, а также возмещения убытков, причиненных задержкой исполнения, либо отказаться от договора и потребовать возмещения убытков. Продаваемая вещь по качеству должна соответствовать условиям договора, а при отсутствии указаний в договоре — обычно предъявляемым требованиям. Вещь, продаваемая торговой организацией, должна соответствовать стандарту, техническим условиям или образцам, установленным для вещей этого рода. Продажа торговой организацией вещей с отступлением от требований названных нормативно-технических документов допускается только тогда, когда это вытекает из характера данного вида К.п., напр., при продаже уцененного имущества. Продавец обязан информировать покупателя о тех или иных недостатках продаваемой вещи против условий договора

или обычно предъявляемых требований. Покупатель, к-рому продана вещь ненадлежащего качества, если это недостатки не были оговорены продавцом, вправе по своему выбору потребовать либо замены вещи, определенной в договоре родовыми признаками, другой вещью надлежащего качества, либо соразмерного уменьшения покупной цены, либо безвозмездного устранения недостатков вещи продавцом или возмещения расходов самого покупателя на их исправления, либо расторжения договора с возмещением покупателю убытков. Осуществление этих прав лицом, купившим вещь в розничном торговом предприятии, производится в порядке, установленном законом. Правила об ответственности продавца за недостатки проданного имущества не распространяются на случаи принудительной продажи имущества с публичных торгов.

Законом установлены определенные сроки, в течение к-рых может быть заявлена претензия по поводу недостатков проданной вещи. В случаях, когда для вещей, продаваемых через различные торговые организации, установлены гарантийные сроки, эти сроки исчисляются со дня розничной продажи. В течение гарантийного срока покупатель может предъявить продавцу претензию по поводу недостатков проданной вещи, препятствующих ее нормальному использованию, а продавец обязан обеспечить безвозмездное устранение недостатков вещи, либо заменить ее вещью надлежащего качества, либо принять ее обратно с возвратом покупателю уплаченной за нее суммы, если не докажет, что недостатки возникли вследствие нарушения покупателем правил пользования вещью или ее хранения. Если гарантийный срок менее продолжительный, чем общие сроки предъявления претензий в связи с недостатками проданной вещи, то применяются последние сроки.

Законом установлены также сроки исковой давности по требованиям, связанным с недостатками проданной вещи. Иск по поводу недостатков проданной вещи может быть предъявлен не позднее 6 месяцев со дня заявления претензий, а если претензия не заявлена или время ее заявления установить невозможно, — не позднее 6 месяцев со дня истечения сроков, предусмотренных для предъявления претензий по поводу этих недостатков и гарантийных сроков. Обязанности продавца в случаях предъявления к покупателю иска об изъятии вещи или отсуждения проданной вещи строго регламентированы законом. **Законодательство:** Основы гражданского законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. ст. 39—43; Гражданский кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 238—254; Постановление Совета Министров СССР «О мерах по усилению борьбы с нетрудовыми доходами» — Правда, 1986, 28 мая.

**ЛИЧНОЕ ПОДСОБНОЕ ХОЗЯЙСТВО**, существующий дополнительный источник обеспечения потребностей населения продуктами питания. Возможности Л. п. х. широко используются при реализации Продовольственной программы СССР. Право граждан на ведение Л. п. х. гарантировано Конституцией СССР. Действующее законодательство определяет цели и порядок ведения Л. п. х., устанавливает кол-во и виды скота, птицы и других животных, к-рые могут держать семья колхозника (колхозный двор) и семья рабочего или служащего. Так, семья колхозника может иметь в собственности жилой дом, хозяйственные постройки, мелкий с.х. инвентарь для работ на приусадебном участке, одну корову с приплодом от одного года и одну голову молодняка крупного рогатого скота до 2-летнего возраста, одну свиноматку с приплодом до 3-месячного возраста

или двух свиней на откорме, до 10 овец и коз вместе, пчелосемьи, птицу и кроликов в неограниченном кол-ве. Семья граждан МССР, проживающих в сельской местности и не являющихся членами колхоза, согласно Указу Президиума Верховного Совета МССР от 22 января 1965, может иметь одну корову, одну голову молодняка крупного рогатого скота, одну свиноматку с приплодом или одну свинью на откорме, 5 овец и коз, 20 ульев пчел, неограниченное кол-во кроликов и птицы.

Содержание скота сверх установленных законодательством норм разрешается в случаях, когда скот выращивается по договорам с хозяйствами или организациями потребительской кооперации.

В своих производственно-финансовых планах совхозы и др. государственные с.-х. предприятия должны предусматривать мероприятия по обеспечению рабочих, служащих и граждан, ранее работавших на этих предприятиях и находящихся на пенсии, а также учителей, врачей и др. специалистов, в данное время работающих и проживающих на территории и содержащих скот и птицу, грубыми и сочными кормами, пастбищами, зооветеринарным обслуживанием. Такие же мероприятия рекомендуется предусматривать в своих производственно-финансовых планах и колхозам.

В результате ведения Л. п. х. граждане получают определенный доход, поэтому законодательством предусматривается обязательная уплата с-х налога. С-х налог взимается по твердым ставкам с 0,10 га земли, находящейся в пользовании колхозного двора, семьи рабочего или служащего, проживающей в сельской местности, независимо от размера дохода. В МССР средняя ставка для левобережных районов Днестра составляет 80 коп., а для правобережных — 49 коп. Законодательство устанавливает круг лиц, к-рые освобождаются от уплаты с-х налогов (напр., инвалиды войны и труда, нек-рые категории служащих с-х организаций и др.).

Л. п. х. (жилые дома, хозяйственные постройки, крупный рогатый скот в возрасте от 6 месяцев, др. имущество) подлежит обязательному государственному страхованию.

Использование Л. п. х. для извлечения нетрудовых доходов и в ущерб интересам общества запрещается.

**Законодательство:** Конституция (Основной Закон) СССР, ст. 13; Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 14 сент. 1977 г. «О личных подсобных хозяйствах колхозников, рабочих, служащих и других граждан и коллективном садоводстве и огородничестве». — В кн.: Решения партии и правительства по хозяйственным вопросам. М., 1979, т. 12, с. 104—111; Примерный устав колхоза 1969 с изменениями и дополнениями от 20 марта 1980 г., п. п. 42—43; Указ Президиума Верховного Совета МССР, от 22 янв. 1965 г. № 350—VI. — Ведомости Верховного Совета МССР, 1965, № 3, ст. 8; Указ Президиума Верховного Совета СССР от 22 дек. 1983 г. № 10500—X. — Ведомости Верховного Совета СССР, 1983, № 52, ст. 802.

**ЛИШЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ,** лишение в судебном порядке права на воспитание детей. Л. р. п. применяется судом в случаях, когда родители или один из них уклоняются от выполнения своих обязанностей по воспитанию детей или злоупотребляют родительскими правами, жестоко обращаются с детьми, оказывают вредное влияние на детей своим аморальным, антиобщественным поведением, а также, если родители являются хроническими алкоголиками или наркоманами. На практике эта мера применяется в случаях, когда ранее принятые меры предупредительно-воспитательного характера не приводят к положительным результатам.

Дела о Л. р. п. рассматриваются судом по заявлению государственных организаций, одного из родителей или опекуна (попечителя) ребенка, а также по иску прокурора. Другие граждане (если они не являются опекунами или попечителями) не вправе обращаться в суд с иском о лишении кого-либо родительских прав. Если, по их мнению, есть основания для этого, они могут обратиться в прокуратуру или орган опеки, к-рые при наличии оснований возбудят дело в суде. Л. р. п. может иметь место лишь при наличии вины родителей, т. е. тогда, когда они сознательно не исполняют свои обязанности, используют родительские права вопреки интересам ребенка. Лица, не выполняющие свои родительские обязанности вследствие душевной болезни, слабоумия или иного хронического заболевания (за исключением лиц, страдающих хроническим алкоголизмом или наркоманией), не могут быть лишены родительских прав. Если оставление ребенка у таких лиц опасно для него, суд может принять решение об отобрании ребенка и передаче его на попечение органов опеки и попечительства независимо от Л. р. п. Л. р. п. влечет серьезные последствия: родители теряют все права, основанные на факте родства с ребенком, в отношении к-рого они лишены родительских прав (напр., они не имеют права на получение содержания от детей, права наследования, получения различного рода пособий, причитающихся за детей и др.). Лицо, лишенное родительских прав, не может воспитывать своих детей, оно теряет право на совместное проживание, обучение, представительство детей, не может требовать возврата их от тех граждан, у к-рых они проживают. Еще одним неблагоприятным последствием Л. р. п. является выселение из квартиры без предоставления др. жилого помещения бывшему родителю, если совместное проживание его с детьми признано невозможным. Лица, лишенные родительских прав, не могут назначаться опекунами или попечителями. Если родительских прав лишены оба родителя, ребенок передается на попечение органов опеки и попечительства, к-рые решают вопрос об устройстве его в детское учреждение или передаче на воспитание родственникам. По просьбе родителя, лишенного родительских прав, органы опеки и попечительства могут разрешить ему свидание с ребенком, если общение с родителем не окажет на ребенка вредного влияния. Закон предусматривает возможность восстановления в родительских правах, к-рое допускается только в том случае, когда будет установлено, что поведение родителя и его образ жизни изменились и он в состоянии осуществлять воспитание ребенка, и если этого требуют интересы ребенка. При этом не допускается восстановление в родительских правах, если ребенок уже усыновлен. Имеется в виду, что такое решение не отвечает интересам ребенка, к-рый проживает в новой семье, и усыновителей, принявших на себя обязанности по его воспитанию. Восстановление в родительских правах производится только в судебном порядке.

**Законодательство:** Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о браке и семье, ст. 19; Кодекс о браке и семье Молдавской ССР, ст. ст. 63—69, 133; Жилищный кодекс Молдавской ССР, ст. 102.

**ЛОМБАРД,** учреждение, организованное в целях предоставления населению ссуд под залог движимого имущества. Перечень вещей, не принимаемых в залог Л., устанавливается Министерством бытового обслуживания населения республики. Ссуды не выдаются под залог иностранной валюты и ценных бумаг, драгоценных металлов и камней, являющихся сырьем, отходами или предметами производственно-технического



назначения. За хранение взимаются плата в размере 4,7% в год от суммы оценки принятых вещей и страховой взнос, перечисляемый Госстраху, а по ссудным операциям сверх того взимается 8,4% от суммы выданной ссуды. Денежные ссуды выдаются на 1—3 месяца. По истечении этого срока предоставляется 1 льготный месяц для выкупа залога. При наличии уважительных причин Л. может продлить льготный срок погашения ссуды до 3 месяцев. На хранение вещи принимаются сроком до 6 месяцев. По заявлению владельца срок хранения может быть продлен еще на 6 месяцев. Размер ссуды под залог не должен превышать 75% от суммы оценки закладываемых предметов, а под изделия из драгоценных металлов, камней, жемчуга — 90%. Предельный размер ссуды на один залоговый билет не может превышать 200 руб. Вещи, оцененные на сумму менее 10 руб., на хранение или в залог не принимаются. При уклонении лица, сдавшего вещи на хранение, от их обратного получения Л. обязан хранить имущество в течение 3 месяцев, после чего неустраиваемые вещи передаются в торговые организации для продажи на комиссионных началах. Передача сохраненных квитанций и залоговых билетов другому лицу с правом получения из Л. сданных на хранение или в залог вещей производится по доверенности, выданной их владельцем.

**Законодательство:** Временный устав городского ломбарда в Молдавской ССР, утв. постановлением Совета Министров МССР от 7 дек. 1976 г. № 341. — Ведомости Верховного Совета и Правительства МССР, 1976, № 12, ст. 74.

**Льготы**, предоставление каких-либо преимуществ, частичное освобождение от выполнения установленных правил, обязанностей или облегчение условий их выполнения. Виды Л. многообразны.

Льготы инвалидам Великой Отечественной войны. Инвалиды Великой Отечественной войны и приравненные к ним лица имеют право на преимущественное обслуживание и внеочередную госпитализацию в медучреждениях, на бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов, получение по рецептам врачей лекарств, а также на обеспечение протезами и протезно-ортопедическими изделиями. Работающим инвалидам пособие по временной нетрудоспособности выдается в размере 100% заработка, независимо от непрерывного стажа работы. При общем заболевании пособие выдается до 4 месяцев подряд или до 5 месяцев в календарном году. При недостаточности очередного и дополнительного отпусков для лечения и проезда в санаторий и обратно им могут выдаваться больничные листки на необходимое число дней с выплатой пособия по социальному страхованию. Они в первоочередном порядке обеспечиваются путевками в санатории, профилактории и дома отдыха, а их дети — в пионерские лагеря. В случае смерти инвалида его семья получает пособие на погребение в размере двухмесячной суммы пенсии.

При наличии установленных медицинских показаний инвалидам Отечественной войны выдаются бесплатно на семилетний срок эксплуатации легковой автомобиль «Запорожец» или на пятилетний срок — мотоцикл без права продажи. После смерти инвалида легковой автомобиль или коляска остаются в собственности его семьи. Указанным лицам предоставляется право бесплатного проезда на всех видах городского пассажирского транспорта (кроме такси), а в сельской местности — на автомобильном транспорте общего пользования в пределах административного района по месту жительства. Инвалиды I и II групп, кроме того, пользуются правом бесплатного проезда по железной дороге или судах транзитных

и местных линий речного флота один раз в год, а в районах, не имеющих железнодорожного сообщения, с 50% скидкой — воздушным, водным или междугородным автомобильным транспортом. Инвалиды III группы имеют право на 50% скидку со стоимости проезда один раз в год по железной дороге, а где она отсутствует — водным, воздушным или междугородным автотранспортом.

Инвалиды и члены семьи погибших военнослужащих, нуждающиеся в улучшении жилищных условий, обеспечиваются в первоочередном порядке жилой площадью; им предоставляются ссуды на индивидуальное жилищное строительство; занимаемая ими жилая площадь оплачивается в размере 50% квартирной платы, а излишняя жилая площадь до 15 м<sup>2</sup> — в одинарном размере. Такая же скидка предоставляется при оплате за отопление, пользование водопроводом, газом, электроэнергией. В случае смерти инвалида льготы, предусмотренные Положением в части оплаты жилищной и коммунальных услуг, сохраняются за его женой. Инвалиды также пользуются правом на первоочередную установку телефона и вступление в садоводческие кооперативы.

В целях широкого привлечения к полезной деятельности инвалидов войны устанавливается бронь приема на работу. Министерства социального обеспечения осуществляют трудовое устройство и организуют обучение инвалидов новым профессиям (специальностям). Инвалиды вправе использовать очередной ежегодный отпуск в удобное для них время, а равно получить дополнительный отпуск без сохранения заработной платы сроком до 2-х недель в году.

Хозяйства, в состав которых входили военнослужащие, умершие вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или при исполнении иных обязанностей воинской службы либо заболевания, связанного с пребыванием на фронте, полностью освобождаются от уплаты сельскохозяйственного налога. Жены военнослужащих срочной службы, умерших вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или при исполнении иных обязанностей воинской службы, либо заболевания, связанного с пребыванием на фронте, если они заняты уходом за детьми умершего кормильца, не достигшими 8 лет, имеют право на пенсию по случаю потери кормильца, независимо от того, работает жена или нет.

**Законодательство:** Положение о льготах для инвалидов Великой Отечественной войны и семей погибших военнослужащих, утв. постановлением Совета Министров СССР от 23 февр. 1981 г. — СП СССР, 1981, отд. 1, № 12 ст. 71.

Льготы для военнослужащих, военнo-обязанных, лиц, уволенных с воинской службы в отставку, и их семей. По налогам и сборам они сводятся к тому, что солдаты, матросы, сержанты и старшины, состоящие на действительной срочной службе, призванные на сборы военнo-обязанные освобождаются от обложения подоходным налогом по денежному довольствию. Те же лица, прапорщики и мичманы, а равно их жены освобождаются от обложения налогом на холостяков, одиноких и малосемейных граждан СССР. Лица офицерского состава и их жены освобождаются от этого налога только в случае прохождения службы за границей.

Если в семье находящегося на военной службе военнo-служащего нет других трудоспособных, кроме жены или матери, хозяйство колхозников и хозяйство нечленов колхоза, член семьи которых проходит действительную службу, освобождается от уплаты сельско-

хозяйственного налога. Те же лица из числа военнослужащих и члены их семей освобождаются от взимания налога с владельцев строений, земельного налога. В области жилищного законодательства за военнослужащими действительной срочной службы сохраняется жилая площадь, занимаемая ими до призыва, и они не могут быть исключены из списков очередности на получение жилищной площади. Жилищная площадь сохраняется также за офицерами, призванными на действительную военную службу на два-три года из запаса, а равно за их семьями. Таким же правом пользуются прапорщики, мичманы, военнослужащие сверхсрочной службы в течение первых пяти лет пребывания на службе в упомянутых должностях. Прапорщики, мичманы и офицеры, уволенные в запас или отставку, обеспечиваются жилой площадью в первую очередь, но не позднее трехмесячного срока со дня прибытия на жительство. При этом обеспечение жилищной площадью военнослужащих сверхсрочной службы, прапорщиков и мичманов в указанном порядке производится при условии, если они находились на действительной военной службе не менее 20 календарных лет. Семьи военнослужащих, находящихся на действительной военной службе, и семьи военнослужащих, погибших или пропавших без вести при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы, не могут быть выслены в судебном порядке из занимаемых ими жилых помещений без предоставления жилой площади. За военнослужащими сверхсрочной службы, прапорщиками, мичманами и лицами офицерского состава, направленными для прохождения действительной военной службы за границу, в районы Крайнего Севера и в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, и их семьями жилая площадь по месту прежнего жительства бронируется на все время пребывания за границей, в указанных районах и местностях.

Лица старшего и высшего офицерского состава со сроком выслуги 25 и более лет, уволенные с военной службы, имеют право на занимаемую ими и их семьями жилую площадь, а в случае смерти указанных лиц за членами их семей закрепляется жилая площадь, занимаемая ими по месту постоянного жительства. Военнослужащие сверхсрочной службы, прапорщики, мичманы и лица офицерского состава, проходящие действительную военную службу за границей, в районах Крайнего Севера, в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, и в обособленных военных городках, расположенных вне крупных населенных пунктов, имеют право вступить в жилищно-строительные кооперативы в избранных ими городах и населенных пунктах. При этом не требуется прописки военнослужащих по месту нахождения кооператива и проезда их в место его расположения (в Москве, Московской области, гг. Ленинграде, Киеве и Минске, а также в курортных местностях — только при наличии права на прописку).

Военнослужащие и лица, призванные на сборы, обеспечиваются всеми видами медицинской помощи. Прапорщики, мичманы и лица офицерского состава обеспечиваются санаторно-курортным лечением в санаториях и домах отдыха МО СССР с оплатой путевок в размере 25% их стоимости. Этим же лицам, направленным в санатории и дома отдыха после госпитального лечения, путевки предоставляются бесплатно. Бесплатно путевки предоставляются также солдатам, матросам, сержантам и старшинам срочной и сверхсрочной службы.

Члены семей военнослужащих сверхсрочной службы,

прапорщиков, мичманов и лица офицерского состава обеспечиваются санаторно-курортным лечением в санаториях и домах отдыха МО СССР с оплатой путевок в размере 50% их стоимости, но в пределах выделяемого для этого количества мест.

Пенсионерам из числа военнослужащих и членам их семей предоставляются все виды медицинской и протезной помощи в гражданских учреждениях здравоохранения и министерств социального обеспечения в порядке и на одинаковых условиях с пенсионерами из числа рабочих и служащих и членов их семей.

За лицами, призванными на действительную военную службу в период обучения, после увольнения в запас сохраняется право быть зачисленными для продолжения учебы в том учебном заведении и на том курсе, где они обучались до призыва, с назначением стипендии со дня восстановления в учебном заведении до результатов очередной экзаменационной сессии. Уволенные с действительной военной службы пользуются преимуществами при поступлении в высшие учебные заведения. Уволенные с действительной военной службы по состоянию здоровья, возрасту или по сокращению штатов лица офицерского состава принимаются в высшие и средние специальные учебные заведения без вступительных экзаменов.

Исполкомы местных Советов народных депутатов не позднее месячного срока со дня обращения жен, мужья к-рых призваны на действительную военную службу, определяют их детей в имеющиеся детские ясли, детские сады и детские ясли-сады.

Все военнослужащие пользуются льготами при следовании железнодорожным, водным, автомобильным и воздушным транспортом. Таким же правом пользуются в установленном порядке члены их семей. В период нахождения в отпуске (увольнении) военнослужащие имеют право бесплатного проезда внутригородским транспортом (за исключением организованного переезда). Это право сохраняется за военнослужащими сверхсрочной службы, прапорщиками, мичманами и лицами офицерского состава при следовании в очередные отпуска, отпуска по болезни, в командировку и обратно, при переводах и перемещениях. В случае смерти военнослужащего его семья имеет право на бесплатный проезд к месту погребения и обратно (не более трех человек), а также на проезд к избранному семьей новому месту жительства (не позднее шести месяцев после смерти военнослужащего).

Призванным на действительную военную службу или принятым в военно-учебные заведения рабочим, служащим, колхозникам и студентам, получающим стипендию, выплачивается выходное пособие в установленном законодательством порядке. Допущенным к вступительным экзаменам в военно-учебные заведения предоставляется отпуск для явки и сдачи экзаменов с сохранением должности и среднего заработка за все время сдачи экзаменов и нахождения в пути. За призванными на сборы рабочими, служащими и колхозниками сохраняется на все время сборов и время следования в часть и обратно занимаемая должность и выплачивается средний заработок. С момента призыва до возвращения они не могут быть уволены, кроме случаев полной ликвидации предприятия, учреждения или организации.

Время нахождения гражданина на действительной военной службе засчитывается в его общий трудовой стаж и стаж работы по специальности. Молодым специалистам время пребывания на службе засчитывается и в срок обязательной работы после окончания учебного заведения.

Уволенным в запас или в отставку военнослужащим срочной и сверхсрочной службы, прапорщикам, мичманам и лицам офицерского состава с учетом их специальности предоставляется работа не позднее месячного срока со дня обращения. При прочих равных условиях они пользуются также преимущественным правом оставления на работе при сокращении численности или штата работников.

**Законодательство:** Положение о льготах для военнослужащих, военнообязанных, лиц, уволенных с военной службы в отставку, и их семей, утв. постановлением Совета Министров СССР от 17 февр. 1981, № 193. — СП СССР, 1981, отд. 1, № 11, ст. 64.

Льготы в связи с обучением в средних общеобразовательных школах и профессионально-технических учебных заведениях. В дни занятий запрещается обучающимся этой категории привлекать к сверхурочным работам. В период учебного года им устанавливается сокращенная рабочая неделя. Эти лица освобождаются от работы в течение учебного года не более чем на 36 рабочих дней при шестидневной рабочей неделе или на соответствующее им кол-во рабочих часов. При пятидневной рабочей неделе кол-во свободных от работы дней зависит от продолжительности рабочей смены. За время освобождения от работы указанные лица получают 50% средней заработной платы по основному месту работы, но не менее установленного минимума зарплаты. Если по условиям производства обучающиеся не могут регулярно пользоваться свободными днями (сезонный, подвижный характер работы) им могут предоставляться свободные дни в суммарном виде.

Обучающимся, по их желанию, могут предоставляться 1—2 свободных от работы дня в неделю без сохранения заработной платы. На период сдачи выпускных экзаменов обучающимся в XI классе предоставляется дополнительный отпуск продолжительностью 20 рабочих дней, в VIII классе — 8 рабочих дней с сохранением заработной платы. Обучающимся в V, VI, VII, IX и X классах указанных школ предоставляется на время сдачи переводных экзаменов от 4 до 6 свободных от работы дней с сохранением средней зарплаты. Допущенные к экзаменам в порядке экстерната за восьмилетнюю школу пользуются правом на дополнительный отпуск продолжительностью 15 рабочих дней, а к экзаменам на аттестат о среднем образовании — 20 рабочих дней с сохранением средней заработной платы. Обучающимся в вечерних (сменных) ПТУ предоставляется дополнительный отпуск для подготовки и сдачи экзаменов продолжительностью 30 рабочих дней в течение года с сохранением 50% заработка, но не ниже установленного минимального размера зарплаты.

Льготы в связи с обучением в высших и средних специальных учебных заведениях. Допущенные к вступительным экзаменам рабочие и служащие пользуются отпуском без сохранения зарплаты: в высшие учебные заведения продолжительностью 15 календарных дней, в средние — 10 дней без учета времени на проезд туда и обратно. Обучающиеся на подготовительных отделениях высших учебных заведений, по их желанию, в течение учебного года пользуются правом на один свободный от работы день в неделю без сохранения зарплаты. Для сдачи выпускных экзаменов им предоставляется отпуск в 15 календарных дней без сохранения зарплаты, не считая времени на проезд к месту сдачи экзаменов и обратно.

При заочной и вечерней формах обучения в указанных учебных заведениях предоставляются дополни-

тельные отпуска с сохранением зарплаты (в случаях неполного выполнения учебной программы возможности оплаты рассматривается администрацией предприятия, орг-ции, учреждения, предоставляющей отпуск): на период установочных занятий, выполнения лабораторных работ, сдачи зачетов и экзаменов студентам I и II курсов по вечерней форме обучения в высших учебных заведениях — 20 календарных дней, в средних специальных — 10, а по заочной форме обучения — 30 календарных дней; на те же цели студентам III и последующих курсов по вечерней форме обучения в высших учебных заведениях — 30, в средних специальных — 20, а по заочной форме обучения в обоих видах учебных заведений — 40 календарных дней ежегодно; на период сдачи государственных экзаменов — 30 календарных дней, а на время подготовки и защиты дипломного проекта (работы) в высших учебных заведениях — 4 месяца, в средних специальных — 2 месяца.

Обучающимся по вечерней и заочной формам обучения в течение 10 учебных месяцев перед началом выполнения дипломного проекта или сдачи госэкзаменов предоставляется при шестидневной рабочей неделе один свободный день в неделю для подготовки к занятиям с оплатой его в размере 50% средней зарплаты, но не ниже минимальной. Размер зарплаты, сохраняемой на время отпусков, определяется из расчета среднемесячной зарплаты за последние 12 месяцев работы и не должен превышать 100 рублей в месяц — для студентов высших и 80 рублей в месяц — для учащихся средних специальных учебных заведений. Проезд к месту нахождения учебного заведения и обратно обучающимся по заочной форме обучения один раз в год оплачивается за счет предприятия (по месту работы) в размере 50% стоимости.

**Законодательство:** Положение о льготах для рабочих и служащих, совмещающих работу с обучением в учебных заведениях, утв. постановлением Совета Министров СССР от 24 дек. 1982 г., № 116. — СП СССР, 1983, отд. 1, № 4, с. 13.

Льготы беременным женщинам и женщинам, имеющим детей. В области трудового законодательства для указанной категории работников имеются многочисленные нормы, направленные на охрану прав женщин. Так, запрещено отказывать в приеме на работу по мотивам беременности или наличия детей, увольнять их по инициативе администрации независимо от оснований, кроме случаев полной ликвидации предприятия, учреждения, организации, когда увольнение возможно, но с обязательным трудоустройством. При необходимости по состоянию здоровья в переводе на более легкую работу, установленную заключением врачей, им должна быть предоставлена такая работа с сохранением среднего заработка. Таким же правом пользуются кормящие матери. Если беременные и кормящие матери до перевода пользовались другими льготами (дополнительный отпуск за ненормированный рабочий день и т. д.) они продолжают пользоваться этими льготами и после перевода.

Отпуск по беременности и родам соответствующей продолжительности до и после родов с увеличением его в случае ненормальных родов или рождения двух и более детей и с выплатой за все время пособия в размере 100% заработка является свидетельством заботы партии и правительства о женщине-труженице, женщине-матери. Законодательство установило, что, кроме отпуска по беременности и родам, в целях создания более благоприятных возможностей для ухода за новорожденными и малолетними детьми дополнительный отпуск без сохранения заработка женщинам пре-

доставляется по их желанию до достижения ребенком полутора лет. Этот дополнительный отпуск частично оплачивается до достижения ребенком возраста одного года. За время дополнительного отпуска за женщиной сохраняется место работы. Сам отпуск может быть использован полностью или по частям, он засчитывается в общий стаж работы, а равно в стаж работы по специальности. Этот отпуск не засчитывается в стаж работы, дающий право на ежегодный оплачиваемый отпуск.

Беременные женщины и кормящие матери пользуются также другими льготами: дополнительными перерывами в работе; запрещается их привлечение к сверхурочным работам, работам в выходные дни и к дежурствам без их согласия; они не могут направляться в командировки; предоставляемые кормящим матерям перерывы засчитываются в норму рабочего времени с оплатой по среднему заработку, исчисленному из заработка за последние два месяца. Женщинам, имеющим двух и более детей в возрасте до 12 лет, предоставляется дополнительный трехдневный оплачиваемый отпуск при условии, что общая продолжительность отпуска с учетом дополнительного не должна превышать 28 календарных дней.

**Законодательство:** Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о труде, ст. ст. 69—73; КЗоТ РСФСР, ст. ст. 162, 164—172; Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 22 янв. 1981 г. № 235.— СП СССР, 1981, отд. 1, № 13, ст. 75; Постановление Госкомтруда и Секретариата ВЦСПС от 15 мая 1975 г. № 121/14.— Бюллетень Государственного комитета Совета Министров СССР по вопросам труда и заработной платы. 1975, № 8; Постановление Государственного комитета СССР по труду и социальным вопросам и Секретариата ВЦСПС от 6 июля 1982 г. № 156/10-30 — Бюллетень Государственного комитета СССР по труду и социальным вопросам, 1982, № 10, с. 3—5.

**Льготы для работающих в сельской местности.** Согласно ст. 28 Основ жилищного законодательства СССР и союзных республик, специалисты, работающие и проживающие в сельской местности, вне населенных пунктов, а в предусмотренных случаях — в рабочих и иных поселках, пользуются бесплатно жилым помещением с отоплением и освещением, согласно перечням, утвержденным в установленном порядке. При отсутствии коммунальных и ведомственных квартир им должны быть предоставлены арендованные частные квартиры с оплатой жилищной площади, отопления и освещения за счет этих учреждений.

Бесплатными квартирами с отоплением и освещением на первые три года работы обеспечиваются молодые специалисты сельского хозяйства, а также специалисты по физкультуре и спорту, прибывающие по направлению после окончания учебных заведений на работу по специальности.

**Законодательство:** Основы жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. 28; Жилищный кодекс Молдавской ССР, ст. 62.

**НАДОМНИКИ,** лица, заключившие трудовой договор с предприятием (учреждением, орг-цией, комбинатом, объединением) о выполнении работы на дому личным трудом из материалов и с использованием орудий и средств труда, выделяемых предприятием либо приобретаемых за счет средств данного предприятия. Администрация вправе разрешить Н. изготовление изделий из собственных материалов и с использованием личных механизмов и инструментов. Перечень видов собственных материалов и кол-во изготавливаемых из них изделий, а также порядок предоставления сырья и материалов определяется в отраслевых инструк-

циях. На Н. распространяется трудовое законодательство с особенностями, установленными Положением об условиях труда Н., утвержденным постановлением Госкомитета СССР по труду и социальным вопросам и Секретариатом ВЦСПС в 1981. Преимущественное право на заключение трудового договора о работе на дому предоставляется:

женщинам, имеющим детей в возрасте до 15 лет; инвалидам и пенсионерам (независимо от вида пенсии); лицам, достигшим пенсионного возраста, но не получающим пенсии; лицам с пониженной трудоспособностью и тем, к-рым рекомендован труд на дому; лицам, занятым уходом за инвалидами или длительно болеющими членами семьи; лицам, занятым на сезонных работах (в межсезонный период), а также обучающимся очно в учебных заведениях; лицам, не могущим быть занятыми на производстве в конкретных районах и местностях (свободные трудоресурсы). Лица, владеющие мастерством изготовления изделий народных художеств. промыслов, сувениров, их оригинальной упаковки, могут приниматься на работу Н. независимо от рода их деятельности и работы. Ограничения в работе по совместительству на них не распространяются. В трудовом договоре с Н. должны быть наиболее полно изложены основные и дополнит. условия, определяющие взаимные обязательства сторон. Может применяться сдельная или аккордная оплата труда за фактически выполненную работу по количеству и качеству. В целях поощрения за продолжительную непрерывную работу Н. может выплачиваться дополнительное вознаграждение по итогам работы за год. Н. предоставляется ежегодный (основной) отпуск продолжительностью 15 рабочих дней, если они не имеют право на отпуск большей продолжительности, а в отдельных случаях и дополнительный отпуск. Н. могут предоставляться отпуска без сохранения заработной платы в соответствии с законодательством.

**Законодательство:** Постановление Государственного комитета СССР по труду и социальным вопросам и Секретариата ВЦСПС от 29 сент. 1981 г. № 275/17—99.— Бюллетень Государственного комитета СССР по труду и социальным вопросам, 1982, № 1, с. 14—17.

**НАСЛЕДСТВЕННОЕ ПРАВО,** совокупность правовых норм, регулирующих переход имущества умерших граждан к их родственникам и др. лицам. Различают Н. п. по закону, когда имущество умершего (наследодателя) переходит к лицам, названным в законе, и Н. п. по завещанию, когда имущество наследодателя переходит к лицам, назначенным им в завещании. Наследники по закону в большинстве союзных республик делятся на 2 очереди. Первую составляют дети наследодателя, в том числе усыновленные и ребенок, родившийся после его смерти, супруг и родители. Если таких лиц нет, имущество во второй очереди наследуют братья и сестры, дед и бабука наследодателя как со стороны отца, так и со стороны матери. По законодательству МССР нетрудоспособные племянники и племянницы относятся к третьей очереди. В особом порядке наследуют внуки и правнуки, а также нетрудоспособные лица, состоявшие на иждивении наследодателя не менее одного года до его смерти. Внуки и правнуки призываются к наследованию, если к моменту смерти наследодателя не было в живых того из их родителей, к-рый был бы наследником, и наследуют поровну в доле, к-рая причиталась бы их родителю при наследовании по закону. Нетрудоспособные же иждивенцы присоединяются к той очереди наследников, к-рая призывается к наследованию по закону, и наследуют наравне с ними.



Особый порядок Н. п. по закону установлен в отношении предметов обычной домашней обстановки и обихода. Они переходят к наследникам, проживавшим совместно с наследодателем не менее одного года до его смерти, причем независимо от их очереди и наследственной доли, т. е. в таких случаях наследники младших очередей могут устранить от наследования наследников старших очередей. В этом находит свое выражение повышенная охрана интересов семьи. Особые правила наследования установлены для семей колхозников (колхозных дворов). Суть их в том, что в случае смерти члена колхозного двора, наследование в доле, принадлежавшей ему в общем имуществе двора, не открывается. Выдела из имущества двора его доли и выдачи им наследники по закону или по завещанию потребовать не вправе, она остается в составе имущества двора. Личное же имущество члена колхозного двора: вклады в сберегательных кассах, транспортные средства, одежда и т. п. наследуются на общих основаниях, в том числе и лицами, не входившими в состав двора.

При наследовании по завещанию круг лиц, к которым должно перейти в случае смерти имущество гражданина, определяется в совершенном им завещании. При этом гражданин может оставить по завещанию все свое имущество или часть его, не исключая предметов обычной домашней обстановки и обихода, одному или нескольким лицам как входящим, так и не входящим в круг наследников по закону, а также государству или отдельным государственным, кооперативным и общественным организациям. Завещатель может лишить права наследования одного, нескольких или всех наследников по закону. Он также вправе указать другого наследника на случай, если назначенный им в завещании наследник умрет до открытия наследства или не примет его. Если завещано не все имущество, то незавещанная часть его делится между наследниками по закону, призываемыми к наследованию. В число этих наследников входят и те, к которым часть имущества была оставлена по завещанию, если в завещании не предусмотрено иное. Завещание, кроме распоряжений о назначении непосредственных наследников, может содержать и иные обязательные для наследников указания. Так, на наследника по завещанию можно возложить исполнение к. л. обязательства в пользу одного или нескольких лиц как входящих, так и не входящих в круг наследников по закону. Такое распоряжение, именуемое завещательным отказом, соответствующий наследник обязан выполнить в пределах действительной стоимости перешедшего к нему наследственного имущества за вычетом падающих на его долю долгов наследодателя, а наследник, имеющий право на обязательную долю — лишь в пределах той стоимости перешедшего к нему наследственного имущества, к-рая превышает размер его обязательной доли. Видом завещательного отказа является возложение на наследника, к которому переходит жилой дом, обязанности предоставить другому лицу пожизненное пользование этим домом или определенной частью его с тем, что эта обязанность сохраняет силу и при последующем переходе права собственности на дом к другим лицам.

Регулируя наследование по завещанию, законодатель вводит и нормы, направленные на охрану интересов семьи. Прежде всего это правила о праве на обязательную долю в наследстве, согласно к-рым несовершеннолетние или нетрудоспособные дети наследодателя, в том числе и усыновленные, а также его нетрудоспособные супруг, родители (усыновители) и иждивенцы, независимо от содержания завещания,

имеют право на т. н. обязательную долю в наследстве, составляющую не менее двух третей доли, к-рая причиталась бы каждому из них при наследовании по закону.

Более широкую защиту при наследовании по завещанию получает колхозная семья. Поскольку в случае смерти члена колхозного двора наследование в его доле общего имущества не открывается, то при завещании главой или членом двора своего имущества завещание в отношении общего имущества двора, как и доли в этом имуществе завещателя, недействительно. В отношении же завещания им своего личного имущества применяются правила о наследовании по завещанию и правила об обязательной доле.

Законодатель устанавливает строгие требования к завещанию как к правовому документу, предусматривая, что оно должно быть составлено в письменной форме и удостоверено нотариальным органом (нотариальной конторой, исполкомом местного Совета, консульскими учреждениями Союза ССР за границей). В строго определенных случаях завещания граждан могут быть удостоверены должностными лицами других орг-ций и учреждений: главными и дежурными врачами больниц, капитанами судов, начальниками экспедиций и т. д. Составленное в простой письменной форме и не удостоверенное соответствующим должностным лицом, а тем более устное завещание, недействительно. Специальные правила действуют в отношении завещания вкладов граждан в сберегательных кассах и учреждениях Госбанка СССР. Гражданин может сделать распоряжение сберкассе или банку о выдаче вклада в случае своей смерти любому лицу или государству. Совершается завещательное распоряжение путем записи его на карточке лицевого счета вкладчика. Вклад может быть завещан и путем совершения нотариального или приравненного к нотариальному завещания. В любом из этих случаев завещанный вклад не входит в состав наследственного имущества и полностью выдается лицам, названным в завещательном распоряжении вкладчика, без исчисления из него обязательной доли нетрудоспособным наследникам, несовершеннолетним детям наследователя. Если же вкладчик не сделал завещательного распоряжения о судьбе вклада, он переходит к наследникам на общих основаниях.

В большинстве случаев приобретение гражданами наследственного имущества, переходящего к ним по закону или по завещанию, осуществляется путем простого владения им: сохранении его в своем пользовании, если они проживали совместно с наследодателем, разделом между собой наследства, осуществлении управления имуществом умершего. Принять наследственное имущество можно и путем подачи заявления об этом нотариальному органу по месту открытия наследства. Действия по принятию наследства должны быть совершены в течение 6 месяцев со дня открытия его. Однако лица, для к-рых право наследования возникает лишь в случаях непринятия наследства др. наследниками, могут заявить о принятии наследства в течение части шестимесячного срока, оставшейся после заявления об отказе от наследования наследников старших очередей. Если же эта часть меньше 3 месяцев, она удлиняется до 3 месяцев. При уважительности причин пропуска срока принятия наследства его может продлить суд. При пропуске срока наследство может быть принято и без обращения в суд при условии согласия на это всех наследников, своевременно принявших наследство. Во всех случаях продления срока наследнику, пропустившему срок, передается лишь то из причитающегося ему

имущества, что сохранилось в натуре, а также денежные средства, вырученные от реализации др. части наследства. Если наследник, призванный к наследованию по закону или по завещанию, умер после открытия наследства, не успев его принять, право на принятие причитающейся ему доли наследства переходит к его наследникам. Напр., сын наследодателя умер месяц спустя после наследодателя, — причитающуюся ему долю в имуществе отца может принять его жена. Это право умершего наследника может быть осуществлено его наследниками в течение оставшейся части срока для принятия наследства, если же она менее 3 месяцев, закон удлинит ее до 3 месяцев.

Наследник по закону или по завещанию в течение 6 месяцев со дня открытия наследства вправе отказаться от него. При этом он может указать, что отказывается от наследства в пользу др. лиц из числа наследников по закону или по завещанию, в пользу государства, государственной, кооперативной или иной общественной орг-ции. Кроме случаев отказа от наследства в его пользу наследственное имущество переходит к государству по праву наследования, если оно завещано государству, если у наследодателя нет наследников ни по закону, ни по завещанию; если все наследники лишены права наследования; если ни один из наследников не принял наследство. Если при отсутствии наследников по закону завещана только часть имущества, остальная часть переходит к государству.

Наследники, принявшие наследство, вправе просить нотариальную контору по месту открытия наследства выдать им свидетельство о праве на наследство. Обычно это происходит, когда без такого свидетельства наследники не могут овладеть наследственным имуществом (напр., вещами, находящимися в ломбарде) либо не могут им распорядиться, осуществить др. свои права (напр., в отношении жилого дома, паенакопления и ЖСК). Выдача такого свидетельства оплачивается государственной пошлиной. От оплаты ее освобождены несовершеннолетние наследники, лица, наследующие жилые дома и паенакопления в ЖСК, если они проживают соответственно в наследуемом доме или в кооперативной квартире умершего, и др. Особые правила установлены в отношении наследования заработной платы, не полученной ко дню смерти рабочего или служащего. Согласно постановлению Совета Министров СССР от 19 ноября 1984, № 1153 (СП СССР, 1985, № 1, ст. 2), она выдается членам семьи, проживавшим совместно с умершим, а также лицам, находившимся на иждивении умершего.

**Законодательство:** раздел УП ГК РСФСР и ГК МССР.

**НАХОДКА**, обнаруженная кем-либо вещь, выбывшая из владения собственника или иного правомочного на владение лица помимо его воли. Нашедший обязан немедленно сообщить об этом лицу, потерявшему вещь, и возвратить ее или заявить о Н. и сдать вещь в милицию или в исполнительный комитет местного Совета народных депутатов. Вещь, найденная в учреждении, на предприятии или на транспорте сдается администрации соответствующей организации. Если в двухнедельный срок не обнаружится потерявший, администрация организации, к-рой передана Н., сдает вещь в милицию или в исполнительный комитет местного Совета народных депутатов. Органы транспорта хранят и реализуют найденные вещи по действующим на транспорте правилам. Милиция и исполкомы хранят найденные вещи в течение 6 мес. Если в указанный срок потерявший вещь не обнаружен, она переходит

в собственность государства. Находчик не имеет права на вознаграждение за возвращение Н. Возмещению подлежат лишь расходы по ее текущему содержанию. За присвоение найденного или случайно оказавшегося у виновного чужого личного, а равно государственного или общественного имущества, установлена уголовная ответственность.

**Законодательство:** Гражданский кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 141, 142, 143 и соответствующие статьи гражданских кодексов других союзных республик.

**НЕПОЛНОЕ РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ**, продолжительность рабочего времени, уменьшенная по соглашению между работником и администрацией против нормальной продолжительности для данной категории работников или для определенных условий труда. Формы Н. р. в.: неполный рабочий день, неполная рабочая неделя, сочетание неполного рабочего дня и неполной рабочей недели. В отличие от сокращенного рабочего времени, установленного законом для определенных условий труда или категорий работников, Н. р. в. является лишь частью этой меры, поэтому и оплачивается пропорционально отработанному времени, либо в зависимости от выработки. Работа в условиях Н. р. в. не влечет для рабочих и служащих к-л. ограничений продолжительности отпусков, исчисления трудового стажа и др. трудовых прав. На практике Н. р. в. устанавливается по просьбе работника и при условии, что администрация может удовлетворить эту просьбу не в ущерб интересам производства. Рядом актов рекомендовано более широко практиковать прием на работу Н. р. в. пенсионеров и женщин, занятых в домашнем хозяйстве. Администрация обязана устанавливать Н. р. в. инвалидам в соответствии с рекомендациями ВТЭК. Н. р. в. устанавливается для работающих по совместительству, а равно и в случаях, когда штатным расписанием по определенным должностям предусмотрены неполные ставки заработной платы. Порядок и условия применения неполной рабочей недели или неполного рабочего дня для женщин, имеющих детей, предусмотрены постановлением Госкомтруда СССР и ВЦСПС от 29 апр. 1980 (Бюллетень Госкомтруда СССР, 1980, № 8).

**Законодательство:** Постановление Совета Министров СССР, от 28 авг. 1969 г. № 705. — СП СССР, 1969, № 23, ст. 132, п. 5; Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сент. 1979 г. № 850. — СП СССР, 1979, № 24, ст. 152, п. 6.

**НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ**, лица, не достигшие 18-летнего возраста. Законодательство связывает с этим возрастом ряд особенностей правового регулирования.

В области гражданского законодательства. Способность иметь гражданские права и обязанности (гражданская правоспособность) признается в равной мере за всеми гражданами. Правоспособность гражданина возникает в момент его рождения и прекращается со смертью. В то же время способность гражданина своими действиями приобретать гражданские права и создавать для себя гражданские обязанности (гражданская дееспособность) возникает в полном объеме с наступлением совершеннолетия, т. е. по достижении 18-летнего возраста. До достижения 15-летнего возраста Н. являются недееспособными и от их имени гражданско-правовые сделки совершают родители, опекуны или усыновители. Из этого общего правила законодательство предусматривает лишь два исключения, когда несовершеннолетнему вправе самостоятельно: совершать мелкие бытовые сделки, связанные с удовлетворением к-л. повседневных незначительных

материальных потребностей подростка и необходимость совершения к-рых может быть им осмыслена; вносить в кредитные учреждения вклады и распоряжаться ими. В данном случае идет речь о самостоятельном распоряжении лишь той частью вклада, к-рая внесена самим Н., а не третьими лицами на его имя. Для распоряжения этим видом вклада, а также денежными средствами, снятыми с вклада, хотя бы внесенного самим Н., требуется согласие родителей (усыновителей) или опекуна.

Н. в возрасте от 15 до 18 лет совершают гражданско-правовые сделки с согласия родителей, усыновителей или попечителей. Они вправе, однако, распоряжаться самостоятельно своей заработной платой (зарботком) или стипендией, осуществлять авторские и изобретательские права на свои произведения, открытия, изобретения, рационализаторские, промышленные образцы, а также совершать мелкие бытовые сделки. При наличии достаточных оснований орган опеки и попечительства по своей инициативе, по ходатайству родителей, усыновителей, попечителей, общественных орг-ций или других заинтересованных лиц может ограничить или лишить Н. этого возраста права самостоятельно распоряжаться своей заработной платой. Право Н. в возрасте от 15 до 18 лет вносить в кредитные учреждения вклады и распоряжаться ими определяется законодательством Союза ССР.

В области брачно-семейного законодательства. Брачный возраст устанавливается в 18 лет. Исполнительные комитеты районных (городских) Советов народных депутатов в исключительных случаях могут снижать брачный возраст для женщин, но не более чем на один год. В таких случаях граждане, не достигшие 18 лет, приобретают дееспособность в полном объеме со времени вступления в брак.

В области трудового законодательства. Не допускается прием на работу лиц моложе 16 лет. Лишь в исключительных случаях, по согласованию с профсоюзным комитетом, могут приниматься на работу лица, достигшие 15 лет. Несовершеннолетние в трудовых правоотношениях приравниваются в правах к совершеннолетним, а в области охраны труда, рабочего времени, отпусков и нек-рых др. условий труда пользуются льготами, установленными законодательством СССР. Кодексом законов о труде и др. актами трудового законодательства. Они принимаются на работу лишь после предварительного медицинского осмотра и в дальнейшем, до достижения 18 лет, ежегодно подлежат обязательному медицинскому осмотру. Их рабочая неделя устанавливается в 36 ч, а для лиц в возрасте от 15 до 16 лет — 24 ч в неделю. Для рабочих моложе 18 лет нормы выработки устанавливаются исходя из норм выработки для взрослых рабочих пропорционально сокращенной продолжительности рабочего времени для лиц, не достигших 18 лет.

Зарботная плата рабочим и служащим моложе 18 лет при сокращенной продолжительности ежедневной работы выплачивается в таком же размере, как рабочим и служащим соответствующих категорий при полной продолжительности ежедневной работы. Труд рабочих и служащих моложе 18 лет, допущенных к сдельным работам, оплачивается по сдельным расценкам, установленным для взрослых работников, с доплатой по тарифной ставке за время, на к-рое продолжительность их ежедневной работы сокращается по сравнению с продолжительностью ежедневной работы взрослых работников. Запрещается привлекать рабочих и служащих моложе 18 лет к ночным и сверхурочным работам и в выходные дни. Ежегодные отпуска им предоставляются в летнее время или, по

их желанию, в любое др. время года.

Увольнение рабочих и служащих моложе 18 лет по инициативе администрации допускается, помимо соблюдения общего порядка увольнения, только с согласия районной (городской) комиссии по делам несовершеннолетних. Родители, усыновители, попечитель Н., органы опеки и попечительства, а также др. гос. органы, общественные орг-ции и должностные лица, на к-рых возложен надзор и контроль за соблюдением законодательства о труде, вправе требовать расторжения трудового договора с Н., если продолжение им работы угрожает здоровью или нарушает его законные интересы.

В области уголовного и уголовно-процессуального законодательства. Уголовной ответственности подлежат лица, к-рым до совершения преступления исполнилось 16 лет. Лица, совершившие преступление в возрасте от 14 до 16 лет, подлежат уголовной ответственности лишь за преступления, предусмотренные ч. 2 ст. 10 Уголовного кодекса Молдавской ССР. Если суд найдет, что исправление лица, совершившего в возрасте до 18 лет преступление, не представляющее большой общественной опасности, возможно без применения уголовного наказания, он может применить к такому лицу принудительные меры воспитательного характера, не являющиеся уголовным наказанием. При назначении наказания лицу, не достигшему до совершения преступления 18-летнего возраста, срок лишения свободы не может превышать 10 лет. Несовершеннолетние, осужденные к лишению свободы, отбывают наказание в воспитательно-трудовых колониях. Они не могут быть приговорены к смертной казни. К несовершеннолетним, совершившим преступление, не применяются ссылка и высылка.

По всем делам о преступлениях Н. обязательно производство предварительного следствия и участия защитника с момента предъявления обвинения.

При допросе свидетелей в возрасте до 14 лет, а по усмотрению следователя и суда и при допросе свидетелей в возрасте от 14 до 16 лет, вызывается педагог. Свидетель, не достигший 16 лет, должен быть удален из зала заседания по окончании его допроса, кроме случаев, когда суд признает необходимым дальнейшее его присутствие.

В области законодательства об административных правонарушениях. Административной ответственности подлежат лица, достигшие к моменту совершения административного правонарушения 16-летнего возраста. К этим лицам применяются меры, предусмотренные Положением о комиссиях по делам несовершеннолетних. Лица в возрасте от 16 до 18 лет могут подлежать административной ответственности на общих основаниях в случаях, прямо предусмотренных законодательными актами СССР.

**НОТАРИАТ**, в СССР — система гос. органов, на к-рые возложено удостоверение сделок, оформление наследственных прав и совершение др. действий, направленных на юридич. закрепление гражд. прав, предупреждение их возможного нарушения в дальнейшем. Органами гос. Н. являются гос. нотариальные конторы. В столицах союзных и автономных республик, краевых, обл. центрах одна из гос. нотариальных контор учреждается как первая гос. нотариальная контора, к-рая совершает наиболее сложные нотариальные действия, способствует обеспечению единообразия нотариальной практики.

Согласно Закону СССР и законам союзных республик о гос. Н. нотариальные конторы: удостоверяют сделки (договоры, завещания, доверенности); принимают

меры к охране наследственного имущества; выдают свидетельства о праве на наследство, праве собственности на долю в общем имуществе супругов; свидетельствуют верность копий документов и выписок из них, подлинность подписи на документах, верность перевода документов с одного языка на другой; удостоверяют факт нахождения гражданина в живых, в определенном месте, тождественность гражданина с изображенным на фотографической карточке лицом; производят обеспечение доказательств, если дело не возбуждено в суде; совершают исполнительные надписи, протесты векселей; передают заявления граждан и орг-ций др. гражданам и орг-циям; принимают в депозит денежные суммы и ценные бумаги; предъявляют чеки к платежу и удостоверяют их оплату; принимают на хранение документы. За совершение нотариальных действий взимается гос. пошлина, за исключением тех случаев, когда лицо в соответствии с законом (Указ Президиума Верховного Совета СССР от 29 июня 1979) освобождено от ее уплаты. В населенных пунктах, где нет нотариальных контор, многие нотариальные действия вправе совершать исполкомы местных Советов народных депутатов. Эти органы удостоверяют завещания, договоры, принимают меры к охране наследственного имущества, свидетельствуют верность копий со многих документов и т. д. Совершение нотариальных действий за границей возлагается на консульские учреждения Союза ССР.

**ОБМЕН ЖИЛЫМИ ПОМЕЩЕНИЯМИ**, обмен квартир и комнат, произведенный гражданами в установленном законом порядке. Наниматель жилого помещения вправе с письменного согласия проживающих с ним членов семьи, включая временно отсутствующих, и с разрешения наймодателя произвести обмен занимаемого жилого помещения с другим нанимателем или членом жилищного строительного кооператива (ЖСК) как в данном населенном пункте, так и в другом. Член ЖСК имеет право с согласия проживающих совместно с ним членов его семьи произвести с разрешения исполкома районного, городского Совета народных депутатов обмен занимаемого им жилого помещения на другое в домах местных Советов, государственных, кооперативных и иных общественных организаций, а также в домах других жилищно-строительных кооперативов при условии приема в члены кооператива лица, вселяющегося в дом ЖСК.

О. ж. п. в домах предприятий, учреждений, организаций допускается лишь с их согласия. Отказ в таком согласии может быть оспорен в судебном порядке, за исключением случаев О. ж. п., принадлежащих колхозам.

О. ж. п., как правило, совершается в добровольном порядке. Однако если между членами семьи нанимателя не достигнуто соглашение об обмене, то любой из них, в том числе наниматель, вправе требовать принудительного обмена помещения в судебном порядке. Право принудительного обмена предусмотрено также в домах жилищно-строительного кооператива, но требовать обмена имеют право только члены кооператива и члены его семьи, за к-рыми признано право на часть паекакоплений.

Отказ исполкома местного Совета народных депутатов в разрешении обмена может быть обжалован в суд.

В домах, принадлежащих гражданам на праве личной собственности, наниматель с согласия членов его семьи, в том числе временно отсутствующих и с разрешения собственника имеет право произвести обмен

занимаемого им помещения на жилое помещение, занимаемое другим нанимателем в этом доме, либо в другом доме, принадлежащем другому собственнику, со взаимной передачей прав и обязанностей по договору найма жилого помещения. Отказ собственника дома в согласии на обмен жилыми помещениями не может быть оспорен в судебном порядке. Закон допускает также иногородний О. ж. п., но в этих случаях независимо от ведомственной принадлежности помещений должно быть получено согласие исполнительных комитетов соответствующих местных Советов народных депутатов.

О. ж. п. допускается между двумя, тремя и более нанимателями, независимо от того, где они проживают — в одном или в разных домах. Объектом обмена может быть только конкретное жилое помещение. Однако при семейном обмене совершеннолетний член семьи нанимателя вправе с письменного согласия нанимателя и остальных членов семьи, в том числе и временно отсутствующих, за к-рыми сохраняется право на жилую площадь, обменять приходящуюся на его долю жилую площадь с другим лицом при условии, что въезжающий в порядке обмена вселяется в качестве члена семьи нанимателя этого помещения. Обмен считается совершенным с момента получения ордеров, выдаваемых по выбору обменивающихся сторон одним из исполнительных комитетов местных Советов народных депутатов в населенном пункте, в к-ром находится одно из обмениваемых помещений. Отказ в выдаче ордера может быть оспорен в судебном порядке в 6-месячный срок.

Ордер должен быть получен сторонами в 20-дневный срок, а при иногороднем обмене — в месячный срок со дня получения извещения о разрешении обмена. Если хотя бы одна из сторон без уважительных причин нарушила этот порядок, разрешение на обмен утрачивает силу.

Не имеют права на обмен: лица, проживающие в служебных жилых помещениях, гостиницах, общежитиях и арендованных помещениях; временные жильцы, поднаиматели, домашние работницы или работники; опекуны, попечители, не имеющие права на жилую площадь в данном жилом помещении. Не допускается обмен в следующих случаях: когда к нанимателю жилого помещения предъявлен иск о расторжении или изменении договора найма или о признании ордера недействительным; если в отношении пайщика жилищно-строительного кооператива поставлен вопрос об исключении из кооператива; если обмен носит корыстный или фиктивный характер; если вследствие обмена у нанимателя размер жилой площади уменьшится и окажется ниже нормы, установленной законодательством для принятия на учет нуждающихся в улучшении жилищных условий; если одно из обмениваемых жилых помещений находится в доме предприятия, учреждения, организации, включенных в списки важнейших отраслей народного хозяйства, из домов к-рых допускается выселение в судебном порядке рабочих и служащих (вместе с проживающими с ними лицами), прекративших трудовые отношения с этим предприятием, учреждением, организацией в связи с увольнением по собственному желанию без уважительных причин или за нарушение трудовой дисциплины, либо за совершение преступления; если дом (жилое помещение) грозит обвалом или решением исполнительного комитета местного Совета народных депутатов признан аварийным, непригодным для дальнейшего проживания, подлежит сносу или капитальному ремонту, либо передается для государственных или общественных нужд; когда жилое поме-



шение является служебным или находится в общежитии; если речь идет об обмене дома, принадлежащего гражданину на праве личной собственности на жилое помещение в доме государственного или общественного жилого фонда либо фонда жилищно-строительного кооператива. Совершенный обмен в обход перечисленных выше условий признается недействительным. О. ж. п. может быть признан недействительным и по др. причинам: если он совершен вследствие обмана, насилия, угрозы; гражданином, признанным недееспособным; лицом, ограниченным в дееспособности вследствие злоупотребления спиртными напитками или наркотическими веществами. Признание обмена недействительным производится в судебном порядке. При удовлетворении иска о признании обмена недействительным стороны подлежат переселению в ранее занимаемые помещения.

**Законодательство:** Основы жилищного законодательства СССР и союзных республик, ст. 31; Жилищный кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 69, 70, 71, 72, 73; Правила обмена жилыми помещениями в Молдавской ССР. Постановление Совета Министров МССР от 31 мая 1984, № 184. — Ведомости Верховного Совета и Правительства МССР, 1984, № 6, ст. 59, п. п. 7—11; Гражданский кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 54, 57, 58, 59, 60.

**ОПЕКА И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВО**, правовые формы защиты личных и имущественных интересов граждан. О. устанавливается над детьми, не достигшими 15 лет, и над лицами, признанными судом недееспособными вследствие душевной болезни или слабоумия. П. устанавливается над несовершеннолетними в возрасте от 15 до 18 лет при отсутствии у них родителей, при лишении последних родительских прав и во всех иных случаях, когда подросток остается без родительского попечения. Кроме того, П. устанавливается над недееспособными совершеннолетними гражданами, к-рые по состоянию здоровья не могут самостоятельно защищать свои права и интересы. О. и п. устанавливаются исполнительным комитетом городского, районного, поселкового или сельского Совета народных депутатов по месту жительства лица, подлежащего О. и п., или по месту жительства опекуна или попечителя. Непосредственное осуществление функций по О. и п. в отношении несовершеннолетних возлагается на отделы народного образования. Опекун и попечитель могут быть назначены только с их согласия. При выборе опекуна и попечителя принимаются во внимание его личные качества и способности выполнять соответствующие обязанности. Не могут быть назначены опекунами или попечителями лица, не достигшие 18 лет; лица, признанные судом недееспособными или ограниченно способными; лица, лишенные родительских прав по суду; лица, отстраненные от обязанностей опекуна или попечителя за ненадлежащее выполнение возложенных на них обязанностей. Опекуны и попечители над несовершеннолетними обязаны воспитывать своих подопечных, заботиться об их физическом развитии и обучении, растить достойными членами социалистич. общества, защищать их права и интересы, проживать совместно со своими подопечными. Опекун является законным представителем подопечного и совершает от его имени и в его интересах все необходимые сделки. Попечитель оказывает содействие подопечному в осуществлении им своих обязанностей, а также охраняет его от злоупотреблений со стороны третьих лиц. Попечители над несовершеннолетними в возрасте от 15 до 18 лет дают согласие на совершение тех сделок, к-рые по закону несовершеннолетних не вправе совершать. Попечители над ограниченно недееспособными дают согласие на получение при-

читающихся им сумм, на распоряжение полученными денежными средствами, имуществом подопечного. Опекун и попечитель, их супруги, близкие родственники не вправе совершать сделки с подопечным, представлять лиц, находящихся у них под опекой и попечительством при заключении сделок или ведения судебных дел между подопечным и супругой (или супругом) опекуна или попечителя, их близкими родственниками. Опекун не вправе без предварительного разрешения органов О. и п. совершать, а попечитель давать согласие на совершение от имени подопечного сделок, выходящих за пределы бытовых. Предварительное разрешение этих органов требуется для заключения договоров, подлежащих нотариальному удостоверению, для оформления отказа от принадлежащих подопечному прав, от совершенных раздела или отчуждения имущества, обмена жилых помещений. Если это вызывается необходимостью защиты интересов подопечного, органы О. и п. вправе ограничить право одного из родителей или опекуна распоряжаться вкладом подопечного. Обязанности по О. и п. выполняются безвозмездно. В случае ненадлежащего выполнения опекуном или попечителем возложенных на него обязанностей орган О. и п. отстраняет опекуна или попечителя от выполнения этих обязанностей. В предусмотренных законом случаях опекун или попечитель может быть привлечен к уголовной ответственности. По достижении подопечными 15 лет О. прекращается, а опекун без особого назначения становится попечителем несовершеннолетнего. Попечительство прекращается по достижении подопечным 18 лет или в случае отмены судом ограничения в дееспособности подопечного.

**Законодательство:** Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о браке и семье, ст. 26; Кодекс о браке и семье Молдавской ССР, ст. 128—153.

**ОТПУСК**, ежегодное время отдыха, гарантированное Конституцией СССР (ст. 119), в течение к-рого за работником (кроме временных и сезонных) сохраняется место работы (должность) и средний заработок. Помимо О. для отдыха советским законодательством предусмотрены О. по временной нетрудоспособности, по беременности и родам, а также учебные О. рабочим и служащим, обучающимся без отрыва от производства. Продолжительность основного ежегодного О. составляет не менее 15 рабочих дней. Удлиненные отпуска предоставляются: несовершеннолетним в возрасте до 18 лет (один календарный месяц), работникам научно-исследовательских, учебных и культурно-просветительных учреждений (от 24 до 48 рабочих дней) согласно специальному перечню; рабочим и служащим лесной пром-сти и лесного хозяйства (24 рабочих дня), инвалидам 1-й и 2-й групп, работающим на предприятиях, в цехах и на участках, предназначенных для использования труда инвалидов (24 рабочих дня), инвалидам 3-й группы и инвалидам 1-й и 2-й групп, работающим на дому (18 рабочих дней), некоторым другим категориям работников (напр., творческим работникам ведущих театров). Для ряда категорий работников установлены дополнительные О., к-рые предоставляются: рабочим и служащим, занятым на работе с вредными условиями труда; рабочим и служащим, занятым в отдельных отраслях народного хозяйства и имеющим продолжительный стаж работы на одном предприятии, в организации; работникам с ненормированным рабочим днем; рабочим и служащим, работающим в районах Крайнего Севера и в приравненных к ним местностях; женщинам, имеющим двух и более детей в возрасте до 12 лет; в других случаях, предусмотренных законо-

дательством. Замена дополнительного О. денежной компенсацией не допускается (кроме случаев увольнения работника). Рабочие или служащие, совершившие прогул или появившиеся на работе в нетрезвом состоянии, могут быть лишены дополнительного О. за непрерывный стаж работы в соответствующем году полностью или частично.

В качестве поощрения за выполнение государственных или общественных обязанностей могут предоставляться по месту работы дополнительные О. общественным воспитателям несовершеннолетних, членам добровольных народных дружин, членам добровольных пожарных дружин и в других случаях — в порядке, установленном законодательством. Эти О. предоставляются сверх 15 дней и всех других видов дополнительных О.

О. за первый год работы предоставляется рабочим и служащим по истечении 11 месяцев непрерывной работы на данном предприятии, в учреждении, организации. До истечения 11 месяцев непрерывной работы О. по просьбе работника предоставляется: женщинам — перед О. по беременности и родам или непосредственно после него; рабочим и служащим моложе 18 лет; военнослужащим, уволенным в запас и направленным на работу в порядке организованного набора по истечении трех месяцев работы; в других случаях, предусмотренных законодательством. Рабочим и служащим, переведенным с одного предприятия на другое, О. может быть предоставлен до истечения 11 месяцев работы после перевода. Если до перевода работник не проработал 11 месяцев на одном предприятии, в учреждении, организации, О. ему может быть предоставлен по истечении 11 месяцев работы до и после перевода в общей сложности. О. за второй и последующие годы работы может предоставляться в любое время рабочего года в соответствии с очередностью предоставления О.

В стаж работы, дающий право на О., включаются: фактически проработанное время; время, когда рабочий или служащий фактически не работал, но за ним сохранялись место работы (должность) и заработная плата полностью или частично (в т. ч. время оплаченного вынужденного прогула при неправильном увольнении с работы); время, когда рабочий или служащий фактически не работал, но сохранял за собой место работы (должность) и получал пособие по государственному страхованию; другие периоды, предусмотренные законодательством. В стаж работы, дающий право на О., также включаются: время обучения менее одного года на курсах по подготовке и переподготовке кадров, если рабочий или служащий был направлен на обучение предприятием и вернулся на то же предприятие после обучения; период временной нетрудоспособности работающих инвалидов Великой Отечественной войны и труда, за который пособие по временной нетрудоспособности по действующим правилам не выдается; свободные от работы дни, предоставляемые обучающимся без отрыва от производства в школах и других учебных заведениях; время отпусков для сдачи вступительных экзаменов в высшие и средние специальные учебные заведения и время О. для ознакомления непосредственно на производстве с работой по избранной специальности; время О. без сохранения заработной платы продолжительностью до двух недель. Время отбывания исправительных работ без лишения свободы в стаж работы, дающий право на О., не засчитывается.

Очередность предоставления О. устанавливается администрацией по согласованию с профсоюзным комитетом. Администрация предприятия обязана уве-

домить каждого работника о времени начала и окончания его О. не позднее, чем за 15 дней до начала О. Выплата среднего заработка за время пребывания работника в О. производится не позднее, чем за три дня до его начала.

Администрация обязана предоставлять О. в летнее время рабочим и служащим моложе 18 лет; участникам Великой Отечественной войны, учителям школ, преподавателям профессионально-технических училищ и профессорско-преподавательскому составу техникумов и высших учебных заведений, а также женщинам, имеющим двоих или более детей в возрасте до 12 лет. Рабочим и служащим, обучающимся в общеобразовательных вечерних (сменных и заочных) школах, ежегодный О. может предоставляться по их желанию с таким расчетом, чтобы они могли использовать его до начала учебных занятий в школах. Ежегодный О. рабочим и служащим, обучающимся в учебных заведениях без отрыва от производства, по их желанию приурочивается ко времени проведения установочных занятий, выполнения лабораторных работ, сдачи зачетов и экзаменов в учебном заведении.

О. должен предоставляться ежегодно. При временной нетрудоспособности рабочего или служащего, при выполнении ими государственных или общественных обязанностей, а также в ряде других случаев, предусмотренных законодательством, ежегодный О. должен быть перенесен или продлен. В исключительных случаях, когда предоставление О. рабочему или служащему в текущем рабочем году может неблагоприятно отразиться на нормальном ходе работы предприятия, учреждения, организации, допускается, с согласия работника и по согласованию с профсоюзным комитетом, перенесение О. на следующий рабочий год. Перенесенный О. может быть присоединен к О. за следующий рабочий год. Запрещается непредоставление ежегодного О. в течение двух лет подряд, а также непредоставление О. рабочим и служащим моложе 18 лет и имеющим право на дополнительный О. в связи с вредными условиями труда.

По семейным обстоятельствам и др. уважительным причинам рабочему или служащему по его заявлению может быть предоставлен кратковременный О. без сохранения заработной платы. Он оформляется приказом (распоряжением) и по соглашению сторон может быть отработан рабочим или служащим в последующий период, исходя из условий и возможностей производства.

**Законодательство:** Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о труде, ст. ст. 32—35; Кодекс законов о труде Молдавской ССР, ст. ст. 81—88.

**ОТСРОЧКА И РАССРОЧКА. 1.** В советском гражданском праве рассрочка платежа — способ оплаты товаров или услуг, при котором их стоимость оплачивается не сразу в полной сумме, а по частям. Рассрочка платежа наиболее распространена при продаже розничными торговыми предприятиями товаров длительного пользования гражданам в кредит. Предоставляется на срок от 6 месяцев до 3-х лет, а при цене товара свыше 3 тыс. руб. — до 4-х лет. Расчеты за проданные товары осуществляются путем ежемесячных удержаний предприятиями, учреждениями, организациями суммы очередных платежей из заработной платы на основании письменных поручений работников или путем ежемесячного взноса покупателями наличных денег в кассы торговых органи-

заций. Пенсионеры вносят в кассы наличные деньги не позднее 10-го числа или осуществляют расчет через сберкассы. За несвоевременное внесение очередных платежей взыскивается пеня — 0,1% от просроченной суммы за каждый день просрочки. Задолженность с покупателя взыскивается по исполнительной надписи государственной нотариальной конторы. Отсрочка платежа означает, что срок погашения задолженности в полной сумме переносится на более поздний, чем это было предусмотрено, срок. 2. По советскому гражданскому процессуальному законодательству суд, постановивший решение по делу, по заявлению лиц, участвующих в деле, либо по представлению судебного исполнителя, исходя из имущественного положения сторон или других обстоятельств, отсрочить исполнение решения. Указанные заявления рассматриваются в судебном заседании. При наличии обстоятельств, делающих исполнение решения затруднительным или невозможным, судебный исполнитель вправе поставить перед судом, постановившим решение по делу, вопрос об отсрочке или рассрочке исполнения. Такое заявление судебного исполнителя также рассматривается в судебном заседании.

3. В советском уголовном праве при назначении наказания лицу, впервые осуждаемому к лишению свободы на срок до трех лет, суд с учетом характера и степени общественной опасности совершенного преступления, личности виновного и иных обстоятельств дела, а также возможности его исправления и перевоспитания без изоляции от общества может отсрочить исполнение приговора в отношении такого лица на срок от одного года до двух лет. В этих случаях суд может отсрочить исполнение и дополнительных наказаний. В случаях и порядке, предусмотренных законом, суд в период предоставленной отсрочки исполнения приговора вправе ее отменить и направить осужденного для отбывания лишения свободы, назначенного приговором, а по истечении срока отсрочки исполнения приговора либо вообще освободить осужденного от назначенного наказания, либо также направить его для отбывания наказания, назначенного приговором.

**Законодательство:** Основы гражданского законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. 43; Гражданский кодекс Молдавской ССР, ст. 254; Основы гражданского судопроизводства Союза ССР и союзных республик, ст. 37; Гражданский процессуальный кодекс Молдавской ССР, ст. 205, 355; Основы уголовного законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. 39, 39<sup>1</sup>; Уголовный кодекс Молдавской ССР, ст. 44, 44<sup>1</sup>; О продаже гражданам товаров длительного пользования в кредит по Молдавской ССР, утв. постановлением Совета Министров Молдавской ССР от 6 авг. 1985 г. № 252.— Ведомости Верховного Совета и Правительства МССР, 1985, № 10, ст. 97.

**ОТСУТСТВИЕ** безвестное, установленный в судебном порядке факт длительного отсутствия гражданина в месте его постоянного жительства. Признание гражданина О. б. производится по заявлению заинтересованного лица, если в течение одного года нет сведений о месте его пребывания. При невозможности установить день получения последних сведений об отсутствующем началом О. б. считается первое число месяца, следующего за тем, в котором были получены последние сведения об отсутствующем, а при невозможности установить этот месяц — первое января следующего года. Заявление о признании гражданина безвестно отсутствующим подается в суд по месту жительства

заявителя. В заявлении должно быть указано, для какой цели необходимо заявителю признать гражданина безвестно отсутствующим, а также должны быть изложены обстоятельства, подтверждающие О. б. гражданина. Над имуществом гражданина, признанного безвестно отсутствующим, на основании решения суда устанавливается опека. Из этого имущества выдается содержание гражданам, к-рых безвестно отсутствующий по закону обязан содержать, и погашается задолженность по др. обязательствам безвестно отсутствующего. Если один из супругов признан безвестно отсутствующим, др. супруг вправе обратиться с заявлением о расторжении брака. В этом случае за регистрацию расторжения брака взимается государственная пошлина в размере 50 коп.

В случае явки или обнаружения местопребывания гражданина, признанного безвестно отсутствующим, компетентный суд отменяет решение о признании его безвестно отсутствующим. На основании решения суда отменяется опека над имуществом этого гражданина. Если брак был расторгнут в связи с объявлением в установленном законом порядке одного из супругов безвестно отсутствующим, при отмене решения суда о признании лица безвестно отсутствующим, и восстановлении брака запись акта о расторжении брака аннулируется органом ЗАГСа, в к-ром находится эта запись.

**Законодательство:** Гражданский кодекс Молдавской ССР, ст. 18—22.

**ОТСУТСТВИЕ** (временное) в жилом помещении и, промежутков времени, в течение к-рого за нанимателем или членами его семьи сохраняется жилое помещение. Законодательство, устанавливая длительность этого срока в шесть месяцев, предусматривает, что жилое помещение сохраняется за временно отсутствующим нанимателем или членом его семьи на более длительный срок в случаях: призыва на действительную срочную службу — в течение всего времени ее прохождения; призыва офицеров из запаса на действительную военную службу на срок до трех лет — на период ее прохождения; пребывания на действительной военной службе в качестве прапорщиков, мичманов и военнослужащих сверхсрочной службы — в течение первых пяти лет пребывания; временного выезда из постоянного места жительства по условиям и характеру работы (жилажи судов, работники геологических, изыскательских партий, экспедиций и т. п.) либо в связи с обучением (студенты, аспиранты и т. п.) — в течение всего времени выполнения данной работы или обучения; помещения детей на воспитание в государственное детское учреждение, к родственникам, опекуну или попечителю — в течение всего времени их пребывания в этом учреждении, у родственников, опекуна или попечителя, если в жилом помещении, из к-рого выехали дети, остались проживать др. члены семьи (если в жилом помещении, из к-рого выехали дети, не остались проживать др. члены семьи и помещение было заселено др. лицами или по др. причинам вселение в это помещение невозможно, этим детям по окончании срока пребывания в государственном детском учреждении, у родственников, опекуна или попечителя квартира предоставляется исполкомом Совета народных депутатов); пребывания в лечебно-профилактическом учреждении или лечебно-трудовом профилактории — в течение всего времени пребывания в них; отсутствия в связи с выполнением обязанностей опекуна или попечителя — на все время выполнения

этих обязанностей; заключения под стражу — в течение всего времени нахождения под следствием или судом; в иных случаях, установленных законодательством. Во всех случаях право пользования жилым помещением сохраняется за отсутствующими в течение шести месяцев со дня окончания сроков, установленных законодательством.

В случае осуждения нанимателя к лишению свободы, ссылке, высылке или к отбыванию наказания в воспитательно-трудовом профилактории на срок свыше шести месяцев, если в жилом помещении не остались проживать члены его семьи, договор найма жилого помещения считается расторгнутым с момента приведения приговора в исполнение. Лишение права пользования жилым помещением лиц вследствие их отсутствия сверх установленных сроков производится в судебном порядке. Если наниматель или член его семьи отсутствовали по уважительным причинам свыше шести месяцев, этот срок по заявлению нанимателя или отсутствующего члена семьи может быть продлен наймодателем, а в случае спора — судом. Члены семьи, проживающие в жилом помещении, наниматель к-рого временно отсутствует, вправе пользоваться всем занимаемым им помещением на прежних условиях. При этом они осуществляют все права и несут обязанности по договору найма этого помещения. Жилая площадь, право пользования к-рой сохраняется за временно отсутствующим гражданином, не считается излишней жилой площадью. Временное отсутствие нанимателя не освобождает его от выполнения всех обязанностей по договору найма жилого помещения.

*Законодательство:* Жилищный кодекс МССР, ст. ст. 63, 64.

**ОТЦОВСТВО.** Основанием возникновения родительских прав и обязанностей является кровное родство. Для записи рождения ребенка родителям достаточно представить в орган ЗАГСа свидетельство о браке. Отец и мать ребенка записываются в качестве его родителей по устному или письменному заявлению любого из них. Если родители в браке не состоят, но признают ребенка своим, они могут подать в орган ЗАГСа совместное заявление, к-рое является основанием для записи их в качестве матери и отца. В целях защиты прав детей, рожденных вне брака, законом предусмотрена возможность установления О. в судебном порядке. Иск об установлении О. предъявляется в том случае, если один из родителей (как правило, отец) уклоняется или возражает против подачи совместного заявления в орган ЗАГСа. Судебный порядок установления О. применяется только в отношении детей, родившихся после 1 окт. 1968 г. С заявлением в суд об установлении О. могут обращаться один из родителей или опекун (попечитель) ребенка, другие лица, на иждивении к-рых находится ребенок, а также сам ребенок по достижении им совершеннолетия.

Установление О. в судебном порядке определяется наличием обстоятельств, свидетельствующих о том, что между матерью ребенка и лицом, в отношении к-рого возбужден иск о признании его отцом ребенка, сложились отношения, к-рые по своему характеру являются супружескими. Поэтому при установлении О. суд принимает во внимание совместное проживание и ведение общего хозяйства матерью ребенка и ответчиком до рождения ребенка или совместное его воспитание, либо содержание. Для установления О. нужно доказать в суде наличие хотя бы одного из перечисленных условий. Факт совместного про-

живания и ведения общего хозяйства матерью ребенка и ответчиком может подтверждаться проживанием их в одном жилом помещении, совместным питанием, взаимной заботой друг о друге и т. п. Прекращение таких отношений до рождения ребенка само по себе не может служить основанием для отказа в удовлетворении иска об установлении О., за исключением случаев, когда они были прекращены до начала беременности. Воспитание ребенка является совместным, когда ответчик проживает с матерью или общается с ним, проявляет о нем родительскую заботу и внимание. Под совместным содержанием ребенка матерью и ответчиком следует понимать его нахождение на их иждивении или оказание ответчиком систематической помощи в содержании этого ребенка, независимо от ее размера. Учитываются также письма, анкеты, заявления и другие фактические данные, к-рые с достоверностью подтверждают признание ответчиком О. Такое признание может быть выражено как в период беременности матери (напр., желание иметь ребенка, забота о матери будущего ребенка и др.), так и после его рождения. Для разъяснения вопросов, связанных с происхождением ребенка, суд при необходимости может назначить судебно-медицинскую экспертизу. В случае смерти предполагаемого отца ребенка О. может быть установлено судом по заявлению тех же лиц. Такие дела рассматриваются в порядке особого производства с обязательным привлечением заинтересованных граждан и организаций. В порядке особого производства также устанавливается судом факт признания О. в отношении ребенка, родившегося до 1 окт. 1968 г., в случае смерти лица, на иждивении к-рого находился ребенок и к-рое при жизни признавало себя его отцом.

При установлении О. по заявлению отца, не состоявшего в браке с матерью ребенка, или по решению суда дети имеют те же права и обязанности по отношению к родителям и их родственникам, что и дети, родившиеся от лиц, состоящих в браке между собой. Одновременно с иском об установлении О. может быть заявлено требование о взыскании алиментов на ребенка. При удовлетворении иска алименты присуждаются со дня его предъявления. Лицо, зарегистрированное в качестве отца ребенка, вправе оспорить в судебном порядке произведенную запись в течение года с того времени, когда ему стало известно или должно было стать известным о записи. В тех случаях, когда О. не установлено, в книгу записей и в свидетельство о рождении ребенка вносятся сведения об отце в следующем порядке: указывается фамилия матери, а имя, отчество и национальность отца ребенка записываются по ее указанию. Если мать ребенка не указывает данных об отце, то они записываются по указанию органа опеки и попечительства. Прочерк в графе «отец» не допускается.

*Законодательство:* Кодекс о браке и семье РСФСР с изменениями и дополнениями на 30 апр. 1982, ст. ст. 48—54; Кодекс о браке и семье Молдавской ССР, ст. ст. 16—20; Инструкция о порядке регистрации актов гражданского состояния в Молдавской ССР (Постановление Совета Министров МССР от 30 нояб. 1983 г., № 430.)

**ПЕНСИЯ,** ежемесячная выплата, получаемая гражданами из общественных фондов потребления в качестве материального обеспечения по старости, инвалидности, по случаю потери кормильца и др. Основными нормативными актами, регулирующими право на пенсионное обеспечение граждан, явля-



ются Закон СССР о государственных пенсиях от 14 июля 1956 и Закон СССР о пенсиях и пособиях членам колхозов от 15 июля 1964, согласно к-рым рабочим, служащим, военнослужащим, учащимся высших, средних специальных учебных заведений, училищ, школ и курсов по подготовке кадров и некоторым другим категориям граждан, а также колхозникам (в т. ч. вышедшим из колхоза) назначаются П. по старости, инвалидности, а членам их семей — по случаю потери кормильца. Отдельным категориям работников (просвещения, здравоохранения, артистам театров и других зрелищных предприятий, летно-подъемному составу гражданской авиации) назначаются П. за выслугу лет. Лицам, имеющим особые заслуги перед Советским государством в области революционной, государственной, общественной и хозяйственной деятельности или выдающиеся заслуги в области культуры, науки и техники, устанавливаются персональные П. Гражданам, имеющим одновременно право на различные П., назначается одна по их выбору.

Пенсии по старости назначаются рабочим, служащим и колхозникам при наличии двух условий: достижении определенного возраста и наличии требуемого стажа работы. Такие П. назначаются им пожизненно и независимо от того, прекратили ли они работу ко времени обращения за П. или продолжают работать. Различаются П. по старости на общих основаниях и на льготных условиях. П. на общих основаниях назначаются мужчинам по достижении 60 лет и при стаже работы не менее 25 лет, женщинам — по достижении 55 лет и при стаже работы не менее 20 лет. П. по старости на льготных условиях (в зависимости от определенных факторов) назначаются при пониженном пенсионном возрасте либо при пониженном возрасте и сокращенном стаже работы. Так, рабочие, служащие и члены колхозов — инвалиды из числа военнослужащих, ставшие инвалидами вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы, либо вследствие заболевания, связанного с пребыванием на фронте, а также проработавшие в районах Крайнего Севера не менее 15 календарных лет, в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, — не менее 20 календарных лет, либо в общей сложности в районах Крайнего Севера и в местностях, приравненных к этим районам, не менее 20 календарных лет, имеют право на П. по старости: мужчины по достижении 55 лет и при стаже работы не менее 25 лет; женщины — по достижении 50 лет и при стаже работы не менее 20 лет. Женщины, родившие пять или более детей и воспитавшие их до восьмилетнего возраста, имеют право на П. по старости по достижении 50 лет и при стаже работы не менее 15 лет. Кроме того, на льготных условиях имеют право на П. по старости рабочие и служащие на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах — по Списку № 1 производств, цехов, профессий, должностей, утверждаемому Советом Министров СССР: мужчины — по достижении 50 лет и при стаже работы не менее 20 лет; женщины — по достижении 45 лет и при стаже работы не менее 15 лет; рабочие и служащие на других работах с тяжелыми условиями труда — по Списку № 2 производств, цехов, профессий и должностей, утверждаемому Советом Министров СССР: мужчины — по достижении 55 лет и при стаже работы не менее 25 лет, женщины — по достижении 50 лет и при стаже работы не менее

20 лет (П. на льготных условиях по Спискам № 1 и № 2 назначаются, если не менее половины стажа, необходимого для назначения таких П., приходится на соответствующие работы, дающие право на П. на льготных условиях); работницы предприятий текстильных — по Списку производств и профессий, утверждаемому Советом Министров СССР, по достижении 50 лет и при стаже работы в этих профессиях не менее 20 лет; женщины, работающие в качестве трактористов-машинистов в сельском хозяйстве, других отраслях народного хозяйства, а также женщины, работающие в качестве машинистов строительных, дорожных и погрузочно-разгрузочных машин, — по Списку производств и профессий, утверждаемому Советом Министров СССР, по достижении 50 лет и при стаже работы не менее 20 лет, в том числе не менее 15 лет по этим профессиям. В пониженном возрасте и при сокращенном стаже работы назначаются также П. по старости слепым рабочим и служащим, получающим пенсии по инвалидности, лилипутам. Размер П. по старости определяется в процентном отношении к среднему заработку.

П. по старости рабочим и служащим назначаются в следующих размерах:

Месячный заработок в рублях	Пенсия			
	рабочим и служащим, кроме работавших на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах		рабочим и служащим, работавшим на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах	
	в % к заработку	наименьший размер пенсии в руб. (без надбавок)	в % к заработку	наименьший размер пенсии в руб. (без надбавок)
До 50 включительно	85	10	—	—
От 50 до 60 —	75	42,5	80	45
От 60 до 80 —	65	15	70	48
От 80 до 100 —	55	52	60	56
От 100 и выше	50	55	55	60

Минимальный размер П. по старости — 50 руб. в месяц, а для П., выплачиваемых не менее 10 лет, — 55 рублей, максимальный — 120 руб. Рабочим и служащим, проработавшим не менее 15 лет на отдельных видах работ, дающих право на П. на льготных условиях и в льготных размерах по перечню таких работ, утверждаемому Советом Министров СССР, устанавливаются следующие максимальные размеры П. по старости: проработавшим на таких работах от 15 до 20 лет — 140 руб., свыше 20 лет — 160 руб. в месяц. Пенсионерам, постоянно проживающим в сельской местности и связанным с сельским хозяйством, П., исчисленные по приведенной выше таблице в процентах к заработку в пределах минимума и максимума, назначаются в размере 85% (с 01.07.86 г. это правило не применяется). К пенсии по старости рабочим и служащим в пределах указанных максимальных размеров начисляются надбавки: за непрерывный стаж работы свыше 15 лет или за общий стаж работы, необходимый для на-

начения П. и превышающий его не менее, чем на 10 лет, — 10% П.; не работающим пенсионерам, имеющим на своем иждивении нетрудоспособных членов семьи, при одном нетрудоспособном — 10% П., при двух или более — 15% П.; инвалидам из числа военнослужащих, потерявших трудоспособность в связи с исполнением обязанностей военной службы или вследствие заболевания, связанного с пребыванием на фронте, П. по старости повышается на 15 руб. в месяц (инвалидам I и II групп из числа военнослужащих срочной службы, кроме того, на 10% в пределах максимальных размеров и соответственно на 30 и 20 руб. в месяц сверх установленных максимальных размеров). При наличии определенных условий, притом сверх максимального размера, устанавливаются 20%-ные надбавки рабочим и служащим за длительную непрерывную работу на одном предприятии, в учреждении, организации. Закон от 14 июля 1956 г. (также при соблюдении определенных условий) предусматривает возможность назначения П. по старости при неполном стаже работы. Такие П. устанавливаются пропорционально имеющемуся стажу, но не менее четверти полной П. и к ним никакие надбавки не начисляются. Размеры П. по старости членам колхозов определяются по тем же правилам, по к-рым устанавливается основной размер П. рабочим и служащим, работавшим в обычных условиях труда. Различие состоит лишь в минимальной П., размер к-рой составляет 40 руб. в месяц. Надбавки к П. по старости членам колхозов не начисляются и при неполном трудовом стаже.

По отдельным положениям назначаются П. по старости работникам науки и персональные П., к к-рым надбавки также не начисляются.

Пенсии по инвалидности назначаются в случае наступления инвалидности, т. е. постоянной или длительной потери трудоспособности. В зависимости от степени потери трудоспособности инвалиды подразделяются на три группы — I, II и III. Причины и группы инвалидности, а также время наступления инвалидности определяются *врачебно-трудовыми экспертными комиссиями* (ВТЭК). П. по инвалидности назначаются рабочим, служащим, военнослужащим, учащимся высших и средних, специальных учебных заведений, училищ, школ и курсов по подготовке кадров, аспирантам и клиническим ординаторам, членам колхозов (последним П. по III группе инвалидности вследствие общего заболевания не назначаются).

При назначении П. по инвалидности от общего заболевания требуется общий трудовой стаж, к-рый зависит от возраста инвалида (чем старше заявитель, тем продолжительнее должен быть его стаж), его пола (женщинам требуется стаж меньшей продолжительности) и условий труда (для занятых на работах, предусмотренных Списком № 1, требуется стаж также меньшей продолжительности). По общим правилам, такие П. назначаются в следующих размерах: инвалидам I группы — в размере 100%, инвалидам II группы — в размере 90% от полагающейся им П. по старости (инвалидам, имеющим трудовой стаж, необходимый для назначения П. по старости, П. по инвалидности назначается в размере П. по старости); инвалидам III группы — в размере 45% с заработка до 40 руб. в месяц и, сверх того, 10% с остального заработка.

П. по инвалидности вследствие трудового увечья или профессионального заболевания назначаются независимо от стажа работы. Они устанавливаются

в следующих размерах: инвалидам I группы — в размере 110%, инвалидам II группы — в размере 100% от суммы П. по старости, а инвалидам III группы — 65% с заработка до 40 руб. в месяц и, сверх того, 10% с остального заработка.

Рабочим и служащим, ставшим инвалидами вследствие профессионального заболевания пневмокониозом (силикозом, антрако-силикозом, антракозом, сидеросиликозом и др.), П. по инвалидности назначаются в следующих льготных размерах: инвалидам I группы — 100%, инвалидам II группы — 90% и инвалидам III группы — 65% заработка.

Минимальные и максимальные размеры пенсий по инвалидности (в рублях)

Причины инвалидности	Минимальные размеры		Максимальные размеры
	для рабочих и служащих	для членов колхозов	
Общее заболевание:			
I группа	75	60	120
II группа	50 (55 — для пенсий, выплачиваемых не менее 10 лет)	40	120
III группа	26	—	60
Трудовое увечье и профессиональное заболевание:			
I группа	75	60	120
II группа	50 (55 — для пенсий, выплачиваемых не менее 10 лет)	40	120
III группа	30	21	60 (70 — при профессиональном заболевании пневмокониозом)

К П. по инвалидности рабочим и служащим в пределах максимальных размеров начисляются следующие надбавки: инвалидам I и II групп вследствие общего заболевания за непрерывный стаж работы от 10 до 15 лет — 10%, свыше 15 лет — 15% П.; неработающим инвалидам I и II групп (независимо от причины инвалидности), имеющим на своем иждивении нетрудоспособных членов семьи, при одном нетрудоспособном члене семьи 10 руб., при двух — 20 руб., а инвалидам I группы при трех и более нетрудоспособных членах семьи — 30 руб. в месяц; инвалидам I группы (независимо от причины инвалидности) на уход за ними — 15 руб. в месяц. Надбавки не начисляются к П. в минимальном размере, инвалидам III группы (независимо от причины инвалидности), а также к П. при неполном стаже работы. Рабочим, служащим и членам колхозов (при наличии права) П. по инвалидности назначаются независимо от того, когда наступила инвалидность: в период работы, до поступления на нее или после ее прекращения.

Пенсии по случаю потери кормильца назначаются нетрудоспособным членам семьи умершего рабочего, служащего, учащегося (см. выше П. по инвалидности), аспиранта, клинического ординатора, военнослужащего, колхозника или пенсионера, состоящим на их иждивении (круг этих лиц определяется соответствующими Положениями). Семьям рабочих, служащих и колхозников, умерших вследствие общего заболевания или увечья, не связанного с работой, П. назначаются, если кормилец ко дню смерти имел стаж работы, к-рый был бы необходим ему

для назначения П. по инвалидности. Что же касается семей рабочих, служащих и колхозников, умерших вследствие трудового увечья или профессионального заболевания, а также семей умерших пенсионеров (вне зависимости от вида П. и причины смерти пенсионера), то П. назначаются независимо от стажа работы кормильца. Размер пенсии по случаю потери кормильца зависит от причины его смерти, числа членов семьи, имеющих право на данную П., условий труда, размера заработка и места проживания обратившегося за П. В основном нормы этих П. соответствуют нормам П. по инвалидности: семьям с тремя и более нетрудоспособными членами — нормам для I группы инвалидности, с двумя — II группы и с одним нетрудоспособным — III группы инвалидности.

Минимальные размеры П. для семей рабочих и служащих с одним нетрудоспособным членом семьи — 28 руб. (для П., выплачиваемых не менее 10 лет — 31 руб.), а с двумя нетрудоспособными — 50 руб. (для П., выплачиваемых не менее 10 лет — 55 руб.), с тремя и более — 75 руб. в месяц, а для семей колхозников соответственно 25, 40 и 60 руб. в месяц. Минимальные (твердые) размеры П. для семей погибших на фронте военнослужащих следующие: на одного нетрудоспособного — 45, на двух — 90, на трех и более нетрудоспособных членов семьи 120 руб. в месяц. Максимальные размеры П. одинаковы как для семей рабочих и служащих, так и колхозников: с одним нетрудоспособным — 60, с двумя и более нетрудоспособными членами семьи — 120 руб. в месяц. При этом П. по случаю потери кормильца, в том числе при неполном стаже работы, на детей, не достигших 16 лет (учащихся — 18 лет), не может быть ниже 20 руб. в месяц в расчете на каждого ребенка (в пределах установленных максимальных размеров П.). На всех членов семьи, имеющих право на пенсию, назначается одна общая пенсия, однако, по требованию любого члена его доля П. выделяется (путем деления поровну по числу членов семьи) и выплачивается отдельно.

Заявление о назначении пенсии рабочим, служащим и членам их семей (в случае потери кормильца) подается администрации предприятия, учреждения, организации по месту последней работы, к-рая совместно с профсоюзным комитетом оформляет необходимые документы о стаже, заработке и вместе с поданным заявлением и своим представлением направляет их в районный (городской) отдел социального обеспечения по месту жительства заявителя. Заявление о назначении П. другим гражданам, а также рабочим и служащим, оставившим работу, и членам их семей подается непосредственно в рай(гор)совет по месту жительства заявителя. П. рабочим и служащим и их семьям назначаются комиссиями, образуемыми исполнительными комитетами районных (городских) Советов народных депутатов. Члены колхозов заявление о назначении П. подают в правление колхоза, к-рое совместно с колхозным советом социального обеспечения оформляет документы о стаже и заработке обратившегося за П. и вместе с поданным заявлением и своим представлением направляет их в комиссию по назначению П. и пособий колхозникам. Жалобы по пенсионным делам не подлежат рассмотрению судебными органами. Пенсионерам из числа рабочих, служащих, военнослужащих, а также членов колхозов, проработавших после назначения П. не менее 2 лет с более высоким заработком, чем тот, из к-рого была исчислена П., устанавливается новый размер П.,

исходя из этого более высокого заработка. С 1 ноября 1985 введен новый постоянно действующий механизм повышения государственных П., назначенных 10 и более лет назад в размере не выше 60 руб., в месяц, т. е. из среднемесячного заработка до 120 руб. включительно. П. по старости, инвалидности первой и второй групп и по случаю потери кормильца с двумя и более нетрудоспособными членами семьи через 10 лет после их назначения повышаются на 1 процент заработка, из к-рого они начислены, за каждый полный год, прошедший после назначения П. (с последующим повышением на 2% того же заработка через каждые 2 года после последнего пересчета), а по случаю потери кормильца с 1 нетрудоспособным членом семьи — на 0,5% (с последующим повышением через каждые 2 года на 1% того же заработка). **Законодательство:** Закон СССР о государственных пенсиях от 14 июля 1956 г. — Ведомости Верховного Совета СССР, 1956, № 15, ст. 313; Закон СССР о пенсиях и пособиях членам колхозов, Закона и Постановления, принятые Верховным Советом СССР от 15 июля 1964, № 2688 - VI. — Ведомости Верховного Совета СССР, 1964, № 29, ст. 340; Положение о порядке назначения и выплаты государственных пенсий, утв. постановлением Совета Министров СССР от 3 авг. 1972, № 590. — СП СССР, 1972, № 17, ст. 86; Положение о порядке назначения и выплаты пенсий членам колхозов, утв. постановлением Совета Министров СССР от 17 окт. 1964, № 859. — СП СССР, 1964, № 20, ст. 128 с последующими изменениями и дополнениями.

**ПОДНАЕМ**, одна из форм использования найтого имущества. По договору П. наниматель с согласия наймодателя сдает найтое им имущество или часть его третьему лицу — поднаемателю. При этом наниматель остается ответственным по договору найма перед наймодателем. Гражданин, заключивший с нанимателем договор П. жилого помещения в доме государственного или общественного жилого фонда, называется поднаемателем жилого помещения. Сдача помещения (его части, а при временном въезде — целиком) в П. допускается с согласия проживающих совместно с ним членов семьи и наймодателя. П. жилого помещения не допускается, если в результате вселения поднаемателя размер жилой площади, приходящейся на каждого проживающего, окажется меньше установленной нормы. Если в квартире проживают несколько нанимателей, то для сдачи жилой площади в П. требуется согласие всех нанимателей. Договор П. не должен превышать срока договора найма жилого помещения. По истечении срока договора П. поднаематель не вправе требовать возобновления его и по требованию нанимателя обязан освободить занимаемое по П. помещение. В случае отказа сделать это он подлежит *выселению* в судебном порядке без предоставления ему др. жилого помещения. Если договор П. заключен без указания срока, наниматель обязан предупредить поднаемателя о прекращении договора П. за 3 месяца. Договор П. жилого помещения должен заключаться в письменной форме с последующей регистрацией в соответствующей жилищно-эксплуатационной организации. Если этот порядок не соблюден, то договор признается недействительным, а вселившиеся подлежат выселению без предоставления им другого жилого помещения. Поднаематель пользуется жилым помещением и коммунальными услугами за плату, устанавливаемую соглашением сторон, но она не может превышать размера квартирной платы и платы за коммунальные услуги, уплачиваемых нанимателем. При этом плата за пользование предметами домашней обстановки определяется отдельно.

Льготы по квартирной плате и оплате коммунальных услуг, к-рыми пользуется наниматель жилого помещения, на поднаемника не распространяются. *Законодательство:* Гражданский кодекс Молдавской ССР, ст. 289; Жилищный кодекс Молдавской ССР, ст. ст. 77—82, 84; Основы жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. 33.

**ПОСОБИЯ**, денежные (периодические или разовые) выплаты, носящие характер государственной помощи, предоставляются гражданам в установленных законом случаях и размерах при недостаточности или временном отсутствии источников средств существования. Как правило, П. являются помощью, временно заменяющей оплату по труду, либо служащей дополнением к основному источнику средств существования. Выплачиваются без каких-либо вычетов из заработка рабочих, служащих и членов колхозов за счет средств государственного социального страхования, из централизованного фонда социального страхования колхозников, из Союзного фонда социального обеспечения колхозников, за счет прямых ассигнований из государственного бюджета, из фонда творческих работников и из фонда внутриколхозного социального обеспечения. Виды пособий по социальному страхованию и социальному обеспечению в нашей стране многообразны.

**Пособия по беременности и родам** назначаются женщинам из числа рабочих, служащих, членов колхозов и военнослужащих. Для всех категорий женщин продолжительность отпуска по беременности и родам, за время к-рого выдается П., составляет 56 календарных дней до родов и 56 календарных дней после родов. В случае ненормальных родов или рождения двух или более детей отпуск после родов предоставляется продолжительностью в 70 календарных дней. Если со дня освобождения от работы до дня родов прошло больше или меньше установленного числа дней дорожного отпуска, П. выдается за все дни, фактически проведенные в дорожном отпуске; послеродовой отпуск исчисляется со дня родов, считая и день родов. Женщинам, усыновившим новорожденных детей непосредственно из родильного дома, отпуск предоставляется за период со дня усыновления до истечения 56 дней со дня рождения ребенка. При предоставлении дорожного отпуска женщинам — молодым специалистам, направленным на работу в установленном порядке по окончании высшего или среднего специального учебного заведения, аспирантуры, клинической ординатуры либо профессионально-технического учебного заведения (если отпуск по беременности и родам предоставлен до начала работы), П. по беременности и родам выдается со дня, назначенного для явки на работу. Основанием для предоставления отпуска и назначения П. по беременности и родам является выданный в установленном порядке больничный лист. П. выдается в размере полного заработка, независимо от общего и непрерывного стажа работы, а также членства в профсоюзе. При предоставлении отпуска по беременности и родам во время пребывания в ежегодном (основном или дополнительном) отпуске, отпуске по уходу за ребенком (в том числе без сохранения заработной платы) П. выдается за все дни отпуска по беременности и родам, удостоверенные больничным листом.

При этом за период частично оплачиваемого отпуска по уходу за ребенком, по выбору, выдается либо П. по беременности и родам, либо П. по уходу за ребенком. Женщинам-работницам и служащим П. по

беременности и родам назначается комиссией по социальному страхованию профсоюзного комитета предприятия, учреждения, организации, а женщинам — членам колхозов — правлением колхоза.

*Законодательство:* Положение о порядке обеспечения пособиями по государственному социальному страхованию и внесении изменений в Инструкцию ВЦСПС и Наркомздраву СССР о порядке выдачи застрахованным больничных листов, утв. постановлением Президиума ВЦСПС от 12 нояб. 1984 г. № 13—6. — В кн.: Сборник постановлений ВЦСПС, 1984, окт. — нояб. М., 1985; Положение о порядке назначения и выплаты пособий по беременности и родам женщинам — членам колхозов. Постановление Совета Министров СССР от 4 нояб. 1964 г. № 915. — СП СССР, 1964, № 22, ст. 136 с последующими дополнениями и изменениями.

**Пособие при рождении ребенка** (единовременное) выплачивается работающим либо обучающимся с отрывом от производства в высших или средних специальных учебных заведениях, аспирантуре, клинической ординатуре, в профессионально-технических учебных заведениях, на курсах и в школах по повышению квалификации, переквалификации и подготовке кадров. Размер П. при рождении первого ребенка — 50, при рождении второго и третьего — по 100 руб. на каждого. В том случае, если женщина не работает и не учится, П. в размере 30 руб. выдается работающему или обучающемуся с отрывом от производства отцу ребенка по месту его работы или учебы (независимо от размера заработка или стипендии).

При рождении одновременно двух или более детей работающим или обучающимся с отрывом от производства женщинам, выплачиваются 100 руб. на каждого ребенка независимо от кол-ва уже имеющих детей. При рождении двух или более детей матерью, к-рая не работает и не учится, пособие в размере 30 руб. на каждого ребенка выплачивается отцу по месту его учебы или работы. Для получения одновременного пособия в комиссию по социальному страхованию либо в профком предприятия, учреждения, организации, колхоза, учебного заведения представляется справка о рождении ребенка, выданная ЗАГСом для получения П.; при обращении за П. на второго или третьего ребенка — копии свидетельств о рождении соответственно на каждого из них и справки о месте жительства детей.

*Законодательство:* Постановление Совета Министров СССР и ВЦСПС от 2 сент. 1981 г. № 865. — СП СССР, 1981, отд. 1, № 24, ст. 141.

**Пособие по уходу за ребенком до достижения им возраста одного года** выплачивается матерям из числа рабочих, служащих и членов колхоза, матерям, обучающимся с отрывом от производства в высших, средних специальных и профессионально-технических учебных заведениях, аспирантуре и клинической ординатуре, на курсах и в школах по повышению квалификации, переквалификации и подготовке кадров, а также женщинам из числа военнослужащих рядового, сержантского, старшинского состава, прапорщиков, мичманов, уволенных из Вооруженных Сил СССР в связи с рождением ребенка. Женщины из числа рабочих, служащих и членов колхозов приобретают право на П., если имеют общий трудовой стаж не менее одного года, а остальные из перечисленных — независимо от продолжительности трудового стажа или военной службы. Общий стаж работы, дающий работающей матери право на П., исчисляется для женщин-работниц и



служащих по правилам, установленным для назначения государственных пенсий, а для женщин-членов колхозов — по правилам, установленным для назначения пенсий членам колхозов. Размер П. по уходу за ребенком до достижения им возраста одного года зависит от районов страны. В районах Дальнего Востока и Сибири, в северных районах страны (в Карельской АССР и Коми АССР, Архангельской и Мурманской областях), а также в Вологодской, Новгородской и Псковской областях он составляет 50 руб., во всех остальных районах страны — 35 руб. в месяц. Женщинам-работницам и служащим данное П. устанавливает также комиссия профсоюзного комитета по социальному страхованию на основании приказа (распоряжения) администрации предприятия (учреждения, организации, учебного заведения) о предоставлении отпуска по уходу за ребенком с отметкой отдела кадров о наличии требуемого или имеющегося уже стажа и копии свидетельства о рождении ребенка, а женщинам-колхозницам — правление колхоза.

**Законодательство:** Постановление Совета Министров СССР и ВЦСПС от 2 сент. 1981, № 865 — СП СССР, 1981, отд. 1, № 24, ст. 141.

**Пособия многодетным и одиноким матерям.** Многодетным матерям при рождении четвертого и каждого следующего ребенка выплачиваются единовременные и ежемесячные пособия. Право на них и их размер зависит от числа уже имеющихся у матери детей. Суммы единовременного пособия составляют: при рождении четвертого ребенка — 65 руб., пятого — 85, шестого — 100, седьмого и восьмого — 125, девятого и десятого — 175 руб., при рождении каждого следующего ребенка — 250 руб. Ежемесячные П. выплачиваются при рождении четвертого ребенка, начиная со второго года жизни, до достижения им 5-летнего возраста. Размер их составляет от 4 до 15 руб. ежемесячно, в зависимости от кол-ва детей. При назначении государственного П. многодетной матери учитываются рожденные и усыновленные ею дети, а также дети мужа, включая усыновленных, поступившие на воспитание матери в возрасте не старше 12 лет. Эти дети учитываются и в тех случаях, если они погибли или умерли вследствие ранения, контузии, увечья или заболевания, полученных при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы, при выполнении долга гражданина СССР по спасению человеческой жизни, по охране социалистической собственности и социалистического правопорядка, а также вследствие трудового увечья или профессионального заболевания. Усыновленные дети учитываются в том случае, если постановление об их усыновлении вынесено в установленном порядке до рождения ребенка, на к-рого испрашивается пособие. Дети мужа, включая усыновленных, учитываются, если до рождения ребенка, на к-рого испрашивается П., брак супругов зарегистрирован и дети находятся на воспитании матери. Не учитываются дети, в отношении к-рых мать лишена родительских прав, а также умершие (за исключением вышеуказанных).

Одиноким матерям (не состоящим в браке) назначаются и выплачиваются ежемесячные государственные П. на содержание и воспитание детей. Право на него возникает только в случае, если в свидетельстве о рождении ребенка отсутствует запись об отце или такая запись произведена в установленном порядке по указанию (со слов) матери. П. не назначается на детей, на к-рых мать получает али-

менты или пенсию по случаю потери кормильца, а также если лицо, от к-рого мать родила ребенка, признано в установленном порядке его отцом или если он усыновлен. Не выплачивается П. и в том случае, если одинокая мать проживает, ведет общее хозяйство и воспитывает детей с лицом, от к-рого имеет детей независимо от того, состоит она с ним в зарегистрированном браке или нет.

Государственные П. назначаются одиноким матерям в размере 20 руб. в месяц на каждого ребенка и выплачиваются до достижения им 16-летнего возраста (учащимся, не получающим стипендий, — 18 лет). Если одинокая мать имеет 4 и более детей, то она получает одновременно два вида ежемесячных П.: как одинокая и как многодетная мать. Многодетные и одинокие матери заявление о назначении государственного П. подают в письменном виде в районный (городской) отдел социального обеспечения, а проживающие на территории сельского, поселкового (поселкового) Совета народных депутатов — в исполком сельского (поселкового) Совета народных депутатов по месту жительства заявителя, приложив к нему необходимые документы, дающие право на П.

**Законодательство:** Положение о порядке назначения и выплаты пособий беременным женщинам, многодетным и одиноким матерям, утв. Советом Министров СССР от 12 авг. 1970 г. № 659. — СП СССР, 1970, № 15, ст. 123 с последующими изменениями и дополнениями.

**Пособия (ежемесячные) на детей военнослужащих срочной службы** назначаются матерям, с к-рыми военнослужащие состоят в зарегистрированном браке. Они назначаются на родных и усыновленных детей. Размер П. зависит от кол-ва детей, места жительства матери и ребенка, связи с сельским хозяйством. Проживающим в городах П. на одного ребенка назначается в размере 15 руб., на двух и более — 22 руб. в месяц. Если матери проживают в сельской местности и связаны с сельским хозяйством, П. на одного ребенка назначается в размере 7 руб. 50 коп., на двух и более — 12 руб. в месяц (с 1 янв. 1986 г. — в размере 35 руб. в месяц на ребенка, как в городской, так и в сельской местности). Оно назначается комиссией при районном (городском) Совете народных депутатов и выплачивается районным (городским) отделом социального обеспечения.

**Законодательство:** Постановление Совета Министров СССР от 25 окт. 1963 г. № 1108. — СП СССР, 1963, № 20, ст. 198 с последующими изменениями и дополнениями.

**Пособия на детей малообеспеченным семьям.** Назначаются и выплачиваются рабочим и служащим, другим гражданам, на которых распространяется государственное социальное страхование (адвокатам, старателям и др.), членам колхозов; лицам, являющимся членами творческих союзов (писателей, композиторов, художников и т. д.); лицам, занятым работой у отдельных граждан и коллективов граждан (домашние работники, шоферы и т. д.) при условии заключения трудового договора с нанимателем и регистрации его в профорганизации, военнослужащим, лицам рядового и начальствующего состава органов МВД СССР, работникам военизированной охраны министерств и ведомств, не подлежащим государственному социальному страхованию, лицам рядового и начальствующего состава службы специальной связи Министерства связи СССР и министерств связи союзных республик; пенсионерам, учащимся высших и средних специальных учебных заведений, училищ, школ и курсов по подготовке кадров, аспирантам и клиническим ординаторам. Право на получение П.

на детей имеют семьи, в к-рых средний доход на члена семьи не превышает 50 руб., а в районах Дальнего Востока и Сибири, в северных и других районах страны по перечню, определяемому Советом Министров СССР — 75 руб. в месяц. П. назначается и выплачивается на каждого ребенка до достижения им 8-летнего возраста в размере 12 руб. в месяц.

При определении права на получение П. в составе семьи учитываются: муж, жена, находящиеся на их иждивении дети, не достигшие 18 лет или старше этого возраста, получающие П. как инвалиды с детства, а также нетрудоспособные родители, если они не получают пенсии и нет других лиц, обязанных по закону их содержать. В составе семьи при определении права на П. не учитываются дети, находящиеся на полном государственном обеспечении (дети, помещенные в детские дома, дома ребенка, дома для инвалидов, школы-интернаты, обучающиеся в суворовских военных и нахимовских военно-морских училищах и т. д.); дети, в отношении к-рых родители лишены родительских прав; военнослужащие срочной службы, в том числе проходящие службу в военно-строительных отрядах.

Для определения права П. на детей малообеспеченным семьям большое значение имеет порядок определения среднемесячного совокупного дохода на членов семьи за год. При исчислении среднего совокупного дохода семьи учитываются доходы всех ее членов, к-рые учтены в ее составе, а также доходы лиц, не состоящих в зарегистрированном браке, но совместно проживающих, ведущих общее хозяйство и совместно воспитывающих детей. В частности, такому учету подлежат заработная плата, в том числе за сверхурочную работу в общественном производстве колхоза; надбавки к оплате труда на данном предприятии, в учреждении и организации независимо от периодичности и источников их выплаты; пенсии, пособия, стипендии; доходы от личного подсобного хозяйства и др. Таким образом, в совокупном доходе семьи учитывается вся начисленная ее членам заработная плата, включая удержания (налоги и др., кроме алиментов). Не учитываются премии, носящие разовый характер и не предусмотренные системой оплаты труда (единовременные премии). Совокупный доход исчисляется по доходам семьи за календарный год, предшествующий году обращения за назначением П. Средний совокупный доход на члена семьи определяется делением общей суммы и доходов за календарный год на 12, а затем на число членов семьи.

Семья, в к-рой оба трудоспособных родителя не работают, а также семья членов колхоза, в к-рой оба родителя в году, предшествовавшем году обращения за П., не имели без уважительных причин установленного минимума трудового участия в колхозе, П. на детей не назначается. Заявление о назначении П. на детей подается администрацией предприятия, учреждения, организации, правлению колхоза, командованию воинской части.

П. назначаются матери по месту работы (учебы), а если она не работает и не учится, то П. ей назначается по месту работы (учебы) мужа. Неработающим пенсионерам и некоторым другим гражданам П. на детей назначаются комиссиями, образуемыми исполкомами районных (городских) Советов народных депутатов. Для получения пособия в следующем календарном году вновь требуется подача соответствующего заявления. Пособия выплачиваются по месту работы (службы или учебы) мате-

ри или отца предприятиями, учреждениями, организациями, колхозами, воинскими частями, неработающим пенсионерам — органами социального обеспечения. **Законодательство:** Об утверждении Положения о порядке назначения и выплаты пособий на детей малообеспеченным семьям, утв. постановлением Совета Министров СССР от 25 сент. 1974 г. № 752; — СП СССР, 1974, № 21, ст. 123 с последующими дополнениями и изменениями.

**Пособия (ежемесячные) инвалидам с детства** назначаются инвалидам с детства I или II группы, достигшим 16 лет, а также детям-инвалидам в возрасте до 16 лет. Инвалидность I или II группы с детства лиц, достигших 16 лет, устанавливается врачебно-трудовыми экспертными комиссиями (ВТЭК). Что же касается детей-инвалидов, не достигших 16 лет, то группа инвалидности им не устанавливается, а пособие назначается и выплачивается при наличии медицинских показаний, дающих право на получение пособия по Перечню показаний, утвержденному Министерством здравоохранения СССР. П. назначаются в следующих размерах: инвалидам с детства I группы — 30 руб., инвалидам II группы — 25 руб., на детей-инвалидов — 20 руб. в месяц. Инвалидам I и II групп, имеющим одновременно право на ежемесячное П. или пенсию, назначается П. или пенсия по их выбору. П. или пенсия на детей-инвалидов назначается по выбору их родителей или опекунов. Заявление о назначении П. подается в районный (городской) отдел социального обеспечения по месту жительства инвалида или родителей (опекунов). П. назначается со дня обращения на все время инвалидности I или II групп; на детей-инвалидов — на срок, определенный медицинским заключением, и выплачивается инвалиду I или II группы независимо от получаемого заработка, стипендии, алиментов или других доходов; ребенку-инвалиду — независимо от получения на него других П. Если в семье имеется один или более инвалидов с детства, то пособие в указанных размерах назначается каждому из них. **Законодательство:** Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 23 мая 1979 г. № 469. — СП СССР, 1979, № 14, ст. 89.

**Пособия по временной нетрудоспособности** выдаются рабочим, служащим и другим гражданам, на к-рых распространяется государственное социальное страхование, в следующих случаях: при заболевании (травме), связанном с утратой трудоспособности; при санаторно-курортном лечении; при болезни члена семьи в случае ухода за ним; при карантине, при временном переводе на другую работу в связи с заболеванием туберкулезом или профессиональным заболеванием; при протезировании с помещением в стационар протезно-ортопедического предприятия. П. выдается при условии, что временная нетрудоспособность наступила в период работы (включая и время испытания), поэтому при заболевании до начала работы, хотя бы и после издания приказа о приеме, П. не выдается. Из этого правила имеются исключения, а именно: в случае заболевания до начала работы молодых специалистов, направленных на нее по окончании высшего или среднего специального учебного заведения, аспирантуры, клинической ординатуры либо профессионально-технического учебного заведения, П. выдается им со дня, назначенного для явки на работу; лицам, заболевшим во время следования к месту работы, П. выдается, если за это время они имели право на заработную плату, суточные или оплату расходов по переезду; рабочим и служащим, к-рые заболели в период разрешения спора о правильности увольнения, в случае

восстановления их на работе П. выплачивается только за дни нетрудоспособности после восстановления. При наступлении временной нетрудоспособности вследствие заболевания (травмы) во время пребывания в ежегодном (основном или дополнительном) отпуске П. выдается за все дни освобождения от работы, удостоверенные больничным листом, а отпуск в этом случае подлежит продлению или перенесению на другой срок на число дней нетрудоспособности во время отпуска. За дни болезни, наступившей в период отпуска без сохранения заработной платы либо частично оплачиваемого отпуска по уходу за ребенком, П. не выплачивается.

В случае болезни П. по временной нетрудоспособности выдается, начиная с первого дня утраты трудоспособности и до ее восстановления или до установления врачебно-трудовой экспертной комиссией (ВТЭК) инвалидности. Если временная нетрудоспособность наступила вследствие бытовой травмы, П. выдается начиная с шестого дня нетрудоспособности.

Работающим инвалидам П. (кроме случаев трудового увечья или профессионального заболевания) выдается не дольше 2 месяцев подряд и не более 3 месяцев в календарном году, а инвалидам Великой Отечественной войны и другим инвалидам, приравненным в отношении льгот к инвалидам Великой Отечественной войны, продолжающим работать, П. выдается до 4 месяцев подряд или до 5 месяцев в календарном году. Более длительный срок выдачи П. предусмотрен для инвалидов при наступлении временной нетрудоспособности вследствие заболевания туберкулезом. П. при санаторно-курортном (амбулаторно-курортном) лечении выдается, если очередного и дополнительных отпусков недостаточно для лечения и проезда в санаторий и обратно и если путевка (курсовка) выдана бесплатно или с оплатой 30% ее стоимости. При помещении рабочих и служащих в стационар протезно-ортопедического предприятия П. выдается за все время нахождения в стационаре и за время проезда в стационар и обратно, но не более чем за 30 календарных дней.

При отпуске для ухода за заболевшим членом семьи П. выдается, если отсутствие ухода грозит опасностью для жизни здоровья заболевшего и если при наличии показаний невозможно поместить его в больницу, а среди членов семьи нет другого лица, к-рое может ухаживать за больным (матери при заболевании ребенка в возрасте до 2 лет П. выдается независимо от наличия другого члена семьи, способного ухаживать за больным ребенком). П. по уходу за заболевшим членом семьи выдается не более чем за 3 календарных дня, а продление срока сверх указанного количества дней производится лишь в исключительных случаях в зависимости от тяжести заболевания и бытовой обстановки, но не более чем до 7 календарных дней в общей сложности. П. по уходу за больным ребенком, не достигшим 14 лет, выдается за период, в течение к-рого ребенок нуждается в уходе, но не более чем за 7 календарных дней, а одиноким матерям, вдовам (вдовцам), разведенным женщинам (мужчинам) и женам военнослужащих срочной службы П. по уходу за больным ребенком, не достигшим 7 лет, — до 10 календарных дней. Матери, освобожденной от работы для нахождения вместе с больным ребенком в стационаре, П. выдается за все время освобождения от работы.

П. при карантине назначается, если рабочий или служащий был отстранен от работы органами са-

нитарно-эпидемиологической службой вследствие различного заболевания лиц, окружающих его.

Пособие по временной нетрудоспособности, наступившей вследствие трудового увечья или профессионального заболевания, выдается в размере 100% заработка, независимо от непрерывного стажа работы и профсоюзного членства, а в остальных случаях (при общем заболевании, бытовой травме, санаторно-курортном лечении, уходе за заболевшим членом семьи, карантине, протезировании) размеры П. зависят от непрерывного трудового стажа и профсоюзного членства. Так, рабочим и служащим — членам профсоюза, имеющим непрерывный стаж работы 8 и более лет, а также имеющим на своем иждивении 3 и более детей, не достигших 16 (для учащихся — 18 лет), П. выдается в размере 100% заработка; имеющие непрерывный стаж от 5 до 8 лет — 80%, от 3 до 5 лет — 60%, не достигшим 18 лет. П. во всех случаях временной нетрудоспособности (кроме трудового увечья и профессионального заболевания) выдается в размере 60% заработка. Работникам, не состоящим членами профсоюза, П. выдается в половинном размере против указанных норм. Работающим инвалидам Великой Отечественной войны и другим инвалидам, приравненным в отношении льгот к ним, П. во всех случаях выдается в размере 100% заработка.

Пособие по временной нетрудоспособности, в том числе и лицам, не являющимся членами профсоюза, во всех случаях не может быть менее 30 руб. в месяц в городах и поселках городского типа и 27 руб. в месяц — в сельских местностях. Оно не может быть и выше среднемесячного (среднедневного) заработка. Непрерывный трудовой стаж при определении размера П. исчисляется ко дню наступления нетрудоспособности в соответствии с Правилами исчисления непрерывного трудового стажа рабочих и служащих при назначении П. по государственному социальному страхованию. П. назначаются по месту работы комиссией по социальному страхованию профсоюзного комитета предприятия, учреждения, организации. Колхозники обеспечиваются П. по временной нетрудоспособности в основном аналогично правилам, установленным для рабочих и служащих, однако с некоторыми особенностями в части исчисления размеров П., непрерывного стажа работы и др.

**Законодательство:** Положение о порядке назначения и выплаты пособия по государственному социальному страхованию, утв. постановлением Президиума ВЦСПС от 5 февр. 1955 г. в соответствии с постановлением Совета Министров СССР от 22 янв. 1955 г. № 113 (с изменениями и дополнениями на 30 окт. 1981 г.) — В кн.: Социальное страхование в СССР: Сб. официальных материалов, 3-е изд., М., 1982, ст. 38 с последующими изменениями и дополнениями; Пенсии и пособия членам колхозов: Справочник. — М., 1985.

Пособия на погребение выдаются в связи со смертью рабочего или служащего либо члена его семьи, находившегося на его иждивении, из средств государственного социального страхования по решению профкомитета или комиссии социального страхования администрации предприятия (учреждения, организации) в общем порядке в размере от 5 до 20 руб., в зависимости от возраста умершего и местности, в к-рой происходят похороны (в городе или поселке городского типа, в сельской местности); пенсионера или члена его семьи (за исключением пенсионеров, получающих пенсии по Закону о пенсиях и П. членам колхозов) — в тех же размерах, но из средств, ассигнуемых государством из бюджета на социальное обеспечение, и выплачивается органами социального

обеспечения; колхозника либо члена его семьи (в т. ч. и пенсионера, получающего пенсию по закону о пенсиях и П. членам колхозов) — в размере 5 или 10 руб. в зависимости от возраста умершего из средств централизованного союзного фонда социального страхования колхозников по решению профкома правлением колхоза. П. на погребение выдается членам семьи или лицам (организациям), к-рые взяли на себя организацию похорон, при представлении соответствующих документов.

*Законодательство см. при статье Пособие по временной нетрудоспособности.*

**ПРИУСАДЕБНЫЙ ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК**, предоставленный в установленном законом порядке земельный участок, на к-ром получивший его гражданин имеет право построить жилой дом, хозяйственные сооружения, выращивать плодово-ягодные и др. многолетние насаждения, овощные культуры, содержать скот, птицу. П. з. у. предоставляются в пользование колхозникам (колхозным дворам), рабочим и служащим сельскохозяйственных предприятий, учителям, врачам и др. специалистам, работающим и проживающим в сельской местности, инвалидам Отечественной войны, инвалидам I и II групп.

Семья колхозника (колхозный двор) имеет право согласно Примерному уставу колхоза 1969 (п. 42) на П.з.у. под огород, сад и др. нужды в размере до 0,5 га, включая землю, занятую постройками, а на поливных землях — до 0,2 га. Конкретный его размер определяется уставом каждого колхоза в зависимости от общей площади приусадебных земель хозяйства с учетом кол-ва членов семьи колхозника (колхозного двора) и степени их трудового участия в общественном производстве. Постоянным рабочим, специалистам и служащим совхозов, совхозов-техникумов, совхозов-заводов, учебно-опытных и лесных хозяйств, работающих и проживающих в сельской местности, П.з.у. предоставляется в размерах не более 0,3 га на семью, в зависимости от наличия в хозяйстве фонда приусадебных земель и с учетом трудового участия трудоспособных членов семьи в общественном производстве. Постоянно работающим и проживающим в сельской местности учителям и преподавателям общеобразовательных школ, школ-интернатов, специальных школ, детских дошкольных учреждений (садов, яслей), профессионально-технических училищ, среднеспециальных и др. учебных заведений, а также врачам, медицинским, фармацевтическим работникам, включая младший медицинский персонал, П.з.у. предоставляются в размере до 0,25 га на семью. В таком же размере они предоставляются работающим в сельскохозяйственных предприятиях, учреждениях и организациях агрономам, ветеринарным врачам, зоотехникам, землеустроителям и др. специалистам сельского хозяйства. При осуществлении компактной застройки сельских населенных пунктов семье колхозника (колхозному двору), рабочим, служащим совхозов и др. гражданам, проживающим в сельской местности, П.з.у. около их жилых домов (квартир) выделяются в меньшем размере, чем предусмотрено нормой (от 0,07 до 0,12 га). Остальная часть участка предоставляется за пределами жилой зоны населенного пункта.

*Законодательство:* Земельный кодекс МССР от 22 дек. 1970 с последующими изменениями и дополнениями; Примерный устав колхоза 1969 с изменениями и дополнениями от 20 марта 1980; Положение о порядке предоставления приусадебных земельных участков, огородов, пастбищ, сенокосов и служебных земельных наделов кол-

хозникам, рабочим, служащим и другим гражданам в сельской местности Молдавской ССР, утв. постановлением Совета Министров МССР от 9 авг. 1973г. № 245. — Вedomости Верховного Совета и Правительства МССР, 1973, № 7—8, ст. 83.

**ПРОКАТ ВЕЩЕЙ** (бытовой), широко распространенный вид услуг, оказываемых населению. Общие положения о П.в. закреплены в главах «Имущественный наем» Основ гражданского законодательства (ст. 55), ГК союзных республик (напр., ГК МССР, ст. ст. 278—280, 296, 297, 298, 299). Договор на П.в. заключается, как правило, с совершеннолетними гражданами по предъявлению ими паспорта с отметкой о постоянной прописке в данном городе, районе и т. д. Ателье (пункт) проката обязано предоставить имущество в состоянии, отвечающем условиям договора, а также ознакомить пользователя с правилами эксплуатации технически сложных изделий. Доставка предмета проката к месту жительства пользователя, а по истечении срока договора — в ателье или пункт проката производится за счет пользователя. Запрещается сдавать вещь, взятую на прокат, в поднаем или складывать ее. Пользователь прокатом обязан своевременно вносить плату за него и эксплуатировать взятую вещь в строгом соответствии с ее назначением. Он вправе требовать уменьшения наемной платы, если в силу обстоятельств, за к-рые пользователь не отвечает, условия пользования, предусмотренные договором, или состояние вещи существенно ухудшились (ст. 294 ГК МССР). В случае выхода из строя предмета проката орг-ция обязана в пятидневный срок со дня заявления пользователя устранить повреждения на месте или заменить этот предмет другим. Время ремонта в прокат не засчитывается и плата не взимается. Если же повреждение явилось следствием нарушения пользователем правил эксплуатации, он оплачивает стоимость ремонта, а также транспортировку предмета в орг-цию проката. Просрочка взносов наемной платы влечет за собой начисление пени в размере 0,1% в день с просроченной суммы. Если плата не вносится в течение одного месяца со дня истечения срока платежа, ателье проката может потребовать досрочного расторжения договора (ст. 292 ГК МССР). Задолженность по оплате взыскивается с нанимателей в бесспорном порядке на основании исполнительных надписей гос. нотариальных контор. Возникшие разногласия о состоянии возвращаемой с проката вещи разрешаются гос. инспекцией по качеству товаров, бюро товарных экспертиз либо компетентным представителем незаинтересованной организации.

**РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ** основываются на происхождении детей, удостоверенном в установленном законом порядке. Происхождение ребенка от родителей, состоящих между собой в зарегистрированном браке, удостоверяется записью о браке родителей. Забота о семье, в к-рой гармонически сочетаются общественные и личные интересы граждан, является одной из важнейших задач Советского государства. Предоставленное родителям право воспитывать детей до их совершеннолетия возлагает на них конституционную обязанность (ст. 66 Конституции СССР) проявлять заботу об их подготовке к общественно полезному труду, растить достойными членами социалистического общества. Во всех случаях мать и отец несут равные обязанности в отношении детей независимо от того, находятся они в браке или брак расторгнут. Все вопросы, относящиеся к воспитанию детей, решаются



отцом и матерью по взаимному согласию. При отсутствии согласия спорный вопрос разрешается органами опеки и попечительства с участием родителей (ст. 58 КоБС МССР). В равной мере дети обязаны заботиться о родителях и оказывать им помощь. Защита прав и интересов несовершеннолетних детей лежит на их родителях, к-рые являются законными представителями детей без особого полномочия. Р.п. и о. не могут осуществляться в противоречии с интересами детей (ст. 56 КоБС МССР). В то же время, если родители проживают раздельно и не пришли к соглашению, при ком из них будет проживать ребенок, этот вопрос решает суд, исходя из интересов детей. Родитель, проживающий отдельно, обязан принимать участие в воспитании ребенка и вправе общаться с ним. Поскольку в СССР осуществляется обязательное всеобщее среднее образование (ст. 45 Конституции СССР), родители обязаны отдавать детей в школу. Они же несут ответственность за их учебу, воспитание и поведение. Напр., появление в общественных местах в пьяном виде подростков в возрасте до 16 лет, а равно распитие ими спиртных напитков влечет административное взыскание — штраф от 30 до 50 руб., к-рый налагается на родителей или лиц, их заменяющих. Если родители не выполняют своих обязанностей по воспитанию детей, дело может быть рассмотрено товарищеским судом, к-рый вправе применять в отношении таких родителей меры общественного воздействия — предупреждение, порицание и т. д. Невыполнение родительских обязанностей может также стать предметом обсуждения и на заседании комиссии по делам несовершеннолетних при исполкоме районного (городского) Совета народных депутатов. Если меры общественного воздействия не дают результатов, родители, уклоняющиеся от выполнения обязанностей по воспитанию детей или злоупотребляющие родительскими правами, могут быть лишены этих прав. Основанием для лишения их также является жестокое обращение с детьми либо аморальное, антиобщественное поведение, оказывающее на них вредное влияние. Родители могут быть лишены прав в отношении несовершеннолетних детей, то есть не достигших 18 лет (см. *Лишение родительских прав*). Вместе с тем закон не освобождает лиц, лишенных родительских прав, от обязанностей содержать своих детей, а дети не утрачивают в отношении таких родителей прав, вытекающих из факта родства: они наследуют имущество родителей, им назначается пенсия в случае потери кормильца и т. д. Родители не могут быть восстановлены в родительских правах, если их дети усыновлены другими лицами.

*Законодательство:* Кодекс о браке и семье Молдавской ССР.

**СДЕЛКА**, действие гражданина или организации, направленное на установление, изменение или прекращение гражданских прав и обязанностей. С. бывают односторонними (завещание, отказ от наследства, выдача доверенности и т. д.) и двух- или многосторонними (договор). Различают С. возмездные и безвозмездные. Возмездной является С., в к-рой обязательство одной стороны совершить определенные действия соответствуют обязательству другой стороны совершить ответное действие. Безвозмездные — это С., к-рые не обуславливают обязанности другой стороны представить эквивалент. С. подразделяются на *консенсуальные*, т. е. такие, к-рые считаются заключенными в момент достижения соглашения сторон, и *реальные*, к-рые считаются заключенными в момент передачи имущества. Наступ-

ление либо прекращение юридических последствий С. может быть поставлено в зависимость от истечения определенного времени. С. отлагательным сроком считается совершенная такая С., юридические последствия к-рой отнесены к моменту наступления срока. Если юридические последствия С. возникают с момента ее заключения, а прекращаются с наступлением указанного срока, то такая С. считается совершенной с отменительным сроком. С. считается совершенной при условии, если стороны поставили возникновение или прекращение прав и обязанностей в зависимость от заранее определенного дополнительного обстоятельства, относительно к-рого неизвестно, наступит оно или нет. Важное значение имеет способ выражения воли участников С., т. е. ее форма — устная или письменная (простая или нотариальная). Случаи, в к-рых С. должна облекаться в простую письменную форму, перечисляются в законе. Такие требования предъявляются ко всем С. социалистических организаций между собой и с гражданами, а также к С. граждан на сумму свыше 100 руб. Существуют и специальные виды С., для к-рых законом установлена письменная форма (договоры займа между гражданами на сумму свыше 50 руб., договоры имущественного найма между гражданами на срок свыше 1 года, договоры об установлении неустойки и др.). Нотариальная форма С. обладает всеми реквизитами простой письменной формы, но в этом случае документ, фиксирующий С., удостоверяется нотариусом, к-рый проверяет самоличность участников С. и законность ее содержания. С., не соответствующая требованиям закона, недействительна. Недействительные С. в зависимости от того, признаются ли они недействительными в силу самого факта их несоответствия закону или по заявлению заинтересованных лиц, подразделяются на С. ничтожные (абсолютно недействительные) и С. оспоримые (относительно недействительные). Ничтожные — это С., недействительность к-рых не зависит от усмотрения и желания сторон, их совершивших. К их числу относятся С., совершенные с целью, заведомо противной интересам государства и общества; юридическими лицами в противоречии с целями их деятельности; детьми, не достигшими 15 лет (кроме мелких бытовых сделок и вкладов в сберкассы); гражданами, признанными недееспособными вследствие душевной болезни или слабоумия; мнимые С., т. е. совершенные лишь для виду и без намерения породить юридические последствия; притворные. Для признания всех этих С. недействительными нет необходимости учитывать к.л. др. обстоятельства, кроме несоответствия их закону. Они признаются недействительными независимо от подтверждения этого судом или арбитражем. С. оспоримые — это С., к-рые считаются недействительными в том случае, когда они по заявлению заинтересованных лиц признаны таковыми судом или арбитражем, напр., совершенные несовершеннолетним в возрасте от 15 до 18 лет без согласия родителей или попечителей; гражданином, дееспособность к-рого ограничена в судебном порядке из-за злоупотребления спиртными напитками или наркотиками, без согласия попечителя; С., заключенные под влиянием заблуждения, обмана, насилия или угрозы. В результате признания С. недействительной наступают правовые последствия, сущность к-рых сводится к возвращению каждой из сторон другой всего полученного по недействительной С. (двусторонняя реституция), либо обращению всего исполненного или подлежащего исполнению в доход государства (односторонняя реституция), или обращению в доход

государства исполненного или подлежащего исполнению каждой из сторон (недопущение реституции). В отдельных случаях признание С. недействительной влечет за собой обязанность стороны, виновной в недействительности С., возместить убытки, понесенные другой стороной.

**Законодательство:** Основы гражданского законодательства Союза ССР и союзных республик, ст. 14; Гражданский кодекс Молдавской ССР и соответствующие статьи гражданского кодекса союзных республик, ст. ст. 43—63.

**СТАЖ ТРУДОВОЙ,** продолжительность трудовой деятельности в качестве рабочего, служащего или приравненных к ним лиц. Как правило, в С. т. включаются лишь периоды оплачиваемой трудовой деятельности. Законом предусмотрено включение в С. т. отпусков без содержания, службы в рядах Советской Армии, в ряде случаев — времени учебы, когда оплата не производится, а подчас и сама трудовая деятельность временно отсутствует. Иногда рабочий или служащий могут быть отвлечены от выполнения своей трудовой функции в государственных или общественных интересах (напр., для выполнения депутатских обязанностей либо участия в социалистическом правосудии в качестве народного заседателя, свидетеля, переводчика и т. д.). В этих случаях за ними сохраняется место работы и, естественно, время выполнения государственных либо общественных обязанностей включается в продолжительность их трудовой деятельности, т. е. в их С. т.

Трудовой стаж имеет большое значение при применении норм социального страхования (назначении пособий по временной нетрудоспособности) и социального обеспечения (пенсий по старости, инвалидности и по случаю потери кормильца). Поэтому как в законодательстве, так и в юридической литературе С. т. рассматривается, в основном, применительно к социальному страхованию и социальному обеспечению. Однако значение С. т. выходит далеко за эти рамки. Он имеет большое значение при определении различных прав и предоставлении льгот и преимуществ, связанных с работой (напр., при назначении и выплате годового вознаграждения по общим итогам деятельности предприятия), при установлении размеров заработной платы в некоторых отраслях труда (речь идет о кадровой надбавке или годовом вознаграждении за выслугу лет); при предоставлении отпусков и в ряде др. случаев. Таким образом, С. т. — это продолжительность трудовой или иной общественно полезной деятельности граждан, вытекающей из трудового или другого правоотношения, приравненного к трудовому, к-рая порождает определенные правовые последствия. В зависимости от них С. т. подразделяется на общий, непрерывный и специальный. **Общий трудовой стаж** — общая (суммарная) продолжительность всей работы гражданина в качестве рабочего или служащего и предусмотренной законом иного рода общественно полезной деятельности, независимо от ее характера, продолжительности, количества и длительности перерывов. Имеет значение при определении права на пенсию по старости, по инвалидности от общего заболевания, по случаю потери кормильца от общего заболевания, а также при определении права на надбавку к пенсии по старости. Обычно право на пенсию по старости наступает у мужчин по достижении 60 лет и при стаже работы не менее 25 лет, а у женщин — по достижении 55 лет и при стаже работы не менее 20 лет.

Понижение требуемых для назначения пенсии по старости возраста и общего (суммарного) С. т. произ-

водится лишь при работе в тяжелых или вредных условиях, к-рые по закону дают право на ее назначение на льготных условиях: женщинам, родившим и воспитавшим до восьмилетнего возраста 5 или более детей, и в других предусмотренных законом случаях. Пенсии по инвалидности и при потере кормильца от общего заболевания назначаются в том случае, если инвалид либо погибший (умерший) кормилец имел С. т., к-рый, исходя из его возраста, давал ему право на пенсию по инвалидности от общего заболевания. Только в случае наступления инвалидности или гибели кормильца от трудового увечья либо профессионального заболевания (или приравненных к ним случаев) пенсия назначается независимо от величины общего С. т.

В общий стаж работы, дающий право на пенсию, засчитывается всякая работа в качестве рабочего или служащего, независимо от ее характера, продолжительности и длительности перерывов, в том числе работа, выполнявшаяся на дому или для отдельных граждан, а также работа по найму до установления Советской власти и за границей. Кроме того, в стаж включается всякая работа, на к-рой гражданин, не будучи рабочим или служащим, подлежал государственному социальному страхованию; служба в военизированной охране; в органах специальной связи или в горноспасательных частях; работа в качестве члена колхоза в случаях, предусмотренных законодательством (напр., работа в качестве председателя либо заместителя председателя колхоза, если работник был направлен в колхоз из числа рабочих и служащих по решению советского или партийного органа); любая работа в колхозе, если человек перешел на постоянную работу в совхоз, образованный на землях колхоза; работа в качестве члена артели промысловой кооперации; служба в составе Вооруженных Сил СССР и пребывание в партизанских отрядах; служба в органах КГБ, МВД; обучение в училищах, школах и на курсах по подготовке кадров, по повышению квалификации и по переквалификации. Время обучения в высших и средних специальных учебных заведениях, в партийных школах, школах профдвижения, пребывание в аспирантуре засчитывается в стаж для назначения пенсии по старости лишь при условии, если этому предшествовала работа либо служба в армии. В общий С. т., дающий право на пенсию по Закону о пенсиях и пособиях членам колхозов, засчитывается вся перечисленная выше деятельность, и, кроме того, всякая работа в общественном хозяйстве в качестве его члена, независимо от характера и продолжительности работы и длительности перерыва.

Основным документом, подтверждающим общий С. т., является *трудовая книжка*. Кроме того, он может подтверждаться справками, удостоверениями, выданными с места работы либо выходящими учреждениями той же системы, в к-рой трудился данный работник, справками архивных учреждений. Если невозможно восстановить утраченные документы о работе, стаж работы можно подтвердить свидетельскими показаниями.

**Специальный С. т.** — общая продолжительность трудовой или иной общественно полезной деятельности, выделенная из общего стажа либо по ее содержанию, условиям труда, либо по климатическим условиям, в к-рых она протекала. С. т. является

обязательным условием для определения права на получение пенсии за выслугу лет, установленной для учителей, врачей, артистов, летчиков и ряда др. категорий трудящихся. В предусмотренных законодательством случаях специальный С. т. дает право на дополнительный отпуск (напр., рабочим и служащим, занятым на производствах с вредными условиями труда), а также дает право на льготы в области пенсионного обеспечения. Наибольшие льготы предоставляются тем, кто трудился на подземных работах, работах с вредными условиями труда и в горячих цехах. Для таких рабочих и служащих снижен на 10 лет пенсионный возраст, а также понижен стаж работы, требуемый для назначения пенсии по старости и инвалидности вследствие общего заболевания. Для рабочих и служащих, занятых на других работах с тяжелыми условиями труда, пенсионный возраст снижен на 5 лет. Для работниц предприятий текстильной промышленности пенсионный возраст также понижен на 5 лет.

**Непрерывный С. т.** — продолжительность непрерывной работы на одном предприятии (в учреждении, организации) или работы на разных предприятиях, если при переходе с одного предприятия на другое непрерывность стажа сохранялась в соответствии с установленными правилами. Непрерывный стаж учитывается при определении размера пособия по временной нетрудоспособности (кроме случаев наступления ее вследствие трудового увечья или профессионального заболевания), а в некоторых случаях — также при установлении надбавки к пенсии. Исчисляется по продолжительности непрерывной работы на одном предприятии с учетом С. т. на др. предприятиях, если перерыв при переходе с одной работы на другую не превысил сроков, установленных Правилами и другими нормами действующего законодательства. Непрерывный стаж сохраняется при переходе с одной работы на другую, если перерыв в работе не превысил трех недель (с 1 сент. 1983). Причины, признаваемые уважительными при увольнении по собственному желанию, определяют Государственным комитетом СССР по труду и социальным вопросам и ВЦСПС. Непрерывный стаж сохраняется, если перерыв в работе не превысил двух месяцев, в следующих случаях: двухмесячный срок для устройства на новую работу в тех же местностях или в других районах страны предоставлен лицам, работавшим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, если они были уволены в связи с истечением срока трудового договора, вследствие ликвидации предприятия (учреждения), сокращения численности или штата работников; такой же срок устанавливается лицам, работавшим за границей или в международных организациях и вернувшимся в СССР. Трехмесячный срок перерыва в работе, при котором сохраняется непрерывность стажа, предусмотрен: для лиц, высвобожденных из аппарата управления в связи с осуществлением по решениям Правительства СССР мероприятий по совершенствованию организации управления промышленностью и др. отраслями народного хозяйства, и для лиц, увольняемых из частей, учреждений и предприятий Вооруженных Сил СССР. Трудовой стаж сохраняется также при увольнении в связи с инвалидностью.

Непрерывный С. т. сохраняется независимо от продолжительности перерыва в работе при поступлении на работу после увольнения по собственному желанию в связи с переводом мужа или жены на работу

в другую местность; при поступлении на работу после увольнения по собственному желанию в связи с уходом на пенсию по старости или по другим основаниям.

**СТРАХОВАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ**, совокупность мероприятий по созданию особого денежного (страхового) фонда за счет взносов его участников, из средств к-рого специализированная госстраховая орг-ция производит возмещение материального ущерба, а также выплату иных денежных сумм, вызванных действием стихийных сил природы, несчастными случаями либо наступлением др. обстоятельств. Органами гос. страхования в союзных республиках являются Управления (Гл. управления), также именуемые Госстрахом и находящиеся в ведении министерств финансов. Правовое регулирование отношений по С. г. составляет главным образом компетенция Союза ССР, поэтому гражданские кодексы союзных республик (гл. 39 ГК МССР) лишь воспроизводят текст норм, изложенных в Основах гражданского законодательства о С. г. Предусматривая обязательное С. г. определенных видов имущества, а также виды обязательного личного страхования, закон вместе с тем предоставляет гражданам возможность вступать в страховые правоотношения, построенные на добровольных началах, путем заключения договоров имущественного и личного С. г. По обязательному С. г. страховая орг-ция при наступлении предусмотренного законом события (страхового случая) возмещает страхователю или иному лицу, к-рому принадлежит застрахованное имущество, понесенный им ущерб. По договору добровольного С. г. при наступлении указанного в нем события (страхового случая) страховая орг-ция обязуется: по имущественному С. г. — возместить страхователю или иному лицу, в пользу к-рого заключен договор, понесенный ущерб (выплатить страховое возмещение), а когда имущество застраховано не в полной стоимости, — соответствующую часть ущерба, если иное не предусмотрено правилами страхования; по личному С. г. — уплатить страхователю или иному лицу, в пользу к-рого заключен договор, обусловленную в нем страховую сумму независимо от причитающихся ему сумм по государственному социальному страхованию, социальному обеспечению и сумм, причитающихся в порядке возмещения вреда. Один из наиболее распространенных видов личного страхования, представляющий широкую страховую охрану жизни и здоровья, — смешанное страхование жизни, в т. ч. с условием выплаты удвоенной страховой суммы. Страховая орг-ция обязана ее выплатить при наступлении страхового случая. Договоры смешанного страхования жизни заключаются с гражданами СССР в возрасте от 16 до 70 лет на срок 5, 10, 15 или 20 лет, но не далее достижения страхователем 75-летнего возраста. Другими видами личного страхования являются с страхование от несчастных случаев, пожизненное или временное на случай смерти и утраты трудоспособности, страхование детей, страхование пенсий, страхование к бракосочетанию (свадебное). Договоры личного С. г. заключаются с соблюдением условий о возрасте страхователя, врачебном освидетельствовании, установленных Правилами. В обязательном порядке производится С. г. принадлежащих гражданам на праве личной собственности строения (жилые дома, садовые домики, дачи, хозяйственные постройки) и животных (крупный рогатый скот в возрасте от 6 месяцев, лошади и верблюды от 1 года). Исключение составляют ветхие строения, если они не используются для

каких-либо хозяйственных нужд, а также строения, принадлежащие гражданам, местопребывание к-рых неизвестно. Учет имущества, подлежащего обязательному С. г., и исчисление страховых платежей производится инспекциями Госстраха раз в год по состоянию на 1 янв. Сроки уплаты страховых платежей (один или два) устанавливаются Советами Министров союзных республик (в МССР — не позднее 20 мая каждого года). Не внесенная в срок сумма считается недоимкой и взыскивается с начислением пени в размере 0,1% суммы недоимки за каждый день просрочки. Исполкомы местных Советов народных депутатов вправе освобождать полностью или частично от уплаты страховых платежей отдельных страхователей по их заявлениям. Инспекции Госстраха обязаны выплачивать страховое возмещение независимо от того, уплачены ли страховые платежи ко дню уничтожения или повреждения строения, гибели, вынужденного убоя или уничтожения животных. Страхователь, а в его отсутствие совершеннолетний член семьи (колхозного двора), обязан в течение суток заявить об уничтожении или повреждении строений, гибели, вынужденном убое или уничтожении животных (в городской местности — в инспекции Госстраха, в сельской — в исполком местного Совета народных депутатов). При невыполнении этого требования по неуважительной причине органы Госстраха имеют право отказать в выплате страхового возмещения. Оно не выплачивается, если перечисленные события явились следствием умышленных действий страхователя либо совершеннолетнего члена семьи (колхозного двора), а также если страхователем преднамеренно не были выполнены указания специалиста ветеринарной службы. По добровольному С. г., как и по обязательному С. г., может быть застраховано имущество, находящееся в личной собственности граждан. Большое развитие получило добровольное страхование домашнего имущества (одежда, мебель, электрорадиоприборы, предметы домашнего х-ва и обихода), а также принадлежащих гражданам средств транспорта: автомототранспортные средства, к-рые подлежат регистрации в органах ГАИ, автомобили, в т. ч. с прицепами пром-го производства, мотоциклы, мотороллеры, мотоколяски, средства водного транспорта. Страхователь, к-рый в течение предыдущих 2 и более лет без перерыва страховал данное средство транспорта и за это время не совершил аварии по своей вине, имеет право на получение скидки в установленных размерах с платежа по договору, заключенному на новый срок без перерыва.

**Законодательство:** Указ Президиума Верховного Совета СССР от 4 июня 1982 г. № 7276-X.— Ведомости Верховного Совета СССР, 1982, № 23, ст. 412; Указ Президиума Верховного Совета СССР от 2 окт. 1981 г. 5764-X.— Ведомости Верховного Совета СССР, 1981, № 40, ст. 111; Постановление Совета Министров СССР, от 2 окт. 1981 г. № 961.— СП СССР, 1981, отд. 1, № 28, ст. 165; Постановление Совета Министров СССР от 15 апр. 1982, № 307.— СП СССР, 1982, отд. 1, № 13, ст. 71; Постановление Совета Министров СССР от 2 сент. 1982, № 815.— СП СССР, 1982, отд. 1, № 27, ст. 138; Постановление Совета Министров СССР от 30 авг. 1984 г. № 932.— СП СССР, 1984, отд. 1, № 28, ст. 155.

**ТОВАРИЩЕСКИЙ СУД**, выборный общественный орган, создаваемый на предприятиях, в учреждениях, организациях, высших и средних специальных учебных заведениях, колхозах, домах, обслуживаемых жилищно-эксплуатационными орг-циями или объединениями уличными квартальными и домовыми комитетами, в поселках, сельских населенных пунктах

по решению общих собраний, сходов. Т. с. избираются открытым голосованием сроком на два года. Члены суда из своего состава избирают открытым голосованием председателя Т. с., его заместителей и секретаря. Члены Т. с., не оправдавшие оказанного доверия, могут быть отозваны досрочно общим собранием, сходом граждан.

Т. с. рассматривает дела: о нарушении трудовой дисциплины; о несоблюдении требований по охране труда и противопожарной охране; о нарушениях, связанных с пьянством; о мелком хищении государственного и общественного имущества; о совершенной впервые мелкой спекуляции, о совершенной впервые краже малоценных предметов потребления и быта, находящихся в личной собственности граждан, в случае, когда виновный и потерпевший являются членами одного коллектива; об оскорблении, клевете, побоях; порче деревьев и других зеленых насаждений; о нарушениях правил внутреннего распорядка в квартирах и общежитиях; о других видах административных правонарушений. Органы (должностные лица), уполномоченные рассматривать дела об административных правонарушениях, сочтут необходимым передать материалы на рассмотрение Т. с. для применения к нарушителю мер общественного воздействия. Дела в Т. с. рассматриваются по месту работы, учебы или жительства нарушителя. Заседания Т. с. проводятся в нерабочее время. Явка граждан по его вызову обязательна. В случае второй или третьей неявки привлекаемого к Т. с. потерпевшего или участника гражданско-правового спора без уважительных причин дело может быть рассмотрено в его отсутствие. Решение Т. с. принимается большинством голосов его членов, участвующих в рассмотрении дела.

Т. с. может обязать виновного принести публично извинение потерпевшему или коллективу, объявить товарищеское предупреждение, общественное порицание или общественный выговор с опубликованием или без опубликования в печати, наложить денежный штраф, поставить перед руководителем предприятия, учреждения, организации вопрос о переводе виновного на нижеоплачиваемую работу или о смещении на низшую должность, об увольнении работника, выполняющего воспитательные функции или работу, связанную с непосредственным обслуживанием денежных или товарных ценностей. Одновременно с применением к виновному указанных мер воздействия Т. с. может также поставить перед администрацией и профсоюзным комитетом вопрос о лишении виновного полностью или частично вознаграждения по итогам годовой работы и за выслугу лет, дополнительного отпуска за непрерывный стаж работы, звания «Ударник коммунистического труда», льготной путевки в дом отдыха или санаторий, о переносе очередности на получение жилищной площади. Кроме того, суд может обязать виновного возместить причиненный неправомерными действиями ущерб на сумму до 50 руб. Ущерб от мелких хищений государственного или общественного имущества возмещается полностью. Если виновный, чистосердечно раскаявшись, публично принесет извинение коллективу или потерпевшему и добровольно возместит причиненный ущерб, Т. с. может ограничиться публичным рассмотрением дела без применения мер общественного воздействия. Если Т. с. придет к убеждению о необходимости привлечения правонарушителя к уголовной или административной ответственности, он может передать материалы соответствующим органам. Его решение может быть обжаловано в течение 7 дней в



соответствующем профсоюзном комитете или исполкомом местного Совета народных депутатов. Если лицо, в отношении которого применена мера общественного воздействия, в течение года не совершит нового правонарушения или антиобщественного поступка, оно считается не подвергавшимся этим мерам воздействия.

**Законодательство:** Положения о товарищеских судах и Положения об общественных советах по работе товарищеских судов, утв. Указом Президиума Верховного Совета Молдавской ССР от 7 апр. 1977 г. (с изменениями, внесенными Указами Президиума Верховного Совета МССР от 15.05.1980 г.; от 26.03.1982 г.; от 25.03.1986 г.). Ведомости Верховного Совета и Правительства МССР, 1977, № 4, ст. 31.

**ТРУД ЖЕНЩИН.** В нашей стране женщина имеет равные с мужчиной гарантированные законом права во всех без исключения областях жизни общества, в том числе право на труд, право на равную оплату труда, право свободного выбора профессии и т. д. Вместе с тем, учитывая ряд физических и физиологических особенностей организма женщины, ее место и роль в обществе, советское законодательство предусматривает систему специальных норм, призванных охранять здоровье женщины, участвующей в производственном процессе. Так, запрещается применение труда женщин на тяжелых работах и на работах с вредными условиями труда, на подземных работах (кроме нефизических работ или работ по санитарному и бытовому обслуживанию). Список этих работ утверждается в законодательном порядке. Запрещается также переноска и передвижение женщинами тяжестей, превышающих установленные для них предельные нормы. Эти нормы введены постановлением Совета Министров СССР и ВЦСПС от 5 дек. 1981 г. Не допускается привлечение женщин к работам в ночное время, за исключением тех отраслей народного хозяйства, где это вызывается особой необходимостью и разрешается в качестве временной меры.

Закон запрещает привлечение к работам в ночное время, к сверхурочным и работам в выходные дни, а также направление в командировки беременных женщин и матерей, кормящих грудью, и женщин, имеющих детей в возрасте до одного года. Женщины, имеющие детей в возрасте от одного года до восьми лет, не могут привлекаться к сверхурочным работам или направляться в командировку без их согласия. Беременные женщины в соответствии с врачебным заключением переводятся на время беременности на другую, более легкую работу, с сохранением среднего заработка по прежней работе. Матери, кормящие грудью, и женщины, имеющие детей в возрасте до одного года, в случае невозможности выполнения прежней работы, переводятся на другую работу с сохранением среднего заработка по выполнявшейся ранее работе на все время кормления ребенка или до достижения им одного года. Женщинам предоставляются отпуска по беременности и родам продолжительностью 56 календарных дней до родов и 56 (в случае ненормальных родов или рождения двух и более детей — 70) календарных дней после родов, а также по их желанию, при наличии общего трудового стажа не менее одного года — частично оплачиваемые отпуска по уходу за ребенком до достижения им одного года с выплатой за эти периоды пособий по государственному социальному страхованию. Этот отпуск может быть использован полностью или по частям в любое время до достижения ребенком одного года. Отпускные дни засчитываются в общий и непрерывный стаж работы,

а также в стаж по специальности. Кроме отпусков по беременности, родам и уходу за ребенком, женщине, по ее заявлению, предоставляется дополнительный отпуск без сохранения заработной платы по уходу за ребенком до достижения им полутора лет. За время отпуска сохраняется место работы (должность). Дополнительный отпуск без сохранения заработной платы засчитывается в общий и непрерывный стаж работы, а также в стаж работы по специальности, но время этого отпуска в стаж работы дающий право на последующие ежегодные отпуска, не засчитывается. Аналогичные правила распространяются и на женщин, усыновивших новорожденных детей непосредственно из родильного дома. Запрещается отказывать женщинам в приеме на работу и снижать им заработную плату по мотивам, связанным с беременностью или кормлением ребенка. Не допускается увольнение по инициативе администрации беременных женщин, матерей, кормящих грудью, и женщин, имеющих детей в возрасте до одного года, кроме случаев полной ликвидации предприятия, учреждения, организации, когда допускается увольнение с обязательным трудоустройством. Постановлением Государственного комитета СССР по труду и социальным вопросам и Секретариата ВЦСПС от 6 июня 1984 г. утверждено положение о порядке и условиях применения скользящего (гибкого) графика работы для женщин, имеющих детей. Скользящий (гибкий) график работы является специальной формой регламентации трудового распорядка на предприятии, в учреждении, организации, предусматривающей личное участие женщин, имеющих детей, в определении сроков своей работы сообразно с повседневными социально-бытовыми и иными личными потребностями и с учетом интересов производства. Положение предусматривает правовые нормы, обеспечивающие женщинам при работе по скользящему (гибкому) графику более благоприятные условия для сочетания ими функций материнства с профессиональной деятельностью и участием в общественной жизни.

**ТРУДОВАЯ КНИЖКА** в СССР — основной документ, характеризующий трудовую деятельность рабочего и служащего; по Т. к. устанавливается трудовой стаж. Они ведутся на всех рабочих и служащих, если работа их длится свыше 5 дней, в том числе — на сезонных и временных работников. На нештатных работников Т. к. ведется при условии, если они подлежат гос. социальному страхованию. На работающих по совместительству Т. к. ведутся лишь по месту основной работы.

Рабочие и служащие, поступающие на работу, обязаны предъявить свою Т. к. администрации предприятия (учреждения, организации). Лица, к-рые впервые поступают на работу, должны представить справку о последнем занятии, выданную по месту жительства жилищно-эксплуатационной конторой, домоуправлением, сельским или поселковым Советом, а уволенные из Советской Армии — военный билет. Т. к. заполняется в присутствии работника не позже чем через 5 дней после приема на работу. Инструкция о порядке ведения Т. к. на предприятиях, в учреждениях и организациях была утверждена решением Госкомтруда СССР по согласованию с ВЦСПС 20.06.1974 и действовала до янв. 1986; с января 1986 введена в действие новая инструкция о порядке ведения Т. к. В ней сохранились основные положения, действовавшие ранее. В Т. к. вносятся фамилия, имя и отчество, год рождения, образование, профессия, сведения о работе, поощрениях и награждениях.

В тех случаях, когда заполнены все страницы разделов «Сведения о работе» или «Сведения о поощрениях и награждениях», Т. к. дополняются вкладышами. По новой инструкции записи в Т. к. могут производиться перьевой или шариковой ручкой, чернилами черного, синего или фиолетового цвета. С каждой вносимой записью необходимо ознакомить владельца Т. к. Все исправления записей о работе, переводах на др. постоянную работу, награждениях и поощрениях должны полностью соответствовать подлиннику приказа или распоряжения. В случае утраты приказа или распоряжения либо несоответствия их фактически выполнявшейся работе, исправление сведений производится на основании других документов, подтверждающих выполнение работ, не указанных в Т. к. Подробные исправления могут производиться лишь в тех случаях, если основания для них появились после 1 янв. 1986. За период работы до этого времени такие исправления недопустимы. Инструкция дополнена еще одним существенным указанием: если в Т. к. работника сделана запись об увольнении или переводе на др. работу и эта запись впоследствии признана недействительной, то по его просьбе выдается дубликат Т. к. без внесения этой записи. Запись вносится только после решения народного суда, признавшего увольнение незаконным. По новой инструкции в Т. к. указывается работа по совместительству. Запись о ее начале и окончании производится администрацией по месту основной работы. Работник, потерявший Т. к. обязан немедленно заявить об этом администрации по месту последней работы. Не позднее, чем через 15 дней после заявления, администрация выдает работнику др. Т. к. или вкладыш к ней с надписью «Дубликат». Администрация обязана оказать содействие работнику в получении документов, подтверждающих стаж работы, предшествующий поступлению на данное предприятие. Если Т. к. пришла в негодность (обгорела, изорвана и т. п.), ее владельцу выдается дубликат. При этом на первой странице книжки, пришедшей в негодность, делается надпись «Взамен выдан дубликат», а книжка возвращается ее владельцу.

**Законодательство:** Об утверждении инструкции о порядке ведения трудовых книжек на предприятиях в учреждениях и организациях. Постановление Государственного комитета Совета Министров СССР по вопросам труда и заработной платы от 20 июня 1974 г. № 162. — Бюллетень Государственного комитета Совета Министров СССР по вопросам труда и заработной платы, 1974, № 9, с. 41;

Лазарев В. Новое о порядке ведения трудовых книжек. — Хозяйство и право, 1985, № 11, с. 83.

**УСЫНОВЛЕНИЕ** (удочерение), юридический акт, в силу к-рого между ребенком (усыновленным) и лицом, принявшим его на воспитание, устанавливаются правовые (личные и имущественные) отношения, существующие между родителями и детьми. У. допускается только в отношении несовершеннолетних детей и в их интересах (ст. 99 КоБС МССР). Производится решением исполкома районного (городского) Совета народных депутатов, к-рое подлежит обязательной регистрации в органах ЗАГС. Для У. ребенка, достигшего 10-летнего возраста, необходимо его согласие. Если у него имеются родители, необходимо их согласие, за исключением случаев, когда они лишены родительских прав, признаны в установленном законом порядке недееспособными или безвестно отсутствующими, а также когда они уклоняются от воспитания ребенка.

Для У. детей, находящихся под опекой (попечительством), существует иной порядок. В этом случае требуется согласие опекуна (попечителя) или администрации детского учреждения, в к-ром ребенок находится. Во всех случаях усыновителями могут быть только совершеннолетние граждане. Если усыновитель состоит в браке, на У. надо получить согласие его супруга. По просьбе усыновителя усыновляемому присваивается его фамилия и отчество по его имени.

Усыновленные и их потомство по отношению к усыновителям и их родственникам, а усыновители и их родственники по отношению к усыновленным и их потомству приравниваются в личных и имущественных правах и обязанностях к родственникам по происхождению. Права и обязанности усыновленного в отношении своих кровных родителей и др. родственников по происхождению, как правило, прекращаются. Тайна У. охраняется законом. За ее разглашение предусмотрена уголовная ответственность (ст. 112—1 УК МССР). В целях сохранения тайны У. по просьбе усыновителей они могут быть записаны в книге записей о рождении в качестве родителей усыновленного. По их просьбе может быть изменено имя ребенка, место его рождения, дата рождения. Такая запись может быть сделана не более чем на шесть месяцев.

У., произведенное с нарушением установленных законом условий, может и должно быть в судебном порядке признано недействительным или отменено. Оно может быть признано недействительным в случаях, когда судом установлено, что: решение об У. основано на подложных документах; усыновителем являлось лицо, лишенное родительских прав либо признанное в установленном законом порядке недееспособным или ограниченно дееспособным; У. произведено без действительного намерения установить отношения усыновителя, т. е. фиктивно. Требовать признания У. недействительным может любое лицо, права к-рого были нарушены усыновлением, а также органы опеки и попечительства, прокурор. При признании У. недействительным восстанавливаются права и обязанности ребенка в отношении его родителей и их родственников. По решению суда ребенок передается родителям, а если это не отвечает его интересам — органам опеки и попечительства. Отмена У. не допускается, если к моменту предъявления требования об его отмене усыновленный достиг совершеннолетия, за исключением случаев, когда на такую отмену имеется взаимное согласие усыновителей, родителей и самого усыновленного.

**Законодательство:** Кодекс о браке и семье Молдавской ССР. **ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ.** В СССР — коллектив адвокатов, создаваемый президиумом коллегии адвокатов для организации юридической помощи населению. В целях усиления правовой пропаганды и приближения консультационной помощи к месту работы граждан Ю. к. организуют общественные консультационные пункты на предприятиях, а также в исполкомах Советов народных депутатов, при редакциях городских и районных газет, где юридич. помощь гражданам оказывается бесплатно. Наряду с Ю. к. адвокатуры СССР имеются Ю. к. профсоюзов, оказывающие бесплатную юридич. помощь по трудовым и пенсионным вопросам членам профсоюзов, профсоюзным комитетам. Ю. к. не является юридич. лицом, но имеют собственный текущий счет, печать и штамп установленной формы. Деятельность Ю. к. подотчена президиуму коллегии адвокатов.

## ЛИТЕРАТУРА

(использованная и рекомендованная)

При подготовке данного издания были использованы разного рода советы, рекомендации, отдельные рецепты из ряда энциклопедий и книг по домашнему хозяйству, включенных ниже, а также из центральных газет («Неделя», «Литературная газета» и др.), молдавских («Вечерний Кишинев», «Реклама» и др.), журналов («Наука и жизнь», «Работница», «Семья и школа», «Крестьянка», «Здоровье», «Общественное питание», «Социологические исследования» и др.).

## ЛИТЕРАТУРА ОБЩЕГО ХАРАКТЕРА

Краткая энциклопедия домашнего хозяйства.— М., 1984; Су-х а я Т. Д. Книга современной хозяйки.— 2-е изд.— К., 1984; Триста полезных советов по домоводству / Сост. Н. В. Федорова.— Астрахань, 1961; Книга для каждого дня и для каждого дома: Энциклопедия домашнего хозяйства: Пер. с болг.— 4-е изд.— София, 1978; Книга для каждого дома: Пер. с болг.— София, 1969; Enciclopedia caminului.— București, 1975; Беседы о домашнем хозяйстве.— М., 1959; Для вас, женщины / Сост. Т. И. Гуджабидзе, Г. И. Капустина.— К., 1981.

Для дома и семьи / Сост. С. А. Радошевская.— К., 1982; Для нашей семьи.— Рига, 1963; Дом, семейство, быт / Сост. Е. Хаджиева.— София, 1978; Домашний собеседник / Авт.-сост. А. Г. Волин и др.— К., 1981; Каневский Е. М., Краснянский Э. В., Лысов М. М. Уроки экономии в быту.— М., 1985; Книга полезных советов / Сост. Л. П. Ильиненко.— Волгоград, 1983; Маркуша А. М. Мужчинам до 16 лет.— Новосибирск, 1984; Полезные советы.— М., 1959; Ромашка.— 3.— М., 1973; Маркуша А. Барбацилор пинз ла 16 ани: Пентру школа medie / Труд. дин л. русэ Е. Морару, К. Чобану.— К., 1981; Книга за домакията.— София, 1956.

## НАШ ДОМ

Белогуров В. П., Чмырь В. Д. Справочник молодого маляра.— М., 1984; Белоусов Е. Д. Технология малярных работ.— 2-е изд.— М., 1985; Белоусов Е. Д. Технология облицовки поверхностей синтетическими материалами.— 3-е изд.— М., 1982; Кильне Т. Л., Мельникова Н. В. Об интерьере.— М., 1976; Книга для каждого дня и для каждого дома: Энциклопедия домашнего хозяйства: Пер. с болг.— 4-е изд.— София, 1978; Книга для каждого дома: Пер. с болг.— София, 1969; Лебедев М. М. Справочник молодого штукатура.— М., 1984; Маленькие секреты домашнего хозяйства / Сост. Т. А. Морозовская.— К., 1984; Наш дом: Сб. / Сост. М. П. Никулина.— Свердловск, 1984; Сапожникова Н. Ф. Зеленый наряд балконов.— К., 1985; Суржаненко А. Е. Малярные и обойные работы.— 4-е изд.— М., 1974; Сюч И. Азбука домашнего мастера: Пер. с венг.— М., 1985; Тавлинова Г. К. Цветы в комнате и на балконе.— 2-е изд.— Л., 1985; Шенелев А. М. Ремонт квартиры своими силами.— 7-е изд.— К., 1985; Шенелев А. М. Штукатурные работы.— 10-е изд.— М., 1983; Юдин А. М., Сучков В. Н. Химия в быту.— 4-е изд.— М., 1980; Юдин А. М., Сучков В. Н., Коростелди Ю. А. Химия для нас.— М., 1983. Barnabé G., Cretti L. Guide des plantes d'appartement: Comment les reconnaître et les cultiver.— Paris—Gembloux, 1983; Herwig R. Les Plantes d'appartement: Encyclopedie en couleurs: Choix et soins des plantes d'appartement: Description de 1500 plantes, 1000 illustrations: Traduit du néerlandais.— Paris, 1984; Levert M. Fenêtres et balcons fleuris.— Paris, 1985; Schreiner A. Bassins et jardins d'eau.— Paris, 1985; Tăutu—Stănescu N., Stoian G. ABC-ul gospodinei.— București, 1983; Vos plantes de jardin / Sous la direction d'Yves Delange.— Bordas Paris, 1984.

## ТЕХНИКА В ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ

Каминский Е. А. Квартирная электропроводка и как с ней обращаться.— 5-е изд.— М., 1976; Лепаев Д. А. Бытовые электроприборы: Для сред. школ, ПТУ.— М., 1979; Логинов В. Д. Ювелирные товары и часы.— 3-е изд.— М., 1984; Радченко Б. Г. Покупателю о часах.— 3-е изд.— М., 1984;

Чемортан В. Ф. Электроприборы в нашем доме: Справочник.— К., 1985; Что надо знать о пользовании электроэнергией и газом в быту.— 5-е изд.— М., 1977; Электричество в быту.— 2-е изд.— Одесса, 1973.

ЛИЧНОЕ ПОДСОБНОЕ ХОЗЯЙСТВО И САДООГОРОДНИЧЕСТВО Бодур И. Д., Кривчанский И. Е. Приусадебное кролиководство.— К., 1982; Буренин Н. Л., Котова Г. Н. Справочник по пчеловодству.— 2-е изд.— М., 1983; Идричану В. И. Разводите пчел.— К., 1984; Недялков Л. И., и др. Приусадебное хозяйство — резерв производства и заготовок сельскохозяйственных продуктов.— К., 1983; Организация закупок животноводческих продуктов и сырья в личных подсобных хозяйствах населения / Сост. И. Е. Кривчанский.— К., 1977; Приусадебное животноводство.— К., 1984; Таранов В. В., Таранова Е. А. Садово-огородный участок: Справ. пособие.— М., 1985; Шмелев Г. И. Личное подсобное хозяйство: возможности и перспективы.— М., 1983; Эрст М. Выращивание овощей на садовом участке: Пер. с нем.— М., 1978.

## ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Атаян С. С. Домашнее консервирование. 3-е изд.— К., 1984; Домашнее консервирование.— София, 1976; Консервирование и переработка сельскохозяйственных продуктов в домашних условиях.— М., 1964; Орлова А. П. Домашнее консервирование плодов, ягод и овощей.— К., 1981.

## ПИТАНИЕ И КУЛИНАРИЯ

Азербайджанская кулинария.— Баку, 1963; Алпря А. А., Солпас С. Х. Скоро варит скороварка (Кулинарные рецепты).— К., 1983; Армянская кулинария / Гл. ред. А. С. Пирузян.— М., 1960; Белоножко-Крылова В. И. Блюда из овощей и фруктов.— К., 1978; Белоречки А., Чортанова С. Вегетарианство и суроводство.— София, 1980; Волканов А. Домашний кондитер.— 5-е изд.— К., 1973; Вольпер И. М. Легенды и быль о продуктах.— М., 1969; Гундель К. Венгерская кухня.— Будапешт, 1959; Еренков В. А. Беседы о питании школьников.— К., 1981; Еренков В. А. Детское питание.— К., 1985; Каянук М. В. Кухня для детей / Под общ. ред. А. Ф. Василяки.— К., 1982; Кенге Р. П. Домашнее приготовление (тортов, пирожных, печенья, пряников, пирогов).— М., 1966; Кладовая здоровья / Авт.-сост. Н. Н. Мохнатый.— К., 1983; Книга о вкусной и здоровой пище.— М., 1971; Ковалев Н. И. Русская кулинария.— 2-е изд.— М., 1982; Красовский Е. Б. Организация и гигиена умственного труда.— М., 1983; Кулян А. Н. Хозяйке о продуктах питания.— 2-е изд.— Минск, 1980; Кулакова Е. В. Холодные блюда и закуски.— К., 1983; Линде Г., Кюблех Х. Приятного аппетита: Сокр. пер. с нем.— М., 1971; Лиховская Л. П. Кулинарные секреты.— Л., 1984; Маленькие секреты домашнего хозяйства / Сост. Т. А. Миrowsкая.— М., 1984; Массо С. Грибные блюда: Пер. с эст.— 2-е изд.— Таллин, 1978; Массо С., Рельве О. Мясные и грибные блюда.— 2-е изд.— Пер. с эст.— Таллин, 1984; Мельник В. М. Диетические и вегетарианские блюда.— К., 1972; Мельник В. М. Домашняя кухня.— К., 1959; Мельник В. М. Кухня народов СССР.— К., 1982; Мельник В. М. Молдавская кухня.— 2-е изд.— К., 1966; Мельник В. М. Оригинальная кухня.— К., 1979; Новикова Е. Ч., Ладодо К. С., Бренц М. Я. Питание детей.— М., 1983; О продуктах и культуре потребления.— М., 1984; Олий В. П. Лакомка.— К., 1978; Петровский К. С. Азбука здоровья.— М., 1982; Петровский К. С., Ванханен В. Д. Гигиена питания.— 3-е изд.— М., 1982; Петровиченко В. В., Пилипчук Н. И., Поляков Д. Н. Рецепты французской

- кухни.—М., 1967; Нитиримова Н., Аваева М., Ерошина Е. Молдавская кулинария.—К., 1971; Покровский А. А. Беседы о питании.—2-е изд.—М., 1968; Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни.—3-е изд.—М., 1985; Приглашаем к столу.—4-е изд.—Днепропетровск, 1974; Пульберс В., Олий В. Для вас, сластены.—К., 1976; Сави И. Булочки, пироги, пирожные.—4-е изд.—Таллин, 1985; Седова З. А., Осипова З. Ф. Фрукты—круглый год.—Тула, 1976; Секреты хорошей кухни.—М., 1969; Скурихин И. М., Шатерников В. А. Как правильно питаться.—М., 1983; Сладкожка / Сост. В. И. Шимолли.—Минск, 1985; Современная молочная кухня: Пер. с чешск.—М., 1985; Справочник технолога общественного питания.—3-е изд.—М., 1984; 300 блюд из яиц / Сост. Н. А. Сливинская.—Алма-Ата, 1982; 1000 вкусных блюд: Пер. с литов.—Вильнюс, 1960; Химический состав пищевых продуктов / Под ред. А. А. Покровского.—М., 1976; Чолчева П. И., Калайджиева Ц. С. Современная домашняя кухня: 2000 болгарских и иностранных рецептов: Пер. с болг.—София, 1970.
- Пиян ын каса наастра: Ресете де философе а пияний: Трад. дин л. руса.—К., 1983; Ardeleanu M. Preparate din peste.—București, 1980; Geomăneanu F. Creme si inghetate.—București, 1980; Marin S. Carte de bucate.—ESd. 4-a.—București, 1959; Stoica O. De ale guri din bătrâni.—București, 1978.
- ### НАША СЕМЬЯ
- Аасамаа И. Т. Как себя вести.—3-е изд.: Пер. с эст.—Таллин, 1973; Азаров Ю. П. Семейная педагогика.—2-е изд.—М., 1985; Азбука для несовершеннолетних / Сост. А. Алексеева, А. Стрелиный.—М., 1985; Азбука нравственности / Сост. А. И. Алексеева.—2-е изд.—М., 1977; Аксарица Н. М. Воспитание детей раннего возраста.—3-е изд.—М., 1977; Алешина Л. Г. О вежливости, о такте, о деликатности.—2-е изд.—Л., 1981; Альхименко В. В., Козловский А. Б. Правовое воспитание молодого поколения.—М., 1985; Амосов Н. М. Здоровье и счастье ребенка.—М., 1979; Афанасьева Т. М. Семейные портреты.—2-е изд.—М., 1985; Бардин К. В. Если ваш ребенок не хочет учиться.—М., 1980; Бардин С. М. Учитесь властвовать собой.—М., 1976; Белова Л. В. В семье—первоклассник.—М., 1980; Берковиц-Гурин Р. Н., Эйгес Н. Р. Ребенок от года до трех.—М., 1971; Бисерина В. П. Ребенок до года.—2-е изд.—М., 1977; Богат Е. М. Понимание.—М., 1983; Борман Р., Шилле Г. Родителям о половом воспитании: О подготовке подростков к браку и формированию семьи: Пер. с нем.—М., 1979; Боцманов М. Э., Захарова А. В. Подросток и его друзья.—М., 1976; Будьте счастливы: Сб.—М., 1983; Бушелева Б. В. Поговорим о воспитанности.—М., 1980; В мире подростка / Под ред. А. А. Бодалева.—М., 1980; Вальтер С. Девушкам от 14 до 18: Пер. с нем.—Минск, 1983; Васильева-Гангнус Л. П. Азбука вежливости.—М., 1984; Владимир В., Капустин Д. Интимный мир семьи.—Минск, 1983; Волякова Т. В. Учитель и семья.—М., 1979; Володченко В. Ю., Юлашев В. Б. Выходи играть во двор.—М., 1984; Воробьев Г. Г. Ищи свой талант.—М., 1983; Воспитание гражданина: Сб. / Сост. О. С. Гамания.—М., 1978; Воспитание детей в неполной семье: Пер. с чеш.—М., 1980; Газарян С. С. Ты выбираешь профессию.—2-е изд.—М., 1985; Гольдицкова А. Хорошие манеры в рисунках и примерах: Пер. с польского.—М., 1979; Гребенников И. В. Школа и семья.—М., 1985; Дела семейные: Сб.—М., 1984; Диалоги о воспитании / Под ред. В. Н. Столетова.—М., 1982; Дмитриев Г. К. Когда сын выбирает профессию.—М., 1977; Дольский С. Я. Все начинается с детства.—М., 1983; Дорохов А. А. Это стоит запомнить: Книга о том, как себя вести, чтобы тебе и другим было лучше и приятнее жить.—6-е изд.—М., 1980; Ершов Н. М. Правовые вопросы воспитания детей в семье.—М., 1971; Жить достойно: Проблемы нравственного воспитания молодежи.—2-е изд.—М., 1984; Зацепин В. И. О жизни супружеской.—М., 1978; Земская И. М. Свет мой зеркало, скажи! Книга о девочках, книга для девочек.—М., 1978; Зик К. Ребенок и его мир: Советы по умств. развитию детей до 6-ти лет: Пер. с нем.—М., 1985; Иванов М. А. Брак, семья, дети.—2-е изд.—М., 1983; Искусство воспитания.—М., 1981; Канайева К. К. Мера всех вещей: Размышления о человеке и человечности, о воспитании и воспитанности.—М., 1983; Каплан Л. И. Посеем привычку—пожнешь характер.—2-е изд.—М., 1980; Ковалев А. Г. Личность воспитывает себя.—М., 1983; Ковалева Л. Е. Микроклимат семьи.—М., 1979; Колесов Д. В. Беседы о половом воспитании.—М., 1980; Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников.—2-е изд.—М., 1984; Кольцова М. М. Ребенок учится говорить.—2-е изд.—М., 1979; Коммунистическое воспитание: Словарь / Под общ. ред.
- Л. Н. Пономарева, Ж. Т. Пащенко.—М., 1984; Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание.—М., 1984; Кон И. С. Дружба: Этно-психологический очерк.—М., 1980; Кон И. С. Психология стариклассника.—М., 1982; Кондратов Б. Ф. Дела семейные.—М., 1983; Копыт Н. Я., Скворцов Е. С. Алкоголь и подростки.—М., 1984; Костыгова Т. М., Ракинина Р. И. Девочка, девушка, женщина.—2-е изд.—Ташкент, 1984; Кривичкий К. Е. Школьникам об эстетике.—2-е изд.—М., 1979; Культепина О. С., Полежаева И. Б. Алкоголь и дети.—М., 1976; Культура семейных отношений.—2-е изд.—М., 1985; Лабунская Г. В. Художественное воспитание детей в семье.—М., 1970; Лаптев С. Д. Нравственное развитие личности в семье.—М., 1977; Леви В. А. Искусство быть собой.—Кемерово, 1978; Ленюшкин А. И., Буров И. С. Мальчику—подростку.—М., 1980; Лисовский В. Т. Что значит быть современным.—3-е изд.—М., 1983; Лукоянов Ю. Е. Если вашему ребенку трудно учиться.—М., 1980; Лямбирев С. Рино К. Растите детей здоровыми от 0 до 15: Пер. с фр.—2-е изд.—М., 1984; Макаренко А. С. Книга для родителей: Лекции о воспитании детей.—М., 1985; Маркуша А. М. Желаю счастья, девочки!—М., 1983; Мартинова М. Почему мы развелись.—М., 1984; Марченко И. С. Нравственное становление личности школьника.—М., 1985; Матвеев В. М., Панов А. Н. В мире вежливости.—3-е изд.—М., 1983; Машкова Л. Т. Алкоголь—враг семьи.—Л., 1981; Минкина М. В. Чем и как занять ребенка дома.—Минск, 1983; Мир детства: Дозволяем.—М., 1979; Мир детства: Младший школьник.—М., 1981; Мир детства: Подросток.—М., 1982; Митяев А. В. Книга будущих командиров.—3-е изд.—М., 1975; Михайлов Н. Н. Социализм и разумные потребности личности.—М., 1982; Михайлов С. В. Все начинается с детства.—М., 1980; Могилевская Г. А. Дети и деньги.—2-е изд.—М., 1981; Молодая семья: Сб. статей.—М., 1977; Молодожены: Сб. статей.—М., 1985; Молодым родителям.—М., 1976; Мудрик А. В. Общение как фактор воспитания школьников.—М., 1984; Мухина В. С. Близнецы.—М., 1969; Мы и наша семья / Сост. В. Зацепин, В. Цимбалюк.—2-е изд.—М., 1985; Мы остаемся вместе: Дискуссия о причинах разводов: Пер. с нем.—М., 1977; Мы строим дом: Книга о молодой семье / Сост. В. Кручин.—М., 1981; Нешев К. Этика счастья: Пер. с болг.—М., 1982; Никитин Б. П., Никитина Л. А. Мы и наши дети.—2-е изд.—М., 1980; Никитина Л. А. Я учусь быть мамой.—М., 1983; Паллади Г. А., Штемберг М. И. Гигиена брака.—К., 1981; Паниловская Г. И. Понимать друг друга.—Л., 1984; Первый год жизни вашего ребенка / Сост. Л. Ф. Островской.—2-е изд.—М., 1983; Переведенцев В. И. Социальная зрелость выпускника школы.—М., 1985; Петровский А. В. Популярны беседы о психологии.—2-е изд.—М., 1983; Петручек В. П., Таран Л. Н. Нервные дети и их воспитание.—М., 1971; Печерников А. И. А. Вечный пример.—3-е изд.—М., 1985; Подросток: Проблемы воспитания детей в семье: Пер. с венг.—М., 1977; Поделдинова Машлова Я., Поделдик И. Откровенно о половом воспитании: Пер. с чеш.—К., 1981; Правильно ли воспитываем малыша / Под ред. Л. Ф. Островской.—2-е изд.—М., 1979; Парну Л. Я. Воспитываю ребенка: Пер. с фр.—М., 1982; Рассадина С. Б. Круг зрения: Беседы об искусстве.—М., 1982; Родари Дж. Грамматика фантазии: Пер. с итал.—М., 1978; Родителям о детях / Под ред. А. Ф. Тура.—3-е изд.—М., 1978; Рюриков Ю. Самое утреннее из чувств.—Киев, 1985; Рюриков Ю. Три увлечения.—2-е изд.—Кемерово, 1984; Рюриков Ю. Трудность счастья.—М., 1979; Рязанцев В. А. Как предупредить алкоголизм.—2-е изд.—Киев, 1984; Смолка К. Правила хорошего тона: Пер. с нем.—М., 1980; Совет да любовь.—2-е изд.—М., 1984; Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям.—Рождение гражданина.—К., 1979; Тарасов А. А. Между нами, мужчинами.—М., 1983; Трезвость—норма жизни: Сб.—М., 1984; Умом и сердцем: Мысли о воспитании.—4-е изд.—М., 1986; Физическая культура в семье.—4-е изд.—М., 1981; Филичук Г. Знаете ли вы своего ребенка?—3-е изд.: Пер. с польского.—М., 1985; Харри Я. Кривая падения: О сущности и последствиях алкоголизма: Пер. с эстон.—К., 1985; Харчев А. Г. Брак и семья в СССР.—2-е изд.—М., 1979; Шаниро В. Д. Человек на пенсии.—М., 1980; Швердин С. Н. У опасной черты: Как уберечь детей от алкоголя.—М., 1985.
- ### ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА
- Авдулина А. С. Жизнь без лекарств.—3-е изд.—М., 1985; Айрапетов С. Г. Здоровье, эмоции, красота: Этюды.—2-е изд.—М., 1977; Амосов Н. М. Раздумья о здоровье.—2-е изд.—М., 1979; Балабай И. В., Нистрян А. К. Растения,



- которые нас лечат.—К., 1983; Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу.—2-е изд.—М., 1983; Березжков Л. Ф. Берегите здоровье смолоду.—М., 1979; Булич Э. Г. Физическая культура и здоровье.—М., 1981; Василяки А. Ф., Свинохина И. К. Лечебное питание в домашних условиях.—К., 1983; Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья.—2-е изд.—Л., 1982; Гимнастика и массаж в раннем возрасте.—4-е изд.—М., 1981; Граевская Н. Д. Бодрость и здоровье.—М., 1979; Гройсман А. Л. Психотерапия для всех.—М., 1981; Губерт К. Д., Рысс М. Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте.—4-е изд.—М., 1981; Динейка К. В. Дыхание, дыхание, психофизическая тренировка.—2-е изд.—Минск, 1982; Донской Д. Д. Ходить и бегать для здоровья.—М., 1985, № 6; Доскин В. А., Лаврентьева Н. А. Ритмы жизни.—М., 1980; Дубровский В. И. Массаж: Поддержание и восстановление спортивной работоспособности.—М., 1985; Еренков В. А. Воспитание здоровой психики у детей и подростков.—Киев, 1978; Здраницы Молдавии.—К., 1980; Ибрагимова В. С. Точечный массаж.—М., 1983; Искусство быть здоровым / Авт.—сост. А. М. Чайковский, С. Б. Шенкман.—М., 1984; Использование тренажеров в оздоровительных целях.—Киев, 1984; Казначеев В. П., Матрос Л. Г. Право на здоровье: Здравоохранение общества развитого социализма.—М., 1979; Канюк М. В. Диетическое питание.—К., 1980; Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников.—2-е изд.—М., 1984; Кристман В. И. Внутренние болезни и уход за больными.—5-е изд.—М., 1960; Кузнецова М. А. Лекарственное растительное сырье.—М., 1984; Кузнецов И. П., Цыфран Н. Р. Курение и подросток.—К., 1984; Кузьмина К. А. Лечение печеночным медом и ядом.—Саратов, 1977; Куничев Л. А. Лечебный массаж.—2-е изд.—Киев, 1983; Купер К. Новая аэробика: Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. Пер. с англ.—2-е изд.—М., 1979; Курортология и физиотерапия / Под ред. В. М. Боголюбова.—М., 1985; Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей.—М., 1978; Легкая атлетика.—Киев, 1978; Лекарственные растения Украины: Справочник для сборщика и заготовителя.—3-е изд.—Киев, 1978; Лейсина С. Н. Косметика, возраст и время года.—Таллин, 1986; Лечебное действие минеральных вод Молдавии / Под ред. Н. Т. Старостенко и др.—К., 1973; Лещинский Л. А. Берегите здоровье.—М., 1985; Лисицын Ю. П., Копыт Н. Я. Алкоголизм: Социально-гигиенические аспекты.—2-е изд.—М., 1983; Макаров В. А. Физиология закаливания.—М., 1984; Микულიн А. А. Активное долголетие.—М., 1977; Милляевский А. И. Санаторно-курортное лечение заболеваний кожи.—Киев, 1981; Мишх А. А. Общая гигиена.—М., 1984; Михлин В. М., Кирьяк В. А. Рефлекторное врачевание, прошлое и настоящее.—К., 1985; Михайличенко Н. И., Быстров И. Г., Скудельный В. А. Лечит виноград.—К., 1985; Младенцов С. Мед и медолечение: Пер. с болг.—К., 1984; Мольт Х. Семь программ здоровья: Пер. с нем.—2-е изд.—М., 1983; Нагорный В. Э. Гимнастика для мозга.—М., 1975; Никитин Д. П., Новиков Ю. В. Здоровье человека—народное достояние.—М., 1980; Николаев Ю. С., Нилова Е. И. «Удовольствие» или здоровье?—М., 1985; Олсфиренко В. Т. Водотеплолечение.—2-е изд.—М., 1978; Спирина В. П. Закаливание детей.—3-е изд.—М., 1978; Палыга В. Д. Гимнастика.—М., 1982; Пархотник И. И. Как сохранить здоровье.—Киев, 1981; Платас П. С. Ваши очки.—Киев, 1981; Полов П. С., Комнанин В. Н. Курорт Сергеевка.—2-е изд.—К., 1982; Популярная медицинская энциклопедия.—М., 1981; Решетников Г. С. Вам за 40.—2-е изд.—Ташкент, 1984; Розенцвейг С. Красота и здоровье.—М., 1985; Романов Н. Е. Природа лечит.—М., 1981; Романовская С. Ю. Уход за грудным ребенком и его вскармливание.—8-е изд.—М., 1964; Романовский А., Глазман Л. Комплекс бодрости и здоровья.—Киев, 1984; Санаторное лечение хронического гастрита и язвенной болезни.—2-е изд.—Киев, 1979; Свинохина И. К., Василяки А. Ф. Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения.—М., 1985; Скрипалев В. С. Стадион в квартире.—М., 1981; Соколов С. Я., Замогаев И. П. Справочник по лекарственным растениям.—М., 1984; Спирина В. П. Закаливание детей.—3-е изд.—М., 1978; Спортивная гимнастика.—М., 1982; Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, М. А. Самсонова.—М., 1981; Стрельчук И. В., Пашенков С. З. Алкоголь и потомство.—М., 1979; Стрельчук И. В. Острая и хроническая интоксикация алкоголем.—2-е изд.—М., 1973; Тарнавский Ю. Б. Чтобы осень была золотой.—М., 1981; Тартаковский М. С. Уроки физической гармонии.—М., 1983; Трикутько А. Образ жизни и здоровье.—2-е изд.—К., 1976; Турова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение.—3-е изд.—М., 1983; Уралов С. В. Гимнастика в любое время.—М., 1980; Условия жизни и пожилой человек / Под ред. Д. Ф. Чеботарева.—М., 1978; Филиппук Г. Знаете ли вы своего ребенка? Пер. с польского.—М., 1978; Фридман Р. А. А вы хотите быть красивой?—К., 1982; Фридман Р. А. Парфюмерия и косметика: История, назначение, применение.—2-е изд.—М., 1975; Хайдаршу Р. Г. Отдых и здоровье.—К., 1981; Царфис П. Г. Физические методы профилактики заболеваний.—М., 1982; Шеметилло И. Г., Кадельсон Г. Б. Физиотерапия в домашних условиях.—Л., 1974; Шенкман С. Б. Как здоровье, сильный пол?—М., 1984, № 6; Шеффер И. В. Эликсир бодрости.—М., 1980; Шляхов Э. Н. Практическая эпидемиология.—2-е изд.—1981; Эмме А. М. Биологические часы.—Новосибирск, 1967; Юнас Ян. Атлас первой медицинской помощи.—К., 1983; Энциклопедия медицины популярно.—К., 1984; Мелник Б. Е. Метроном биологии.—К., 1985.
- УМЕНЬШЕ ОДЕВАТЬСЯ**
- Волевич Г. К. Красиво и модно: Одежда для молодежи.—М., 1981; Гай-Гулина З. С., Вайнберг Б. М. Я люблю вязать.—М., 1969; Галеску Т., Лебакина Р. Машинное и ручное вязание.—К., 1980; Дворецкий И. В., Васильева Т. М. Покупателю об одежде.—2-е изд.—М., 1981; Загребская А. А. Учитесь вязать на ручной машине.—М., 1977; Зайцев В. М. Такая изменчивая мода.—2-е изд.—М., 1983; Зайцев В. М. Этот многоликий мир моды.—М., 1982; Зборовский Е. М. По законам красоты.—М., 1969; Кобякова Н. К. Твоя одежда.—М., 1981; Колесникова Э. Г. Вязание крючком.—Минск, 1982; Мантейфель А. Ф. Ручное вязание.—Л., 1970; Мартыненко И. П. Вязание и мода: Альбом.—М., 1980; Мартыненко И. П. Для тех, кто любит вязать: Альбом.—М., 1976; Мартыненко И. П. Техника вязания.—2-е изд.—М., 1978; Мода: за и против.—М., 1973; Музыченко В. С. Модели вязаной одежды: Пособие по ручному и машинному вязанию.—2-е изд.—Л., 1981; Орлова Л. В. Мы и мода.—М., 1982; Пешкова Л. Вязание: Пер. с словац.—Братислава, 1979; Писаренко Н. В., Галеску Т. И. Шейте сами.—К., 1981; Рахманов Н. Л., Стаханова С. И. Устранение дефектов одежды.—2-е изд.—М., 1985; Реутова Л. В. Вязание для начинающих.—К., 1982; Реутова Л. В. Красиво, модно, практично.—К., 1984; Сивак В. И., Трухан Г. Л. Конструирование верхней одежды.—М., 1969; Шубина И. Ф. Уроки вязания.—2-е изд.—Минск, 1984; Янчевская Э. А., Тимашева З. Н. Конструирование и особенности изготовления легкой одежды сложных форм.—М., 1981; Moisescu E. Tricotage in culori.—Bucuresti, 1984.
- МИР УВЛЕЧЕНИЙ И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ**
- Авербах Ю. Л., Бейлин М. А. Шахматный самоучитель.—2-е изд.—М., 1978; Акимущкин И. И. Мир животных: Рассказы о домашних животных.—М., 1981; Анкин В. В. Твои пернатые.—М., 1979; Бёме Л. В. Жизнь птиц у нас дома.—2-е изд.—М., 1968; Бобрович Э. Играйте в мини-гангбол.—Минск, 1978; Гельфан Е. М., Рябинин Б. С. Игры и упражнения для маленьких и больших.—М., 1969; Городецкий В. Б. Книга о шашках.—М., 1980; Дворкович В. Я. Справочник шахматиста.—М., 1983; Дидактические игры и занятия с детьми раннего возраста / Под ред. С. Л. Новоселовой.—3-е изд.—М., 1977; Драгачев С. П. Туризм и здоровье.—М., 1984; Жданов В. С. Аквариумные растения.—М., 1981; Книга юного натуралиста.—2-е изд.—М., 1982; Козер В. Г. Аквариум.—Минск, 1982; Краткий справочник киноглоба / Сост. и общ. ред. Л. Э. Мильчина.—3-е изд.—М., 1984; Краткий справочник туриста.—3-е изд.—М., 1985; Краул Л. Я. Первые шаги в фотографии.—М., 1977; Крюковский С. А. Рыболову.—М., 1980; Лесник А. П., Короткий П. М., Симонов Б. А. Зоопарк дома.—2-е изд.—Алма-Ата, 1973; Луговой Д. А. Туризм и фотография.—М., 1981; Лыжные гонки: Справочник.—М., 1985; Максимова М. В. Азбука вязания.—3-е изд.—М., 1985; Манжосов В. Н. Лыжный спорт.—М., 1984; Минкевич В. Н. Охота с фотоаппаратом.—М., 1963; Никитина Г. Л. Декоративное плетение: Макраме.—К., 1986; Николаева Л. А. Учись быть читателем: Старшекласснику о культуре работы с научной и научно-популярной книгой.—2-е изд.—М., 1982; Петров Н. И. Конькобежный спорт.—4-е изд.—М., 1982; Птицы в городе: Сб. / Ред. Н. Филипповский.—М., 1982; Реутова Л. В. Узоры для вязания на спицах.—К., 1985; Роговин А. Хочу сделать сам: Пер. с англ.—М., 1984; Рыболов-

спортсмен: Альманах.— М., 1985.— Вып. 45; Своими руками: Сб. в помощь кружкам «Умелые руки».— М., 1958; Сетон-Томпсон Э. Рассказы о животных.— Минск, 1981; Скрыгин Л. Н. Морские узлы.— М., 1982; Соколов М. П., Кудрявцев К. К., Соколов М. П. Скоростной бег на коньках.— М., 1958; Соколовская М. М. Знакомьтесь с макраме.— М., 1985; Тагрия Н. С. Мир в открытке.— М., 1978; Твоя коллекция: Монеты, марки, этикетки, открытки: Сб.— М., 1963; Фотокинетехника: Энциклопедия / Гл. ред. Е. А. Иофис.— М., 1981; Хлиманов В. И. 300 советов рыболову.— Минск, 1984; Юрман Х. Домашняя библиотека книголюбца: Комплектование и хранение.— Таллин, 1977.  
 Popa V. Garnituri din lasetă.— București, 1979; Tanaka B. Le cirque jouets animés.— Paris, 1975.

## Периодическая печать

### НАШ ДОМ

Наука и жизнь, 1984, № 3, с. 143; № 4, с. 122; № 9, с. 117; 1985, № 1, с. 116; № 4, с. 112; № 6, с. 153; № 7, с. 135, 152; № 8, с. 145; № 9, с. 138

### ТЕХНИКА В ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ

Наука и жизнь, 1984, № 2, с. 143; № 3, с. 158; 1985, № 2, с. 60; № 7, с. 136; № 8, с. 145; № 10, с. 153; № 11, с. 113.

### ЛИЧНОЕ ПОДСОБНОЕ ХОЗЯЙСТВО И САДОВОДНОДНИЧЕСТВО

Наука и жизнь, 1984, № 1, с. 156; 1985, № 2, с. 139; № 4, с. 158; № 8, с. 102; № 10, с. 139; 1986, № 3, с. 149.

### ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Наука и жизнь, 1985, № 9, с. 146; № 10, с. 153.

### ПИТАНИЕ И КУЛИНАРИЯ

Наука и жизнь, 1984, № 2, с. 132; 1985, № 8, с. 86; № 9, с. 145.

### НАША СЕМЬЯ

Социологические исследования, 1986, № 1, с. 73—82; 102—105; Профессионально-техническое образование, 1986, № 3, с. 42—43.

### ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА

Здоровье, 1983, № 2, с. 31; № 3, с. 31; № 7, с. 2; № 9, с. 31; № 11, с. 26; 1984, № 4, с. 27; № 5, с. 31; № 6, с. 2; № 8, с. 4; № 11, с. 17; Наука и жизнь, 1983, № 10, с. 33; 1984, № 4, с. 122; 1985, № 2, с. 139; № 5, с. 135; № 10, с. 69; 1986, № 3, с. 149.

### УМЕНИЕ ОДЕВАТЬСЯ

Наука и жизнь, 1985, № 1, с. 116; № 6, с. 153; 1986, № 3, с. 149.

### МИР УВЛЕЧЕНИЙ И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Наука и жизнь, 1982, № 6, с. 106; 1984, № 4, с. 122; № 5, с. 145; 1985, № 2, с. 128; № 4, с. 112; № 6, с. 153; № 8, с. 145; № 9, с. 144; № 10, с. 59; № 11, с. 113; № 12, с. 145.

## АЛФАВИТНО-ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Указатель содержит все статьи (термины) Энциклопедии, а также дополнительные понятия (подтермины), встречающиеся в статьях. Все названия расположены в едином алфавитном порядке и сопровождаются ссылками на страницы. При этом названия статей напечатаны жирным (черным) шрифтом, а дополнительные понятия, имеющиеся в статьях, — светлым шрифтом. Так, например, термин «Блюда из фруктов» в указателе напечатан жирным шрифтом. Это значит, что в Энциклопедии имеется самостоятельная статья на эту тему. Термин «Салат из фруктов» напечатан светлым шрифтом. Это значит, что самостоятельной статьи в книге с таким названием нет, но сведения о таком салате читатель найдет на указанной после названия странице, в данном случае — на странице 168.

Для удобства читателей в указателе проведена частичная группировка названий, относящихся к определенной теме. Так, например, в раздел «Овощи» включены названия различных овощей, о которых есть сведения в Энциклопедии.

Указатель составлен Н. А. Кифа и О. А. Гарбуз.

## А

Абрикос 257  
— варенье 152  
— выращивание 146  
— кисель 178  
— компот 155  
— пастила 186  
— самбук 179  
— соус 247  
— сушка 159  
Авитаминоз 232  
Автокосметика 66  
Автомобиль 67  
Автомобильный туризм 68  
Адвокатура 616  
Аденоиды 399  
Аир обыкновенный 446  
Айва 258  
— айва «Загадка» 167  
— айва с орехами 219  
— айва фаршированная 177  
— варенье 152  
— выращивание 146  
— компот 155  
— хранение 159  
Айва японская 111  
Аквариум домашний 536  
Аквариумные растения 536  
Аквилегия 108  
Акт о несчастном случае на производстве 616  
Акустическая система 69  
Аливанка творожная 256  
Алиментные обязанности 616  
Алкоголизм 406  
Алоэ 23  
Алоэ древовидное 446  
Алтей лекарственный 446  
Алюминиевая посуда 41  
Амур белый (рыба) 241

Ананас 258  
Анис 228  
Аномалии рефракции 396  
Апсамбль (одежда) 462  
Антенна приемная 69  
Антиалкогольное воспитание, см. Воспитание антиалкогольное 268  
Антиалкогольное законодательство 618  
Антисептические средства 426  
Антистатическая обработка 462  
Антракноз 107  
Апельсин 258  
Апельсиновый торт 186  
Аппендицит острый 408  
Аппликация 538  
Аптечка домашняя 426  
Аранжировка цветов 6  
Арахис (земляной орех) 218  
Арбуз 162  
— варенье из арбузных корок 152  
— выращивание 133  
— маринование 156  
— соленье 157  
Арест имущества 619  
Ароматическая зелень, см. Пряности и ароматическая зелень 228  
Аспарагус 23  
Ассорти «Молдова» 264  
Астигматизм 397  
Астма бронхиальная 392  
Атеистическое воспитание, см. Воспитание атеистическое 268  
Атеросклероз 390  
Аутоотренинг 362  
Ацидофильные напитки 207  
Аэроионизатор, см. Ионизатор 75

## Б

Бабушка и дедушка 333  
Бабэ нягрэ 205  
Бадминтон 593  
Бадьян 228  
Базилик 229  
Баклажаны 218  
— выращивание 131  
— икра баклажанная 169  
— квашение 157  
— консервирование 154  
— маринование 156  
Баклажаны, фаршированные запеченные 164  
Балкон 7  
Банан 258  
Банки медицинские 426  
Баранина  
— жаркое из маринованной баранины 171  
— кюфта-боабаш 194  
— суп из баранины 195  
Баранина жареная в сковороде 172  
Баранина с капустой 170  
Барбарис обыкновенный 446  
Баскетбол 594  
Бахчевые культуры 133  
Бег 362  
Бегония 23  
Белка 559  
Белки 230  
Белые грибы 173  
Белый перец (пряность) 229  
Береза повислая 446  
Беременность, уход за новорожденным и грудным ребенком 410  
Беременность внематочная 393  
Бесплодие 393  
Бессмертник песчаный 446  
Бессонница 385  
Бестроганов 170

- Бешенство 404  
 Библиотечка домашняя 538  
 Бигус (в скороварке) 172  
 Биологические ритмы 363  
 Бисквит масляный 253  
 Бисквитное тесто 252  
 — изделия из бисквитного теста 255  
 Биточки из рыбы 167  
 Биточки рисовые 193  
 Бланширование 154, 224  
 Блеск для губ 451  
 Близорукость 396  
 Блины 211  
 Блины из кукурузной муки 256  
 Блохи 31  
 Блузки (кройка и шитье) 462, 502, 504  
 Блюда вегетарианские, см. Вегетарианские блюда 169  
 Блюда из грибов  
 — борщ с сушеными грибами 176  
 — винегрет грибной 176  
 — говядина с грибами 170  
 — грибной гуляш 176  
 — грибной омлет 176  
 — грибной соус 246  
 — грибной холодец 176  
 — грибы с луком по-русски 199  
 — икра грибная 176  
 — клецки из кур с грибами 222  
 — корзиночки с грибами 176  
 — котлеты грибные 176  
 — пирог с грибами 176  
 — помидоры, фаршированные маринованными грибами 176  
 Блюда из дикорастущих съедобных трав 180  
 — заячья капуста с отварным картофелем 180  
 — котлеты из лебеды 180  
 — крапива, запеченная по-грузински 180  
 — окрошка с огуречной травой 180  
 — плов с крапивой 180  
 — салат из иван-чая 180  
 — салат из черемши со сметаной или майонезом 180  
 — салат из щавеля и подорожника 180  
 — соус из крапивы 180  
 — чорба молдавская из крапивы 180  
 — щи из щавеля с грецкими 180  
 Блюда из дичи 181  
 — жаркое из мяса косули 181  
 — заячья потроха 181  
 — куропатка жареная 181  
 — куропатка тушеная 181  
 — отбивные котлеты из мяса дикой козы, кабана 181  
 — перепелка жареная 181  
 — рагу из зайца 181  
 — утка дикая тушеная 181  
 Блюда из домашней птицы  
 — гусятня или куриная фаршированная шейка 182  
 — индейка в фольге 182  
 — клецки из кур с грибами 222  
 — котлеты фаршированные из домашней птицы 182  
 — куриная ножка фаршированная 182  
 — курица в фольге 182  
 — рулет из утки 182  
 — салат рисовый с курицей 243  
 — сыр из домашней птицы 182  
 — утка, фаршированная яблоками 199  
 Блюда из копченостей  
 — закуска крестьянская (молдавская) 190  
 — запеканка из окорока или грудки и овощей 190  
 — копченое сало с сельдью 243  
 — трубочки из окорока запеченные в горчичном соусе 190  
 Блюда из круп 193  
 — биточки рисовые 193  
 — икра из манной крупы 193  
 — каша гречневая рассыпчатая 193  
 — каша гречневая с мозгами 193  
 — каша кукурузная с изюмом и грецкими орехами 193  
 — каша манная 193  
 — каша пшеничная 193  
 — каша пшеничная молочная с тыквой 193  
 — каша «пшеничная» пшенично-рисовая 193  
 — каша рисовая рассыпчатая 193  
 — оладьи манящие на меду 194  
 — пекле из овсяных хлопьев 194  
 — плов рисовый с черносливом 194  
 Блюда из кукурузы  
 — блины из кукурузной муки 256  
 — запеканка из кукурузных зерен 194  
 — «кукошей» 194  
 — кукуруза варенная в початках 194  
 — кукуруза отварная с зеленым горошком в сливках 165  
 — кукурузная каша с изюмом и грецкими орехами 193  
 — кукурузный торт с орехами 256  
 — мамалыга 204  
 — салат из кукурузы с зеленым горошком 194  
 — салат из кукурузы с мясом 194  
 — салат из кукурузы с орехами 194  
 — суп картофельный с молодой кукурузой 163  
 Блюда из молочных продуктов 209  
 — взбитые сливки с орехами 209  
 — гогоаше (творожные пончики) 209  
 — желе из простокваши 209  
 — ленивые вареники 209  
 — паста из молдавского сыра с гогошами и чесноком 209  
 — соленые сырные шарики  
 — соус из сыра 209  
 — сыр с чесноком 209  
 — сырники 209  
 — творог домашний 209  
 — творог с морковью 209  
 — творожная слойка с черным хлебом 210  
 — творожные шарики с яблоками 210  
 — хлужеи (соленые палочки) 210  
 — шницель сырный с ветчиной 209  
 Блюда из овощей 162  
 — баклажаны фаршированные, запеченные 164  
 — борщ зеленый 162  
 — борщ летний 163  
 — борщ постный 163  
 — бульон из овощей с профитролями 163  
 — бульон с овощами 163  
 — вареники с капустой 164  
 — голубцы «Букет весны» 164  
 — голубцы из белокочанной капусты, фаршированные творогом 164  
 — запеканка из картофеля 164  
 — зразы картофельные с грибами 165  
 — зразы картофельные с яйцом и рисом 164  
 — кабачки фаршированные 164  
 — капуста запеченная с яблоками 170  
 — капуста цветная, жаренная в тесте с орехами 165  
 — картофель молодой отварной с маслом сливочным, свежими помидорами и брынзой 165  
 — картофельное пюре 165  
 — картофельный хворост 196  
 — картофель-фри 165  
 — кисель из тыквы 178  
 — котлеты морковные 165  
 — кукуруза отварная с зеленым горошком в сливках 165  
 — морковь тушеная с зеленым горошком в соусе 165  
 — оладьи картофельные 165  
 — плов со сладким перцем и помидорами 165  
 — помидоры с творогом и укропом 162  
 — помидоры, фаршированные луком, рисом и яйцом 165  
 — рагу из овощей 165  
 — рассольник 163  
 — рулет из капусты с творогом и черносливом 165  
 — салат «Весенний» 162  
 — салат «Витаминный» 162  
 — салат «Здоровье» 162  
 — салат из белокочанной капусты и моркови с яблочным соком и хреном 162  
 — салат из картофеля 162  
 — салат из краснокочанной капусты 162  
 — салат из свежих помидоров с чесноком 162  
 — салат из свеклы с квашеной капустой 162  
 — салат овощной 162  
 — свекла, фаршированная яблоками и орехами 166  
 — стручки фасоли и горошка, запеченные с яйцом 166  
 — суп из овощей 163  
 — суп из свежих помидоров 163  
 — суп из цветной капусты 163



- суп картофельный с молодой кукурузой 163
- суп картофельный со стручками фасоли 164
- суп-пюре из тыквы 163
- фасоль свежемороженая с яйцами 243
- щи из квашеной капусты 164
- щи ленивые с картофелем 164
- шницель из капусты 166

## Блюда из орехов

- грецкие орехи фри 218
- каша кукурузная с изюмом и грецкими орехами 193
- меренга с ореховыми ядрами 186
- орехи с айвой 219
- ореховое мороженое с изюмом 178
- ореховое пирожное с глазурью 186
- ореховые конфеты с вишней 186
- ореховые конфеты с какао 186
- ореховые шарики в шоколаде 219
- паста из сыра «моале» с орехами и чесноком 219
- салат из кукурузы с орехами 194
- соус ореховый с чесноком 219
- чернослив с орехами 179

## Блюда из рыбы 166

- запеканка из хлеба и толстолобика 263
- жаркое рыбное (молдавское) 167
- камбала отварная с соусом по-матросски 167
- ледяная рыба в кляре 167
- поджарка из трески 167
- рыба жареная под соусом 166
- рыба запеченная в крошках белого хлеба 167
- рыба фаршированная заливная 166, 242
- рыбная окрошка 166
- рыбная чорба по-молдавски 166
- рыбное филе фаршированное 167
- рыбные биточки 167
- салака тушеная в масле 167
- свекольник с рыбой 166
- сельдь по-домашнему 166
- солянка домашняя из рыбы 166
- суп молочный с рыбой и картофелем 202
- толстолобик отварной под лимонным соусом 167
- треска запеченная с яйцом и молоком 167

## Блюда из субпродуктов

- зельц свиной 249
- мозги жареные в кляре 249
- мозги с гречневой кашей 193
- паста из мозгов 249
- печень в сметане 248
- печень телячья в формочках 248
- почки жареные с помидорами 248
- почки телячья в сухарях, жареные 248
- рулет из печени 248
- язык варенный с гарниром 248
- язык заливной 249
- язык запеченный с картофелем 249
- свиные ножки 202

## Блюда из фруктов 167

- айва «Загадка» 167
- айва фаршированная с орехами 177
- желе «Корзиночка» с фруктами 167
- желе многослойное 168
- манная каша со свежемороженой малиной 243
- мусс фруктовый на манной крупе 168
- палочки с засахаренными фруктами 178
- персики в креме 178
- салат из фруктов 168
- салат из яблок, чернослива и дыни 168
- «снежная горка» из яблок или груш 168
- суп из вишни с рисом 168
- суп из свежих фруктов 168

## Блюда из хлеба 262

- бульон с хлебными клецками на сметане 262
- гренки с брынзой и яйцом 262
- десерт легкий из хлеба 263
- запеканка из хлеба и толстолобика 263
- запеканка хлебная по-молдавски 263
- икра из хлеба и чеснока 262
- квас окрошечный из ржаного хлеба 262
- кекс 263
- кисель из ржаного хлеба 263
- оладьи из сухарей 263
- пирог со взбитыми сливками 263
- пирожное «Вишневые палочки» 263
- помидоры фаршированные хлебом и печенем 263
- пудинг из ржаного хлеба 263
- пудинг из сухарей 263
- суп из ржаных корок с яйцами 262
- суп хлебный со взбитыми сливками 262
- торт бутербродный 262
- торт с вишнями 263
- фаршированный ржаной хлебец 262
- хлебный пирог с яблоками 263
- черные соленые сухарики 262

## Блюда из яиц 265

- глазулья 265
- «грибки» из яиц и помидоров 265
- омлет по-молдавски с помидорами и брынзой 265
- омлет с картофелем 265
- паста из яиц для бутербродов 265
- яичные котлеты 265

## Блюда мучные, см. Мучные блюда 211

## Блюда приготовленные в скороварке 172

- баранина жареная 172
- бигус 172

## Бобовые 168

- выращивание 133

## Болезни винограда и борьба с ними 107

## Болезни детские, см. Детские болезни 394

## Болезни дыхательной системы 391

## Болезни желчного пузыря 393

## Болезни комнатных растений и борьба с ними 22

## Болезни овощных растений 117

## Болезни органов желудочно-кишечного тракта 392

## Болезни плодово-ягодных растений и меры борьбы с ними 118

## Болезни почек 393

## Болезни пчел 142

## Болезни рыб 536

## Болезни сердечно-сосудистой системы 390

## Бородавки 405

## Борщ белорусский 195

## Борщ зеленый 162

## Борщ летний 163

## Борщ литовский холодный 198

## Борщ молдавский 170, 221

## Борщ постный 163

## Борщ с сушеными грибами 176

## Борщ с фасолью 221

## Борщ украинский 201

## Ботулизм 402

## Боярышник кроваво-красный 446

## Брак по советскому праву 619

## Брак консервов 189

## Бриды (вышивание) 456

## Бриды (вязание дек. изд.) 552

## Бриофиллум 23

## Бритва 70

## Брокколи 129

## Бронирование жилого помещения 620

## Бронхиты 391

## Брюки (кройка и шитье) 463

## Брюшной тиф и паратифы 402

## Будильник 101

## Буженина 189

## Бузина черная 446

## Букеты сухие 7

## Булочка домашняя 254

## Булочки слоеные 254

## Булочки со взбитыми сливками 255

## Бульон грибной 220

## Бульон из овощей с профитролями 163

## Бульон из птицы 220

## Бульон костный 220

## Бульон мясной 220

## Бульон мясо-костный 220

## Бульон рыбный 220

## Бульон с овощами 163

## Бульон с омлетом 222

## Бульон с хлебными клецками на сметане 262

## Бурундук 560

## Бутерброды 169

## Бычки 240

## Бюджет семейный 353

## В

## В борьбе за утверждение социальной справедливости 270

## Валериана лекарственная 446

## Валуи 176

## Ваниль 228

## Ванильный соус 247

- Ванны лечебные 438  
 Вареники ленивые 209  
 Вареники с капустой 164  
 Варенье 152, 188  
 Варенье без косточек 152  
 Варенье из абрикосов 152  
 Варенье из айвы 152  
 Варенье из арбузных корок 152  
 Варенье из винограда 152  
 Варенье из вишни 152  
 Варенье из груш 152  
 Варенье из дыни 152  
 Варенье из ежевики 152  
 Варенье из зеленых грецких орехов 152  
 Варенье из земляники 152  
 Варенье из кизила 153  
 Варенье из крыжовника 153  
 Варенье из лепестков розы 153  
 Варенье из лепестков шиповника 264  
 Варенье из малины 152  
 Варенье из моркови 153  
 Варенье из облепихи 153  
 Варенье из персиков 153  
 Варенье из ревеня 153  
 Варенье из рябины 153  
 Варенье из слив 153  
 Варенье из смородины 153  
 Варенье из черешни 153  
 Варенье из яблок 153  
 Варенье — «пятиминутка» 153  
 Варенье с косточками 152  
 Варенье холодное 153  
 Варка на водяной бане 224  
 Ватрушки 254  
 Вафельница электрическая 70  
 Вегетарианские блюда 169  
 — борщ молдавский 170  
 — зразы картофельные с яйцом и рисом 170  
 — икра из баклажанов 169  
 — капуста запеченная с яблоками 170  
 — салат из свежих огурцов, яиц и лука 169  
 — суп молдавский из овощей 170  
 Вейгела 111  
 Велосипед 70  
 Велотренажер 372  
 Венерические заболевания 406  
 Вентилятор 71  
 Веранда 8  
 Вербена 108  
 Вермишель 202  
 Вертута (ивыртита) 205  
 Вертута с творогом 255  
 Веснушки 453  
 Весы 72  
 Ветряная оспа 394  
 Видеомагнитофон 72  
 Викторины (игры) 565  
 Винегрет грибной 176  
 Виноград 106, 258  
 — болезни и вредители винограда и борьба с ними 107  
 — варенье 152  
 — выращивание 107  
 — компот 155  
 — сушка 159  
 — уход за плодоносящим виноградником 106  
 — хранение винограда 159  
 Виноградолечение 429  
 Виола 107  
 Витамины (рац. пит.) 232  
 Витилиго 405  
 Вишенки из сахара 243  
 Вишнее мороженое 178  
 Вишневый соус 247  
 Вишни в собственном соку 155  
 Вишня 259  
 — варенье из вишни 152  
 — выращивание 146  
 — суп из вишни с рисом 168  
 — сушка 159  
 Вишня войлочная 111  
 Византизм 416  
 Внешкольные учреждения 271  
 Внутренние болезни 390  
 Вода 364  
 Водные процедуры 365  
 Водоочиститель 72  
 Водоразбавляемые краски 52  
 Водоэмульсионные краски 53  
 Водяная баня, см. Варка на водяной бане 224  
 Военно-патриотическое воспитание 272  
 Воздух 365  
 Воздухоочиститель 72  
 Воздушное тесто 253  
 — изделия из воздушного теста 256  
 Воздушные и соляные ванны 365  
 Волейбол 595  
 Волосы 455  
 Вороник горчичный 427  
 Воронки (кройка и шитье) 476  
 Воспаление легких 392  
 Воспитание антиалкогольное 268  
 Воспитание атеистическое 268  
 Воспитание бережного отношения к памятникам истории и культуры 273  
 Воспитание в семье 274  
 Воспитание военно-патриотическое, см. Военно-патриотическое воспитание 272  
 Воспитательный потенциал семьи 274  
 Восточная сладость 197  
 Врачебно-консультационная комиссия (ВКК) 620  
 Врачебно-трудова экспертная комиссия (ВТЭК) 620  
 Вредители и болезни винограда и борьба с ними 107  
 Вредители и болезни комнатных растений и меры борьбы с ними 22  
 Вредители и болезни овощных растений 117  
 Вредители и болезни плодово-ягодных растений и меры борьбы с ними 118  
 Вредные привычки 366  
 Встроенная мебель 8  
 Вторые блюда из дичи 181  
 — жаркое из мяса косули 181  
 — зайчьи потроха 181  
 — куропатка жареная 181  
 — куропатка тушеная 181  
 — отбивные котлеты из мяса дикой козы, кабана 181  
 — перепелка жареная 181  
 — рагу из зайца 181  
 — утка дикая тушеная 181  
 Вторые блюда из молочных продуктов 209  
 — вареники ленивые 209  
 — сырники 209  
 — сырный шницель с ветчиной 209  
 Вторые блюда из овощей  
 — баклажаны фаршированные, запеченные 164  
 — вареники с капустой 164  
 — голубцы «Букет весны» 164  
 — голубцы из белокочанной капусты, фаршированные творогом 164  
 — драники белорусские 196  
 — запеканка из картофеля с яйцом, зеленым луком и укропом 164  
 — зразы картофельные с грибами 165  
 — зразы картофельные с яйцом и рисом 170  
 — кабачки фаршированные мясом и рисом 164  
 — капуста запеченная с яблоками 170  
 — капуста цветная, жаренная в тесте с орехами 165  
 — картофель молодой отварной с маслом сливочным, свежими помидорами и базиликом 165  
 — картофель отварной с зайчьей капустой 180  
 — картофель-фри 165  
 — котлеты морковные 165  
 — кукуруза отварная с зеленым горошком в сливках 165  
 — морковь тушеная с зеленым горошком в соусе 165  
 — оладьи картофельные 165  
 — плов со сладким перцем и помидорами 165  
 — помидоры фаршированные луком, рисом и яйцом 165  
 — рагу из овощей 165  
 — рулет из капусты с творогом и черносливом 165  
 — рулет картофельный с мясом 166  
 — свекла фаршированная яблоками с орехами 166  
 — стручки фасоли и горошка, запеченные с яйцом 166  
 — фасоль свежемороженая с яйцом 243  
 — шницель из капусты 166  
 Вторые блюда из рыбы  
 — биточки из рыбы 167  
 — запеканка из хлеба и толстолобика 263  
 — жаркое рыбное (молдавское) 167  
 — камбала отварная с соусом по-матроски 167

— ледяная рыба в кляре 167  
 — поджарка из трески 167  
 — рыба жареная под соусом 166  
 — рыба запеченная в крошках белого хлеба 167  
 — рыба фаршированная заливная 166  
 — рыбное филе фаршированное 167  
 — салака тушенная в масле 167  
 — толстолобик отварной под лимонным соусом 167

— треска запеченная с яйцом и молоком 167  
**Вторые блюда мясные 170**  
 — баранина жареная (в скороварке) 172  
 — баранина с капустой 170  
 — бифстрогонов 170  
 — бигус (в скороварке) 172  
 — говядина по-усть-лабински 170  
 — говядина с грибами 170  
 — говядина с овощами 170  
 — гуляш 170  
 — жаркое из маринованной баранины, говядины 171  
 — запеканка из окорока или грудинки и овощей 190

— запеканка картофельная с мясом 171  
 — аразы из кролика 192  
 — запеканка с мясом 202  
 — индейка в фольге 182  
 — костяца 204  
 — котлеты «Норок» 171  
 — котлеты фаршированные из домашней птицы 182  
 — котлеты отбивные из свинины, телятины, говядины 171

— котлеты рубленые 171  
 — крокеты из колбасы и картофеля 185  
 — куриная ножка фаршированная 182  
 — курица в фольге 182  
 — кырицей 204  
 — ломтики колбасы, запеченные с помидорами и сыром 185  
 — миттей 204

— мусака 171  
 — мясо под майонезом 171  
 — огурчики по-тираспольски 172  
 — плов с мясом 172  
 — рагу из свинины 172  
 — сардельки или сосиски с капустой 185  
 — свинина вареная напигованная 172  
 — сосиски в картофельном тесте 185  
 — сосиски в тесте 185  
 — тефтели 172  
 — тефтели пикантные 172  
 — тефтели по-молдавски 204  
 — токана мясная 204

— трубочки из окорока, запеченные в горчичном соусе 190  
 — тушеный кролик 192  
 — утка фаршированная с яблоками 199  
**Вязание изделий на спицах 518**  
 — джемпер мужской 518, 519  
 — домашние туфли 521

— жакет без застежки 518

— платье прямое 519

— шлем 520

Вши 32

Выбор профессии 277

Вывихи 416

Выжигание по дереву 539

Выкройка 474

Выпиливание лобзиком 539

Выполнению социальной программы партии — неослабное внимание 276

Выращивание и посадка рассады (огород) 127

Выселение из жилых помещений 621

Вытяжное тесто 253

— изделия из вытяжного теста 255

Вышивальные нитки 497

Вышивание 540

Вышивание машинное 542

Вышивание ручное 540

Вышивки строчные 540

Вышивки счётные 540

Вязальная машина 73

Вязание декоративных изделий 548

— вязание крючком 549

— вязание на спицах 548

Вязание крючком 521

Вязание изделий крючком 523

— берет 523

— воротник ажурный 524

— нарядный женский костюм 523

— платье для девочек 524

Вязание на спицах 511

## Г

Галстук 463

Гандбол 596

Гараж 9

Гардины 15

Гарнир 172

Гастриты 392

Гвоздика (пряность) 229

Гельминтозы 401

Геморрой 409

Георгины 107

Гепатит 393

Гепатит А, вирусный 401

Гепатит вирусный В 403

Герань 23

Гнацинт 108

Гивеч 165, 203

Гигиена женщины 378

Гигиена жилища 9

Гигиена личная, см. Личная гигиена 377

Гигиена мужчины 378

Гигиена полости рта 378

Гигиена тела 377

Гидропоника 20

Гимнастика 367

Гимнастический комплекс 372

Гимнастический снаряд 373

Гингивит 399

Гинекологические заболевания 393

Гипервитаминоз 232

Гиперсомния 385

Гипертоническая болезнь 391

Гиповитаминоз 232

Гладильная машина 73

Гладиолус 109

Гладь (вышивка) 541

Гладь без настила 546

Гладь многотонная 546

Гладь прорезная 546

Гладь с настилом 546

Глаженье 464

Глазунья 265

Глазурь 255

Глаукома 397

Глоксиния 24

Гломерулонефрит хронический 393

Гнилец американский 143

Гнилец европейский 142

Гобелен 10

Говядина

— бифстрогонов 170

— говядина по-усть-лабински 170

— говядина с грибами 170

— говядина с овощами 170

— жаркое из маринованной говядины 171

— заяц фальшивый 171

Гогоаше (творожные пончики) 209

Гогошары 218

— выращивание 131

— маринование 156

— паста из молдавского сыра с гогошарами и чесноком 209

— хранение 159

Голландский соус 246

Головные стереофонические телефоны 73

Голуби 140

Голубцы «Букет весны» 164

Голубцы из белокочанной капусты, фаршированные творогом 164

Гонорея 406

Гончарная посуда 43

Горох

— выращивание 132

— сушка 158

Горчица в кулинарии 247

Горчица в медицине 427

Горчица домашняя (приготовление) 247

Горчичник 427, 439

Грабли 120

Гражданская ответственность 621

Гражданственность 279

Граммофонная пластинка 74

Гранат 259

Гратар 74

Грейпфрут 259

Грелки 427

Гренки с брынзой и яйцом 262

- Грецкие орехи 218  
Грецкие орехи зеленые (варенье) 152  
Грецкие орехи фри 218  
«Грибки» из яиц и помидоров 265  
Грибы 173  
— блюда из грибов 176  
— консервирование 155  
— маринование 156  
— соленье 157  
— сушка 159  
Грим теневой 455  
Грипп 402  
Грозозащита 74  
Громкоговоритель 74  
Грудника копченая 190  
Грудной ребенок 410  
— воспитание 416  
— ежедневный туалет 413  
— закаливание 413  
игрушки 413  
— коляска 413  
— купание 413  
— массаж и гимнастика 413  
— одежда 413  
— питание 414  
— прикорм 415  
— прогулки 413  
— смешанное и искусственное вскармливание 415  
— уход 412  
Грузди 173  
Груша 259  
— варенье 152  
— выращивание 146  
— компот 155  
— «снежная горка» из груш 168  
— сушка 159  
— хранение 159  
Грыжа ущемленная 410  
Грызуны 10  
Губная помада 450  
Гуляш 170  
Гуляш грибной 176  
Гуси 137
- Д
- Давность 622  
Дальнозоркость 396  
Дарение 622  
Двор колхозный 623  
Девяси́л высокий 446  
Дезинфекция 427  
Декатировка 464  
Декоративные растения 107  
Декоративные ткани 11  
Деревообрабатывающий станок настольный 75  
Дерновая земля 20  
Десерт 176  
— айва «Загадка» 167  
— айва фаршированная орехами 177  
— бабэ нягрэ 205  
— ванильный крем с фруктами 191  
— взбитые сливки с черным хлебом 209  
— вишенки из сахара 243  
— вишневое мороженое 178  
— грецкие орехи фри 218  
— желе 177  
— желе из простокваши 209  
— желе «Корзиночка с фруктами» 167  
— желе многослойное 168  
— кисель 177  
— кисель из консервированного абрикосового сока 178  
— кисель из ржаного хлеба 263  
— кисель из тыквы 178  
— конфеты из шиповника 264  
— крем 177  
— крем ванильный с фруктами 191  
— крем заварной 191  
— крем масляный на сахарном сиропе 191  
— крем с засахаренными яблоками 186  
— крем с растворимым кофе 178  
— крем сливочный 191  
— «лебеди» жареные 186  
— маковники (конфеты медовые) 203  
— малай молдавский 205  
— малина свежемороженая с манной кашей 243  
— мороженое 187  
— мороженое «Великолепное» 178  
— мороженое ореховое с изюмом 178  
— мороженое персиковое 178  
— мусс 177  
— мусс фруктовый на манной крупе 168  
— оладьи манные на меду 194  
— орехи с айвой 219  
— ореховые шарики в шоколаде 219  
— палочки с засахаренными фруктами 178  
— персики в креме 178  
— пирог воздушный из яблок 178  
— пирог сладкий с кремом 179  
— пудинг 177  
— пудинг из ржаного хлеба 263  
— пудинг с порошком какао 178  
— пудинг яблочный с орехами и манной крупой 178  
— салат из дыни, яблок и чернослива 168  
— салат из фруктов 168  
— салат «Солнечный» 243  
— самбук 177  
— самбук из свежих абрикосов 179  
— сливки взбитые с орехами 209  
— «снежки» с ванильным кремом 187  
— «снежная горка» из яблок или груш 168  
— суфле 177  
— творожная слойка с черным хлебом 210  
— творожные шарики с яблоками 210  
— чернослив с орехами 179  
— яблоки в слойке 254  
— яичные шарики 179  
Десерт легкий из хлеба 263  
Дети 624  
Детская комната 12  
Детская одежда 464  
Детские болезни 394  
Детский уголок 13  
Детское белье 466  
Детское питание 206  
— консервы 189  
— молочные продукты 206  
Джем 153, 188  
Диапроектор 554  
Диатез экссудативный 396  
Диетафильмы 556  
Диетическое питание, см. Лечебное питание 428  
Диетическое питание (консервы) 189  
Диеты применяемые в домашних условиях 430  
Дизайн 14  
Дизентерия острая 402  
Дикорастущие съедобные травы 179  
— блюда из дикорастущих съедобных трав 180  
Диски вращения 372  
Дистрофия 394  
Дифтерия 395  
Дичь 180  
— блюда из дичи 181  
Договор займа 624  
Договор хранения 624  
Долг (обязанность) 279  
Долголетие 371  
Домашние животные 111  
Домашний «стадион» 372  
Домашний труд 317  
Домашняя птица (мясо) 181  
— блюда из домашней птицы 182  
Домовой комитет 624  
Доноры 625  
Дополнительная жилая площадь 625  
Доска для глаженья 468  
Дошкольник 280  
Дошкольные учреждения и семья 284  
Драники белорусские 196  
Дрожжевое тесто 250  
— изделия из дрожжевого теста 254  
Дрожжи 183  
Дружба 285  
Дуб обыкновенный 447  
Духи 459  
Душ 365, 439  
Душистые воды 459  
Душица 229  
Душица обыкновенная 447  
Дыня 183  
— варенье 152  
— выращивание 133  
— маринование 156  
— мармелад из дыни 186  
— салат из яблок, чернослива и дыни 168



**Е**

- Еж 560
- Ежевика 259
- варенье из ежевики 152
- Елочные украшения, самодельные 556

**Ж**

- Жабы 558
- Жалюзи 15
- Жаркое из маринованной баранины 171
- Жаркое из мяса косули 181
- Жаркое рыбное (по-молдавски) 167
- Жасмин самбак 24
- Желатин 183
- Желе 177
- Желе из простокваши с медом 209
- Желе «Корзиночка с фруктами» 167
- Желе многослойное 168
- Желудок свиной, фаршированный картофелем 198
- Жених и невеста о семейной жизни 287
- Жерех 241
- Жилищно-строительный кооператив 625
- Жилищный кодекс 626
- Жилое помещение 626
- Жилой дом 628
- Жильцы 629
- Жимолость 259
- Жиры пищевые 183, 231, 259

**З**

- Заболевание глаз 396
- Заболевания гинекологические, см. Гинекологические заболевания 393
- Заболевания кожные и венерические, см. Кожные и венерические заболевания 404
- Заболевания легких паразитарные 392
- Заболевания нервные и психические, см. Нервные и психические заболевания 406
- Заболевания органов полости рта 398
- Заболевания ортопедические 408
- Заболевания печени 393
- Заболевания профессиональные 392
- Заболевания уха, горла, носа 399
- Заболевания хирургические и ортопедические, см. Хирургические и ортопедические заболевания 408
- Заварное тесто 253
- изделия из заварного теста 255
- Завтрак (меню) 203
- Загар 374
- Задаток 629
- Заземление 75
- Заканание 407
- Закаливание организма 374
- Закуски, см. Холодные блюда и закуски 264
- Закусочные овощные консервы 187

- Закусочный торт 264
- Заливное из ветчины, мозгов и яиц 264
- Зама из курицы с домашней лапшой 203
- Занавеси 14
- Запеканка из кукурузных зерен 194
- Запеканка из окорока или грудники и овощей 190
- Запеканка из хлеба и толстолобика 263
- Запеканка картофельная 164
- Запеканка картофельная с мясом 171
- Запеканка с мясом 202
- Запеканка хлебная по-молдавски 263
- Заправочные консервы 187
- Заправочные супы 220
- Зарядка 367
- Застежка 468, 529
- Защита растений 117
- Заявления о назначении пенсии 649
- Заяц фальшивый 171
- Заячья потроха 181
- Заячья капуста 179
- Зверобой продырявленный 447
- Звонок электрический 75
- Звукоениматель 75
- Здравницы Молдавии 375
- Зеленое масло 248
- Зеленые овощи 128
- Зельц свиной 249
- Землепользование граждан 629
- Земляника 259
- Земляника садовая 260
- варенье 152
- выращивание 147
- компот 155
- Зеркало 18
- Зигокактус 24
- Зооуголок 558
- Зоря 229
- Зразы из кролика 192
- Зразы картофельные с грибами 165
- Зразы картофельные с яйцом и рисом 170
- Зрелость 288
- Зять и теща 332

**И**

- Иван-чай 179
- Иглы швейные 470
- Игра 289
- Игротека домашняя 560
- Игры на внимание 565
- Игры комнатные 565
- Игры подвижные 556
- Игрушки 563
- Идейно-политическое воспитание 290
- Ижидвенцы 630
- Излишки жилой площади 631
- Икра грибная 176
- Икра из баклажанов 169

- Икра из хлеба и чеснока 262
- Имбирь 229
- Импитего 405
- Инвентарь ручной 120
- Ингальяция 440
- Индеек 138
- Индеек в фольге 182
- Инджир 260
- Инородные тела 417
- Инсектициды и репелленты 62
- Инструмент столярный ручной 49
- Инструмент электрофицированный 75
- Инструмент для малярных работ 48
- Инсульт 407
- Интернациональное воспитание 291
- Интерьер квартиры 18
- Инфаркт миокарда острый 391
- Инфекции воздушно-капельные 402
- Инфекции кровяные 402
- Инфекции наружных покровов 403
- Инфекционные, паразитарные болезни 400
- Ионизатор воздуха 75
- Ирис 109
- Ирис (ниты) 497
- Искусственное вскармливание грудного ребенка 415
- Искусственное дыхание 417
- Искусство общения в семье 291
- Исполнительная подпись 631
- Иссон 230
- Ишемическая болезнь сердца 390

**К**

- Кабачки 217
- выращивание 132
- Кабачки фаршированные 164
- Какао горячее 214
- «Какао» (коктейль) 214
- Каланхоэ перистое 447
- Календарь работ в огороде (в условиях МССР) 134
- Календарь работ в саду (в условиях МССР) 135
- Календула
- выращивание 109
- Календула лекарственная 447
- Калина 259
- Калина обыкновенная 111, 447
- Кальмары 184
- Камбала 240
- Камбала отварная с соусом по-матросски 167
- Камин электрический 84
- Кампанула 24
- Канале 169
- Канале с брынзой 169
- Каперсы 247
- Капуста 217
- выращивание 129
- квашение 158

- маринование 156
- хранение 159
- Капуста запеченная с яблоками 170
- Капуста с сосисками или сардельками 185
- Капуста цветная, жаренная в тесте с орехами 165
- Капустные овощи (выращивание) 129
- Карандаши (для бровей) 455
- Карантин 428
- Карась 241
- Карась, запеченный с грибами и сметаной 199
- Карбонад 190
- Кардамон 229
- Карнес 398
- Карманы 477, 513
- Карнавалы костюмы 567
- Карп 241
- Картофель 218
  - выращивание 129
  - хранение 159
- Картофель молодой отварной с маслом сливочным, свежими помидорами и брызгой 165
- Картофель отварной с заячьей капустой 180
- Картофельная запеканка 164
- Картофельная запеканка с мясом 171
- Картофельное пюре 165
- Картофельные зразы с грибами 165
- Картофельные зразы с яйцом и рисом 170
- Картофельные клецки 198
- Картофельные оладьи 165
- Картофельный рулет с мясом 166
- Картофельный салат 162
- Картофельный суп с молодой кукурузой 163
- Картофельный суп со стручками фасоли 164
- Картофельный хворост 196
- Картофель-фри 165
- Катаракта 397
- Каша гречневая рассыпчатая 193
- Каша гречневая с мозгами 193
- Каша кукурузная с изюмом и орехами 193
- Каша манная 193
- Каша манная со свежемороженой малиной 243
- Каша пшенная 193
- Каша пшенная молочная с тыквой 193
- Каша «пуховая» пшенично-рисовая 193
- Каша рисовая молочная 193
- Каша рисовая рассыпчатая 193
- Кашель 417
- Кашы 193
- Каштан 218
- Квартплата 631
- Квас 214
- Квас русский 199
- Квас хлебный 214, 222
- Квашение 157
- Кедровые орехи 218
- Кекс 263
- Керамическая посуда 42
- Кефаль 240
- Кефир 207
- Кизил 260
  - варенье из кизила 153
- Килки 240
- Кинза 230
- Кино любительское 569
- Кинопленка 570
- Кинотехника 569
- Кипятильник погружной 76
- Кисель 177
- Кисель из консервированного абрикосового сока 178
- Кисель из ржаного хлеба 263
- Кисель из тыквы 178
- Кисель молочный сухой (детское питание) 207
- Кисломолочные (молочнокислые) продукты 207
- Кислота лимонная 247
- Кислота уксусная 248
- Клеевые составы 53
- Клей 58, 62
- Клейстеры 34
- Клецки 211
- Клецки из кур с грибами 222
- Клецки на скорую руку 211
- Клещ паутиновый 22
- Клизма 434
- Климакс 394
- Клопы 32
- Клубничный соус 247
- Клэтиты (молдавские налистники) 211
- Клюква 260
- Кляр 184
- Клюпки 529
- Коврижка медовая с начинкой 256
- Ковродение в Молдавии 19
- Ковры 18
- Кожные и венерические заболевания 404
- Козы 111
- Коклюш 395
- Коктейль абрикосовый 214
- Коктейль виноградно-морковный 214
- Коктейль «Какао» 214
- Коктейль персиковый 214
- Коктейль «Русский лес» 264
- Коктейль томатный 214
- Колбаса домашняя жареная 185
- Колбаса из конины «Чу-чук» 197
- Колбаса кровяная 185, 202
- Колбасные изделия 184
- Колиты 392
- Коллективизм социалистической семьи 293
- Коллективное огородное товарищество 631
- Коллективное садоводческое товарищество 632
- Коллекционирование 572
- Колодец 122
- Колдунаш (вареники) 211
- Кольраби 217
  - выращивание 130
- Комары 32
- Комбинезон 471
- Коммунистическое воспитание 295
- Комнатные растения 20
- Компот 155
- Компот из абрикосов 155
- Компот из айвы 155
- Компот из винограда 155
- Компот из груши 155
- Компот из земляники 155
- Компот из малины 155
- Компот из персиков 155
- Компот из свежих плодов шиповника 264
- Компот из слив 155
- Компот из яблок 155
- Компоты и варенья для диабетиков 155
- Компрессы 427, 440
- Компьютер персональный, см. Персональный компьютер 85
- Конвектор 85
- Кондитерские изделия 185
  - апельсиновый торт 186
  - бисквитное пирожное 255
  - булочки домашние 254
  - булочки слоеные 254
  - булочки со взбитыми сливками 255
  - коврижка медовая с начинкой 256
  - коврижки сахарные 256
  - конфеты из шиповника 264
  - конфеты медовые 203
  - кремы кондитерские 191
  - «лебеди» жареные 186
  - мармелад из дыни 186
  - мармелад из яблок 186
  - меренга с ореховыми ядрами 186
  - минчунеле 255
  - ореховое пирожное с глазурью 186
  - ореховые конфеты с вишней 186
  - ореховые конфеты с какао 186
  - пастила из абрикосов 186
  - печенье воздушное «Меренги» 256
  - печенье из овсяных хлопьев 184
  - печенье ореховое 186
  - печенье слоеное 254
  - пирог с яблоками и вишнями 254
  - пирожное «Вишневые палочки» 263
  - пирожное — заварное кольцо с кремом 255
  - пирожное «Картошка» 255
  - пирожные без выпечки 187
  - пирожные «Винни-Пух» 255
  - пирожные «Наполеон» 254
  - плетенка 254
  - пончики 254
  - пряники из ржаной муки 198
  - пряники русские 256
  - рулет с орехами и медом 255
  - сезонные тортики 255
  - «снежки» с ванильным кремом 187
  - торт «Вишенка» 255
  - торт «Изысканный» 187
  - торт «Птичье молоко» 255
  - торт с орехами 254
  - торт «Шапка Гутуца» 187

- Кондиционер 76
- Консервирование** 152
- варенье 152
  - варка в сахарном сиропе 152
- Консервирование в герметической таре с тепловой обработкой 154
- Консервирование грибов 155
- Консервирование овощей 154
- баклажаны по-молдавски 154
  - огурцы консервированные 154
  - латиссоны консервированные 154
  - перец сладкий консервированный 154
  - пюре томатное 155
  - томатный сок 155
  - томаты консервированные 155
- Консервирование фруктов и ягод 155
- вишни в собственном соку 155
  - компоты 155
- Консервированные салаты 157
- Консервы** 187
- брак консервов 189
  - хранение консервов 189
- Конфеты из шиповника 264
- Конфеты ореховые с вишней 186
- Конфеты ореховые с какао 186
- Конфетюр 188
- Конъюнктивит 397
- Коньки** 573
- Копулировка 145
- Копчености** 189
- блюда из копченостей 190
- Коржики крестьянские 202
- Коржики сахарные 256
- Корзиночки из колбасы 186
- Корзиночки с грибами 176
- Кориандр 229
- Корица 229
- Корма** 122
- Кормление голубей 140
- Кормление домашней птицы 136—138
- Кормление домашних животных 111—116
- Кормление певчих птиц 588
- Кормление рыб 536
- Кормление собак 592
- Корнепластика** 574
- Коровы 112
- Короткое замыкание** 76
- Корь 395
- Корюшка 240
- Косметика** 449
- Косметические декоративные средства 449
- Косметические недостатки 453
- Косоглазие 397
- Косолапость 409
- Костица 204
- Котлеты грибные 176
- Котлеты из лебеда 180
- Котлеты морковные 165
- Котлеты «Порок» 171
- Котлеты отбивные из говядины (телятины) 171
- Котлеты отбивные из мяса дикой козы, кабана 181
- Котлеты отбивные из свинины 171
- Котлеты по-белорусски 196
- Котлеты рубленые 171
- Котлеты фаршированные из домашней птицы 182
- Котлеты яичные 265
- Кофе европейский черный 215
- Кофе по-турецки 215
- Кофеварка 76
- Кофе-гляссе 215
- Кофемолка** 76
- Кошки 574
- Крапива 179
- Крапива двудомная 447
- Краски водоразбавляемые (для малярных работ) 52
- Краски для волос 457
- Краски для малярных работ 52
- Краскораспылитель 77
- Крассула портулаковидная 24
- Крахмал 191
- Крашение** домашнее 472
- Креветки** 191
- Креветки с салатом 191
- Крем белковый сырой 192
- Крем ванильный из сливок 191
- Крем ванильный с фруктами 191
- Крем заварной 191
- Крем кондитерский 191
- Крем масляный на сахарном сиропе 191
- Крем на сливочном маргарине 192
- Крем с засахаренными яблоками 186
- Крем с растворимым кофе 178
- Крем сливочный (основной) 191
- Кремы (в косметике) 450
- Кремы (в кулинарии) 191, 177
- Крендельки вареные 199
- Кресс-салат 216
- Кровотечение** 418
- Кровотечение носовое 400
- Кровотечение маточное 394
- Кровохлеба лекарственная 447
- Кройка и шитье** 473
- Крокеты их колбасы и картофеля 185
- Кролик (зооуголок) 559
- Кролик** (мясо) 192
- зразы из кролика 192
  - тушеный кролик 192
  - чорба из кролика с фасолью 204
- Кролики 113
- Кроше (вязальные нитки) 498
- Крупа** 192
- блюда из круп 193
- Крученики рыбные 201
- Крушина ольховидная (ломкая) 447
- Крыжовник 260
- выращивание 147
- Крюшон молочный 215
- «Кукушей» (воздушная кукуруза) 194
- Кукуруза** 194, 447
- выращивание 133
  - блюда из кукурузы 194
- Кукуруза вареная в початках 194
- Кукуруза отварная с зеленым горошком в сливках 165
- Кукурузная каша с изюмом и грецкими орехами 193
- Кукурузное тесто 253
- изделия из кукурузного теста 256
- Кукурузные зерна, отваренные в скороварке 194
- Кукурузный торт с орехами 256
- Культура поведения** 296
- Культура потребления** объемом 298
- Культура чувств** 299
- Кумыс 207
- Купальный комплект** 479
- Купание** 376, 413
- Купля-продажа** 632
- Купыр 230
- Курага 257
- Куриная ножка фаршированная 182
- Курица в фольге 182
- Куропатка жареная 181
- Куропатка тушеная 181
- Куртки** 480, 504
- Куры 136
- Кухня** 25
- кухонная утварь 27
- Кухня народов СССР** 194
- Азербайджанская кухня 194
- кюфта-бозбаш 194
  - люля-кебаб 195
  - унлу-шербет 195
  - чихиртма из стручковой фасоли 194
- Армянская кухня 195
- бозбаш 195
  - борани с сушеными фруктами 195
  - салат из баклажанов и помидоров 195
  - хапама (тыква фаршированная) 195
- Белорусская кухня 195
- борщ белорусский 195
  - драники белорусские 196
  - котлеты по-белорусски 196
  - салат из отварного картофеля и свежих грибов 195
  - хворост картофельный 196
- Гагаузская кухня (в МССР) 196
- каймаклы 196
  - летний суп по-гагаузски 196
  - суванны манджа 196
- Грузинская кухня 196
- восточная сладость 197
  - зеленое лобio с уксусом 196
  - чихиртма 196
  - шашлык-бастурма из баранины или свинины 196
- Казахская кухня 197
- айран 197
  - ашпы сорпа 197
  - жута-нан 197

— маншар 197  
 — печень с курдючным салом 197  
 Киргизская кухня 197  
 — боорсок 198  
 — колбаса из конины «Чу-чук» 197  
 — лагман по-киргизски 198  
 Латвийская кухня 198  
 — картофельные клецки 198  
 — рулетки из сельди в маринаде 198  
 — суп рыбный с помидорами 198  
 Литовская кухня 198  
 — борщ литовский холодный 198  
 — желудок свиной, фаршированный картофелем 198  
 — паштет по-литовски 198  
 — пряник из ржаной муки 198  
 Русская кухня 199  
 — грибы с луком по-русски 199  
 — карась запеченный с грибами и сметаной 199  
 — квас русский 199  
 — крендельки вареные 199  
 — утка фаршированная с яблоками 199  
 — щи с квашеной капусты 199  
 Таджикская кухня 199  
 — гиссар 200  
 — лагман 200  
 — халвайтар (халва) 200  
 — хомшурба 200  
 Туркменская кухня 200  
 — кюфта-шурпа 200  
 — люля-кебаб, тушеный с луком 200  
 — пирожки с хурмой 200  
 Узбекская кухня 200  
 — кавирма палов 201  
 — салат «Чимчик тили» 200  
 — угра оши 201  
 — янчмиш 201  
 Украинская кухня 201  
 — борщ украинский 201  
 — кныдли в сметане по-украински 201  
 — рыбные крученики 201  
 — салат «Киевский» 201  
 — украинские пампушки из хлеба 201  
 Эстонская кухня 201  
 — коржики крестьянские 202  
 — кровяная колбаса 202  
 — свиные ножки 202  
 — сельдь с горячим картофелем и сметаной 202  
 — суп молочный с рыбой и картофелем 202  
 Кухонная утварь 27  
 Кухонный комбайн 77  
 Кырзцей 204

## Л

Лаванда 230  
 Лавровый лист 229  
 Лаки 458  
 Лампа накаливания 77

«Ланте акру» 207  
 Лапчатка прямостоячая 417  
 Лапша домашняя 202  
 Ларингит 400  
 Латунная посуда 42  
 Лебеда 179  
 Ледяная рыба 240  
 Ледяная рыба в кляре 167  
 Лекарственные растения 441  
 Лечебное питание 428  
 Лещ 241  
 Лещинные (лесные орехи) 218  
 Лилия 109  
 Лимон 260  
 Лимонный соус 245  
 Линолеум 54  
 Лица сердцевидная 447  
 Лисички 176  
 Листовая земля 20  
 Личная гигиена 377  
 Личное подсобное хозяйство 633  
 Лишение родительских прав 634  
 Лоджия 30  
 Ложищевки 22  
 Ломбард 634  
 Лопух 179  
 Лососевые рыбы 240  
 Луженая стальная посуда 42  
 Лук 216  
 Лук репчатый 216  
 — выращивание 129  
 — хранение 159  
 Лук репчатый с творогом 264  
 Лук свежий зеленый 216  
 Луковые овощи 129  
 — выращивание  
 Луковый соус 245  
 Лук-порей 216  
 — выращивание 129  
 Лунализм 408  
 Лыжи 575  
 Льготы 635  
 Любовь и семья 300  
 Люля-кебаб 195  
 Люля-кебаб, тушеный с луком 200  
 Люминесцентная лампа 77  
 Лягушки 558

## М

Магнитная лента 77  
 Магнитола 78  
 Магнитофильмы 78  
 Магнитофон 79  
 Майоликовая посуда 43  
 Майонез 246  
 Майоран 230  
 Мак восточный 109  
 Макоронные изделия 202  
 Макароны 202

Макраме 577  
 — изделия 579  
 Малай молдавский 205  
 Малай с тыквой 256  
 Малина 260, 447  
 — варенье 152, 155  
 — выращивание 147  
 — манная каша со свежемороженой малиной 243  
 Малярия 403  
 Малярные инструменты 48  
 Малярные работы 47  
 Мамалыга 204  
 Мандарин 260  
 Маникюр 459  
 Манная каша со свежемороженой малиной 243  
 Манная каша сухая (детское питание) 207  
 Манные оладьи на меду 194  
 Мансарда 30  
 Маргаритка 109  
 Маринад 171, 181, 247  
 Маринады овощные 156  
 Маринады фруктовые 156, 188  
 Маринады фруктовые (консервы) 188  
 Маринование 156  
 Мармелад из дыни 186  
 Маски косметические 453  
 Маслины 202  
 Масло коровье 207  
 Масляные краски 53  
 Маслята 173  
 Массаж 378  
 Массаж и гимнастика грудного ребенка 413  
 Массаж (косметический) 453  
 Массаж оздоровительный 379  
 Мастит 409  
 Маттиола 109  
 Мать-и-мачеха 180, 447  
 Машинное вязание 483  
 — вязание изделий 485  
 Мебель 30  
 Мебель встроенная, см. Встроенная мебель 8  
 Мед пчелиный 202  
 Медные изделия (чистка) 31  
 Медовая коврижка с начинкой 256  
 Медовые конфеты 203  
 Медок холодный 215  
 Медоление 429  
 Мелисса 230  
 Мельхиоровая посуда 42  
 Менингококковая инфекция 402  
 Менструация (нарушения цикла) 394  
 Меню 203  
 Мережки 542, 579  
 Меренга с ореховыми ядрами 186  
 «Меренги» 256  
 Мерланг 240  
 Механизация работ на приусадебном участке 123



- Мигрень 407  
 Микроалькулятор 81  
 Микроклимат семьи 304  
 Миксер 82  
 Милдью 107  
 Миндаль сладкий 218  
 Минеральные вещества 232  
 Минеральные воды 380  
 Минеральные добавки (корма) 123  
 Мини-баскетбол 595  
 Мини-волейбол 595  
 Мини-гандбол 597  
 Мини-футбол 598  
 Минчунеле (хворост) 255  
 Миттей 204  
 Минога 240  
 Миокардиты 391  
 Младенчество 304  
 Младший школьник 305  
 Многодетная семья 307  
 Многолетние овощи (выращивание) 129  
 Многохвостики 22  
 Мода и стиль 492  
 Можжевельник казахский 111  
 Можжевельник обыкновенный 111  
 Мозги (субпродукты) 249  
 Мозги жареные в кляре 249  
 Мозги с гречневой кашей 193  
 Мозоль 405  
 Мойва 240  
 Молдавская кухня, см. Молдавские национальные блюда 203  
 Молдавская овощная приправа 246  
 Молдавские национальные блюда 203  
 — бабэ нягрэ 205  
 — гивеч 203  
 — зама из курицы с домашней лапшой 203  
 — клэтите 211  
 — колцунашь 211  
 — костица 204  
 — кырнэцей 204  
 — малай молдавский 205  
 — мамалыга 204  
 — миттей 204  
 — плацинда 205  
 — саралне 205  
 — тефтели по-молдавски 204  
 — токана мясная 204  
 — чорба из кролика с фасолью 204  
 — ынывиртитэ 205  
 Моли 32  
 Молодая семья 309  
 Молоко и молочные продукты 205  
 Молочнокислые продукты 207  
 Молочные соусы 246  
 Молочный соус бешамель 246  
 Молочный соус с луком 246  
 Морковные котлеты 165  
 Морковь 217  
 — варенье 153  
 — выращивание 131  
 — маринование 156  
 — сушка 158  
 — хранение 159  
 Морковь тушеная с зеленым горошком в соусе 165  
 Мороженое 210, 177  
 Мороженое «Великолепное» 178  
 Мороженое вишневое 178  
 Мороженое ореховое с изюмом 178  
 Мороженое персиковое 178  
 Морозильник 82  
 Морская капуста 210  
 — запеканка из морской капусты 10  
 Морская рыба 240  
 Морская свинка 559  
 Морской окунь 240  
 Морщины 452  
 Мотороллер 83  
 Мотоцикл 83  
 Мотыги 120  
 Мочекаменная болезнь 393  
 Мочение фруктов 158  
 Моющие средства 494  
 Муждей 246  
 Мука 210, 250  
 Мулине 497  
 Муравьи 32  
 Мусака 171  
 Мускатный орех 229  
 Мускатный цвет 229  
 Муес 177  
 Муес фруктовый на манной крупе 168  
 Муст 215  
 Мухи 32  
 Мучнистая роса 22  
 Мучнистый червец 22  
 Мучные блюда 211  
 — блины 211  
 — клецки 211  
 — клецки на скорую руку 211  
 — клэтите (молдавские налистники) 211  
 — колцунашь (вареники) 211  
 — оладьи 211  
 — пельмени 212  
 Мушка молдавская 190  
 Мясная токана 204  
 Мясные консервы 188  
 Мясо 212  
 — доброкачественность мяса 213  
 Мясо под майонезом 171  
 Мясорубка 83  
 Мята 179, 230  
 Мята перечная 447
- Н**  
 Навага 240  
 Надомники 638  
 Напитки 214  
 — какао горячее 214  
 — «какао» (коктейль) 214  
 — квас 214  
 — квас хлебный 214  
 — кефир 207  
 — коктейль абрикосовый 214  
 — коктейль виноградно-морковный 214  
 — коктейль персиковый 214  
 — коктейль «Русский лес» 264  
 — коктейль томатный 214  
 — кофе европейский черный 215  
 — кофе по-турецки 215  
 — кофе-глясе 215  
 — крошмолочный 215  
 — кумыс 207  
 — «лапте акру» 207  
 — муст 215  
 — простокваша 207  
 — ряженка 207  
 — снежок 207  
 — соки 214  
 — холодный медок 215  
 — чай медовый холодный 215  
 — чай по-английски 215  
 — чай рябиновый 215  
 — шербаты 214  
 — шприцеры 214  
 Напитки ацидофильные 207  
 Напиток витаминизированный 265  
 Напиток из простокваши с помидорами 215  
 Напиток из томатного сока и сливок 215  
 Напиток освежающий 215  
 «Наполеон» (пирожные) 254  
 Наркомания 407  
 Народные приметы погоды 580  
 Народные традиции в одежде 495  
 Нарцисс 109  
 Насекомые домашние 31  
 Наследственное право 638  
 Насморк 400  
 Насос 84  
 Настольный теннис 597  
 Настурция 110  
 Научно-техническая революция и формирование личности 310  
 Находка 640  
 Начинка (фарш) 215  
 Начинка из зеленого лука с яйцами 215  
 Начинка из квашеной капусты 215  
 Начинка из мяса 215  
 Начинка из рыбы 215  
 Начинка из сырого картофеля по-молдавски 216  
 Начинка из творога с яйцами и зеленью 215  
 Начинка из тыквы 216  
 Начинка из черемши для пирожков 180  
 Неврозы 407  
 Нейзильберовая посуда 42  
 Некоторые болезни и их профилактика 389  
 Неполная семья 312  
 Неполное рабочее время 640  
 Непроходимость кишечника 409  
 Нервные и психические заболевания 406  
 Нержавеющая стальная посуда 42

Несовершеннолетие 640

Нефриты 393

Никелированная посуда 42

Нитки 497

Новорожденный и грудной ребенок 410

Ножовки 49, 120

Нозематоз 142

Нотариат 641

Нототения 240

Нравственное воспитание 314, 358

Нутрия 115

## О

Обед (меню) 203

Обивка дверей 33

Облепиха

— варенье из облепихи 153

— выращивание 148

Облепиха крушиновидная 448

Облицовка 33

Обмен жилыми помещениями 642

Обморок 418

Обои 34

Оборудование квартиры 35

Обработка продуктов тепловая, продолжительность 227

Обрезка деревьев 146

Обрезка комнатных растений 21

Обувь 498

Общая комната 36

Овощи 216, 128, 158

— баклажан 131, 218

— бамя 132

— брокколи 129

— гогошары 131, 218

— кабачки 217

— капуста 129, 217

— капуста савойская 129

— капуста цветная 129

— картофель 129, 218

— кольраби 130, 217

— кресс-салат 216

— лук-порей 129, 216

— лук репчатый 216

— морковь 130, 217

— огурцы 217

— пастернак 131

— патиссоны 217

— перцы 131, 218

— петрушка 128, 230

— помидоры 218

— ревень 129, 216

— редис 131, 217

— редька 131, 217

— салат латук 216

— свекла 131, 217

— сельдерей 131

— спаржа 216

— тыква 217

— укроп 128, 229

— фасоль 132, 159

— физалис 132

— хрен 217

— чеснок 129, 216

— щавель 128

— шпинат 216

Овощная приправа молдавская 246

Овощная токана 203

Овощные закусочные консервы 187

Овощные натуральные консервы 187

Овцы 116

Огород 125

Огуречная трава 179

— окрошка с огуречной травой 180

Огурцы 217

— выращивание 132

— консервирование 158

— маринование 156

— соленье 158

Огурцы, фаршированные редисом с отварным языком 264

Огурчики по-тираспольски 172

Одежда 499

Одежда детская, см. Детская одежда 464

Одеколоны 459

Одеяло электрическое 84

Одуванчик 179

Одуванчик лекарственный 448

Ожоги 419

Ожоги глаз 398

Озеленение 133

Овидиум 107

Оккулировка 144

Окорок копченый 190

Окраска масляными или эмалевыми красками 50

Окрошка мясная на кефире 222

Окрошка рыбная 166

Окрошка с огуречной травой 180

Окунь морской 240

Оладьи 211

Оладьи из сухарей 263

Оладьи картофельные 165

Оладьи манные на меду 194

Олеандр 24

Оливки, см. Маслины 202

Олифа 53

Омела белая 448

Омлет грибной 176

Омлет по-молдавски с помидорами и брынзой 265

Омлет с картофелем 265

Опека и попечительство 643

Опенки 176

Организация жизни ребенка 320

Организация работ на приусадебном участке 134

Организация семейной жизни 316

Организация семейной жизни домохозяек 320

Ореки 218, 448

— блюда из орехов 218

— хранение 159

Ореки с айвой 219

Ореки с черносливом 179

Ореховое мороженое с изюмом 178

Ореховое печенье 186

Ореховые конфеты с вишней 186

Ореховые конфеты с какао 186

Ореховые шарики в шоколаде 219

Осанка 381

Осветление бульона 222, 226

Освещение 37

Осетровые рыбы 240

Осиротевшая семья 313

Остановка сердца 419

Отделка квартиры 39

Отдых 382

Отит 400

Откорм скота на мясо 113

Отморожение и общее замораживание 419

Отопительный электроприбор 84

Отпуск 643

Отравления 420

Отсрочка и рассрочка 644

Отсутствие безвестное 645

Отсутствие (временное в жилом помещении) 645

Отцовство 646

Охота спортивная 581

Оцинкованная посуда 42

## П

Палочки с засахаренными фруктами 178

Палочки соленые 210

Палтус 240

Пальто 501

Пампушки украинские из хлеба 201

Панировка 224

Панкреатит 409

Паратифы 402

Парник 135

Парниковая земля 20

Пародонтит 399

Парфюмерия 459

Пасека 141

Пассерование 224

Паста из мозгов 249

Паста из сыра «моале» с орехами и чесноком 219

Паста из яиц для бутербродов 266

Пастеризация 154

Пастернак 230

— выращивание 131

Пастила из абрикосов 186

Пастрома молдавская 190

Патиссоны 217

— выращивание 132

— консервирование 154

Паштет по-лятовски 198

Паяльник 85

Паяние 85

- Педагогическая культура родителей 321
- Пекинская салатная капуста
- выращивание 128
- Пелаида 241
- Пельмени 212
- Пенсия 646
- Первая помощь при неотложных состояниях 416
- внезапные роды 416
  - вывихи 416
  - инородные тела 417
  - искусственное дыхание 417
  - кашель 417
  - кровотечение 418
  - обморок 418
  - ожоги 419
  - остановка сердца 419
  - отморожение и общее замерзание 419
  - отравление 420
  - перелом 421
  - повышенная температура тела (лихорадка) 422
  - поражение электрическим током, молнией 423
  - потеря сознания 423
  - раны 423
  - растяжение 423
  - рвота 423
  - солнечный и тепловой удары 424
  - сотрясение головного мозга 424
  - судороги 424
  - травмы груди и живота 424
  - удушье 424
  - укусы 425
  - утопление 425
  - ушиб 425
  - эпилепсия (черная болезнь) 425
- Первичная обработка (продуктов) 224
- Первоцвет весенний 448
- Первые блюда 220
- борщ 221
  - борщ белорусский 195
  - борщ зеленый 162
  - борщ летний 163
  - борщ молдавский 170, 221
  - борщ постный 163
  - борщ с сушеными грибами 176
  - борщ с фасолью 221
  - борщ украинский 201
  - бульон грибной 220
  - бульон из овощей с профитролями 163
  - бульон из птицы 220
  - бульон костный 220
  - бульон мясной 220
  - бульон мясо-костный 220
  - бульон рыбный 220
  - бульон с овощами 163
  - бульон с омлетом 222
  - бульон с хлебными клецками на сметане 262
  - зама из курицы с домашней лапшой 203
  - окрошка мясная на кефире 222
  - окрошка рыбная 166
  - рассольник 163, 221
  - рассольник домашний 221
  - свекольник с рыбой 166
  - солянка 221
  - солянка грибная 221
  - солянка домашняя 221
  - солянка домашняя из рыбы 166
  - суп из вишни с рисом 168
  - суп из овощей 163
  - суп из свежих плодов 223
  - суп из свежих помидоров 163
  - суп из свежих фруктов 168
  - суп из цветной капусты 163
  - суп картофельный с бобовыми 221
  - суп картофельный с молодой кукурузой 163
  - суп картофельный со стручками фасоли 164
  - суп молдавский из овощей 170
  - суп молочный с тыквой и крупой 222
  - суп народов Памира 221
  - суп полевой 221
  - суп рыбный с помидорами 198
  - суп хлебный с рублеными яйцами 262
  - суп хлебный со взбитыми сливками 262
  - суп-пюре из печени 222
  - суп-пюре из тыквы 163
  - супы заправочные 220
  - супы молочные 222
  - супы прозрачные 222
  - супы пюреобразные 222
  - супы с крупами и бобовыми 221
  - супы сладкие 223
  - супы фруктовые (консервы) 188
  - супы холодные 222
  - уха рыбацкая «двойная» 167
  - холодильник грибной 176
  - чорба из кролика с фасолью 204
  - чорба молдавская из крапивы 180
  - чорба рыбная по-молдавски 166
  - щи из квашеной капусты 164, 199
  - щи из щавеля с гречками 180
  - щи ленивые с картофелем 164
- Перевалка комнатных растений 21
- Переделка одежды 502
- Передник 506
- Переломы 421
- Перепелка жареная 181
- Переплетение книг 582
- Пересадка комнатных растений 21
- Перец белый 229
- Перец душистый 229
- Перец красный 229
- Перец пряный (острый) 218
- Перец сладкий 218
- консервирование 154
  - сушка 159
  - хранение 159
- Перец черный 229
- Персик 261
- варенье 153
  - выращивание 147
  - компот 155
- Персики в креме 178
- Персиковое мороженое 178
- Персональный компьютер 85
- Перцы с чесночной массой 264
- Песочное тесто 252
- изделия из песочного теста 254
- Петли 506
- Петрушка 230
- выращивание 128
  - хранение 159
- Петуния 110
- Печень (субпродукты) 248
- печень в сметане 248
  - печень с курдючным салом 197
  - печень телячья в формочках 248
- Печенье воздушное «Меренги» 256
- Печенье из овсяных хлопьев 194
- Печенье к бульону 222
- Печенье ореховое 186
- Печенье слоеное 254
- Печь микроволновая 86
- Пигментные пятна 454
- Пикули 223
- Пион 110
- Пирог воздушный из яблок 178
- Пирог с грибами 176
- Пирог с яблоками и вишнями 254
- Пирог сладкий с кремом 179
- Пирог со взбитыми сливками 263
- Пирог хлебный с яблоками 263
- Пирожки с хурмой 200
- Пирожки слоеные печеные 254
- Пирожное бисквитное — полоска с кремом 255
- Пирожное «Вишневые палочки» 263
- Пирожное — заварное кольцо с кремом 255
- Пирожное «Картошка» 255
- Пирожное ореховое с глазурью 186
- Пирожные без выпечки 187
- Пирожные «Винни-Пух» 255
- Пирожные «Наполеон» 254
- Питание беременных женщин и кормящих матерей 234
- Питание в походе 606
- Питание детей старше одного года 234
- Питание лечебное (диетическое), см. Лечебное питание 428
- Питание лиц пожилого возраста 240
- Питание новорожденного и грудного ребенка 414
- смешанное и искусственное вскармливание грудного ребенка 415
- Питание профилактическое, см. Профилактическое питание 240
- Пищевые концентраты 223
- Пищевые токсикоинфекции 402
- Пиэлонефрит 393
- Плавание 383
- Пластмассовая посуда 43
- Пластырь 435

- Платки 509  
Платья 510  
— платье для девочек (вязание крючком) 524  
— платье для полных женщин 511  
— платье нарядное 511  
— платье повседневное 511  
— платье практичное для работы (перделка из платя) 503, 505  
— платье прямое (ручное вязание) 519  
— платье-клет, детское 465  
— платье-костюм (из школьной формы) 504  
— платье-сарафан для детей 465  
Планида 205  
Планида с тыквой 254  
Плеврит 392  
Плектрантус южный 24  
  
Плетение 584  
Плетенка 254  
  
Плита газовая 86  
Плита электрическая 87  
Плитка электрическая 87  
Плитки полистирольные 34  
Плов рисовый с черносливом 194  
Плов с крапивой 180  
Плов с мясом 172  
Плов со сладким перцем и помидорами 165  
Плов узбекский 201  
Плодосъемники 122  
Плоскостопие 409  
Плотва 241  
Плюмбаго капское 24  
Плющ обыкновенный 24  
Пневмония 392  
Повидло 188  
Повидло из шиповника 265  
Повидло фруктовое 153  
  
Повышенная температура 422  
Повязки медицинские 435  
Погреб 40  
Подберезовики 173  
Подбор игл и ниток 471  
Подбор обуви 498  
Подготовка автомобиля к эксплуатации 67  
Подготовка машины к вышиванию 542  
Подготовка почвы (огород) 125  
Подготовка семян к посеву (огород) 127  
Подготовка сырья к плетению из растительных материалов 587  
Поджарка из трески 167  
Поднаем 649  
Подорожник 179  
Подорожник большой 448  
Подосиновники 173  
Подросток 322  
Подуры 22  
Пол 41  
Полдник (меню) 203  
Полнота обуви 498  
Половое воспитание 324  
  
Полотер 87  
Полуфабрикаты кулинарные 223  
Полынь 179  
Полынь горькая 448  
Помидоры 218  
— выращивание 131  
— консервирование 155  
— маринование 156  
— соленье 158  
— хранение 159  
Помидоры с творогом и укропом 162  
Помидоры, фаршированные луком, рисом и яicama 165  
Помидоры, фаршированные маринованными грибами 176  
Помидоры, фаршированные хлебом и печеньем 263  
Польский соус 246  
Пончики 254  
Пончики творожные 209  
  
Поражение электрическим током и молнией 423  
Портиеры 15  
Портупак (дандур) 230  
Пособия 650  
Посуда 41  
Посудомоечная машина 88  
Потеря сознания 423  
Потливость 405  
Почки (субпродукты) 248  
— почки жареные с помидорами 248  
— почки телячьи в сухарях, жареные 248  
Правила сбора лекарственных растений 442  
Правовое воспитание 325  
Предошкольник 326  
Предохранитель электрический 88  
Пресноводные рыбы 241  
Пресс-пюре 28  
Прививка (растений) 144  
Приготовление настоев и отваров из лекарственных растений 495  
Приготовление пищи 224  
Примерка 475  
Приправа овощная молдавская 246  
Приправы, см. Специи и приправы 247  
Приправы на зиму (соленые) 158  
Присыпка 435  
Приусадебный земельный участок 654  
Прихожая 44  
Прищипка комнатных растений 21  
Прободная язва желудка и двенадцатиперстной кишки 410  
Прогиграватель 85  
Прокат вещей 654  
Простокваша 207  
Противопоказания к применению вани и души 440  
Противоэпидемические мероприятия 436  
Профессиональные заболевания 392  
Профилактика венерических болезней 406  
Профилактическое питание 240  
Пряник из ржаной муки 198  
  
Пряники русские 256  
Пряничное тесто 253  
— изделия из пряничного теста 256  
Пряниковые растения 133  
Пряности и ароматическая зелень 228  
Психопатия 408  
Птица домашняя (выращивание) 136  
Птица домашняя (мясо) см. Домашняя птица 181  
  
Птицы певчие 588  
«Птичье молоко» (торт) 255  
Пуговицы 528  
Пудинг из кукурузной муки (малая с тыквой) 256  
Пудинг из ржаного хлеба 263  
Пудинг из сухарей 263  
Пудинг с порошком какао 178  
Пудинг яблочный с орехами и манной крупой 178  
Пудинги 177  
Пудра 450  
Пустырьник пятилопастный 448  
Пчелы 140  
Пылесос 88  
Пюре томатное (консервирование) 155  
Пюре фруктовое натуральное 153  
Пятновыводящие средства 61  
  
**Р**  
Рабочая комната 44  
Рагу из зайца 181  
Рагу из овощей 165  
Рагу из свинины 172  
Радикулит 408  
Радиола 89  
Радиоприемник 89  
Разведенная семья 313  
Разгрузочные дни 429  
Размножение комнатных растений 22  
Разрыхлители теста 250  
Ранения глаз 397  
  
Раны 423  
Распределение домашних обязанностей 317  
Рассольник 163, 221  
Рассольник домашний 221  
Растойка изделий из теста 250  
Растяжение 423  
Рахит 395  
Рациональное питание 230  
Рациональный семейный бюджет 318  
Рвота 423  
Реализация продукции 143  
Ревень 216  
— варенье из ревеня 153  
— выращивание 129  
Ревматизм 391  
Реглан (ручное вязание) 518  
Редис 217  
— выращивание 131



- Редька 217  
— выращивание 131  
Режим дня 384  
Режим питания 233  
Ремонт квартиры 45  
Рефлектор медицинский 91  
Ржавчина 55  
Рис запеченный (к бульону) 222  
Рисовые биточки 193  
Рисовый плов с черносливом 194  
Ритмическая гимнастика 370
- Родительские права и обязанности** 654  
Роза 110  
Розмариин 230  
Рондессус ромбический 24  
Ромашка 110  
Ромашка аптечная 448  
Рубленое тесто 252  
Рубцы 249  
Рулет из капусты с творогом и черносливом 165  
Рулет из печени 248  
Рулет из утки 182  
Рулет картофельный с мясом 166  
Рулет с орехами и медом 255  
Рулетки из сельди в маринаде 198  
Румяна 450  
Рута 230  
Ручное вязание 511  
— вязание крючком 521  
— вязание на спицах 511  
Рыба 240  
Рыба жареная под соусом «хрен» 166  
Рыба, запеченная в крошках белого хлеба 167  
Рыба фаршированная заливная 166  
Рыба-капитан 240  
Рыбная окрошка 166  
Рыбная чорба по-молдавски 166  
Рыбное жаркое 167  
Рыбное филе фаршированное 167  
Рыбные консервы 188  
Рыбные консервы нестерелизованные 188  
Рыбные котлеты (консервы) 188  
Рыбные крученики 201  
Рыбные паштеты (консервы) 188
- Рыболовство любительское** 590  
Рыбо-овощные консервы 188  
Рыбы для аквариума 536  
Рыжики 173  
Рыхлители 120  
Рябина  
— варенье из рябины 153  
Ряженка 207
- С**  
Сабля-рыба 240  
Сад 143  
Садовый домик 148  
Саженцы 144
- Сазан 241  
Сайра 241  
Салака тушеная в масле 167  
Салат  
— выращивание 128  
Салат «Весенний» 162  
Салат «Витаминный» 162  
Салат «Здоровье» 162  
Салат из баклажанов и помидоров 195  
Салат из белокачанной капусты и моркови с яблочным соком и хреном 162  
Салат из иван-чая 180  
Салат из кальмаров с яйцом 184  
Салат из картофеля 162  
Салат из квашенной капусты со свеклой 162  
Салат из краснокочанной капусты 162  
Салат из кукурузы с зеленым горошком 194  
Салат из кукурузы с мясом 194  
Салат из кукурузы с орехами 194  
Салат из отварного картофеля и свежих грибов 195  
Салат из помидоров с творогом и укропом 162  
Салат из свежих огурцов, яиц и лука 169  
Салат из свежих помидоров с чесноком 162  
Салат из свеклы с квашеной капустой 162  
Салат из сыра и колбасы 243  
Салат из фруктов 168  
Салат из черемши 180  
Салат из шпика с яйцами 243  
Салат из щавеля и подорожника 180  
Салат из яблок, чернослива и дыни 168  
Салат «Киевский» 201  
Салат овощной 162  
Салат «Пикантный» 162  
Салат рисовый с курицей 243  
Салат «Солнечный» 243  
Салат «Чимчик тили» 200  
Салат-латук 216  
Салаты 242  
Салаты и овощные маринады (консервы) 187  
Салаты консервированные 157  
Сяло 243  
Сало домашнее 243  
Сало копченое с сельдью 243  
Сальмонелез 402  
Самбук 177  
Самбук из свежих абрикосов 179
- Самоконтроль** 384  
Самолечение 385  
Самосознание 358  
Самосознание ребенка 281  
Самоуважение 359  
Самшит вечнозеленый 111  
Сандвич 169  
Санитарный узел 55  
Саралие 205  
Сарафаны 524  
Сардина 241  
Сахар 243  
— вишенки из сахара 243  
Сборы из лекарственных растений 449
- Свежемороженные овощи, плоды и ягоды 243  
— блюда из свежемороженных овощей, плодов и ягод 243  
Свекла 217  
— выращивание 131  
Свекла, фаршированная яблоками и орехами 166  
Свекольник с рыбой 166  
Свековье и невестка 332  
Светолечение 441  
Светорегулятор 91  
Свинина  
— бигус 172  
— буженина 189  
— котлеты отбивные 171  
— котлеты рубленые 171  
— огурчики по-тираспольски 172  
— окорок копченый 190  
— рагу из свинины 172  
— свинина вареная нашингованная 172  
Свинка 396  
Свинные ножки (субпродукты) 202  
Свиньи 116  
Свободное время 328  
Сделка 655  
Сдобное пресное тесто 252  
— изделия из сдобного пресного теста 253  
Севооборот (огород) 125  
Седум 24  
Селедка под «шубой» 264  
Сельдевые рыбы 241  
Сельдереи 230  
— выращивание 131  
Сельдь по-домашнему 166  
Сельдь рубленая с яблоками и орехами 264  
Сельдь с горячим картофелем и сметаной 202  
Сельдь с копченым салом 243  
Сельский дом 55  
Семейная экономика 318  
Семейные портреты 328  
— дочь 330  
— мать 328  
— отец 329  
— сын 331  
Семейные праздники и традиции 334  
Семейный бюджет 353  
Семья и общество 336  
Семья и школа 337  
Сепаратор для молока 91  
Сервировка стола 56  
Серебряные изделия (чистка) 57  
Сибирская язва 403  
Синдром предменструальный 394  
Сирень 111  
Сифилис 406  
Сифон 91  
Скарлатина 396  
Скворечники 591  
Склеивание 57  
Сколиоз 410  
Скумбрия 240

- Сладкие супы 223  
 Слива 261  
 — варенье 153  
 — выращивание 146  
 — компот 155  
 — сушка 159  
 Сливки взбитые с орехами 209  
 Сливки взбитые с черным хлебом 209  
 Сливки (детское питание) 206  
 Слоеное тесто 251  
 — изделия из слоеного теста 254  
 Служба семьи и брака 339  
 Сметана 207  
 Сметанные соусы 246  
 Смородина  
 — варенье 153  
 — выращивание 147  
 Смородина черная 261, 448  
 «Снежки» с ванильным кремом 187  
 Снежок 207  
 Собаки 592  
 Согласие в семье 339  
 Сох томатный (консервирование) 155  
 Соки 214  
 Соки (консервирование) 155  
 Соковыжималка 91  
 Соление 157  
 Солнечные ванны 366  
 Солнечный и тепловой удары 424  
 Соль поваренная 244  
 Солянка 221  
 Солянка грибная 221  
 Солянка домашняя 221  
 Солянка домашняя из рыбы 166  
 Сон 385  
 Сосиски (сардельки) с капустой 185  
 Сотрясение головного мозга 424  
 Соус абрикосовый 247  
 Соус белый рыбный 246  
 Соус белый с яйцом 245  
 Соус ванильный 247  
 Соус вишневый 247  
 Соус голландский 246  
 Соус грибной 246  
 Соус из крапивы 180  
 Соус из сыра 209  
 Соус из хрена со сметаной 246  
 Соус клубничный 247  
 Соус лимонный 245  
 Соус луковый 245  
 Соус майонез 246  
 Соус молочный бешамель 246  
 Соус молочный с луком 246  
 Соус ореховый с чесноком 219  
 Соус польский 246  
 Соус по-матросски (камбала отварная с соусом по-матросски) 167  
 Соус с орехами и черносливом 245  
 Соус сметанный 246  
 Соус томатный 245  
 Соус томатный рыбный 246  
 Соус украинский 246  
 Соус «Хрен с уксусом» 246  
 Соус чесночный молдавский, муждей 246  
 Соус шоколадный 247  
 Соус яблочный 247  
 Соусы 244  
 Соусы белые 245  
 Соусы красные 244  
 Соусы молочные 246  
 Соусы на грибно-молочном отваре 246  
 Соусы на рыбном бульоне 245  
 Соусы сладкие 247  
 Соусы холодные 246  
 Социальное самоопределение 341  
 Спальная 59  
 Спаржа (овощ) 216  
 Специи и приправы 247  
 Спирея вангутта 111  
 Спортивные игры 593  
 Средства для оздоровления комнатных растений 22  
 Стабилизатор 92  
 Стариковые рыбы 241  
 Стаж трудовой 656  
 Стальная посуда 41  
 Старость 342  
 Стежки «Козлик» 531  
 Стежки коприловальные 530  
 Стежки стегальные косые 530  
 Стекло (чистка) 60  
 Стеклопосуда 43  
 Стеклопосуды 51  
 Стереоконструкция 92  
 Стерилизация 154  
 Стиль, см. Мода и стиль 492  
 Стиральная машина 92  
 Стирка 524  
 Столбик 403  
 Столярные инструменты 49  
 Столярные работы 49  
 Страхование государственное 657  
 Стресс эмоциональный 386  
 Стригуший лишай 405  
 Строчка белая 545  
 Строчка крестецкая 545  
 Строчка с выдергиванием нитей ткани 545  
 Субпродукты 248  
 Судак 241  
 Судороги 424  
 Суп из вишни с рисом 168  
 Суп из овощей 163  
 Суп из ржаных корок с яйцами 262  
 Суп из свежих плодов 223  
 Суп из свежих помидоров 163  
 Суп из свежих фруктов 168  
 Суп из цветной капусты 163  
 Суп картофельный с бобовыми 221  
 Суп картофельный с молодой кукурузой 163  
 Суп картофельный со стручками фасоли 164  
 Суп летний по-гагаузки 196  
 Суп молдавский из овощей 170  
 Суп молочный с рыбой и картофелем 202  
 Суп молочный с тыквой и крупой 222  
 Суп народов Памира 221  
 Суп полевой 221  
 Суп рыбный с помидорами 198  
 Суп хлебный с рублеными яйцами 262  
 Суп хлебный со взбитыми сливками 262  
 Суп-пюре из печени 222  
 Суп-пюре из тыквы 163  
 Супы прозрачные 222  
 Супы пюреобразные 222  
 Супы фруктовые (консервы) 188  
 Суфле 177  
 Сухарики соленные черные 262  
 Сухие молочные продукты 206  
 Сухое молоко (детское питание) 207  
 Сушеные фрукты и овощи 249  
 Сушка грибов 159  
 Сушка овощей 158  
 Сушка плодов 158  
 Сушка фруктов 159  
 Сушка ягод 159  
 Сциндапсус золотистый 24  
 Счетчик электрический 94  
 Сыр 208  
 Сыр из домашней птицы 182  
 Сыр с чесноком 209  
 Сырки 209  
 Сырные соленные шарики 209  
 Сырный шницель с ветчиной 209  
 Сыры кисло-молочные 209  
 Сыры натуральные 208  
 Сыры пастообразные 209  
 Сыры плавленые консервированные 209  
 Сыры пластические сладкие 209  
 Сыры плавленые 209  
 Сыры рассольные 208  
 Сыры сливочные 209  
 Сыры со специями и наполнителями 209  
 Сыры сычужные 208  
 Сыры сычужные мягкие 208  
 Т  
 Табак душистый 110  
 Тагетес 110  
 Таймер 93  
 Тараканы 32  
 Тартинки 169  
 Творог 207  
 Творог домашний 209  
 Творог с морковью 209  
 Творог с репчатым луком 264  
 Творожная аливанка 256  
 Творожная слойка с черным хлебом 210  
 Творожные изделия 208  
 Творожные шарики с яблоками 210  
 Телевизионный приемник 94  
 Телевизор 94  
 Телевизор и наши дети 343  
 Телефонный аппарат 96  
 Теннис 597  
 Теплица 149  
 Тепловая обработка 224

- Теплолечение 441  
 Тесто 250  
 Тефтели 172  
 Тефтели пикантные 172  
 Тефтели по-молдавски 204  
 Ткани 526  
 Тимьян 230  
 Ткачество узорное 599  
 Тмин 229  
 Товарищеский суд 658  
 Токана овощная 203  
 Толстолобик 241  
 Толстолобик отварной под лимонным соусом 167  
 Томатное пюре (консервирование) 155  
 Томатные консервы 187  
 Томатный сок (консервирование) 155  
 Томатный соус 245  
 Томатный соус (рыбный) 246  
 Томат-паста 256  
 Томаты 218  
 — выращивание 131  
 — консервирование 155  
 — маринование 156  
 — соленье 158  
 — хранение 159  
 Топленое масло 207  
 Торт апельсиновый 186  
 Торт бутербродный 262  
 Торт «Вишенка» 255  
 Торт закусочный 264  
 Торт «Изысканный» 187  
 Торт кукурузный с орехами 256  
 Торт песочный с орехами 254  
 Торт «Птичье молоко» 255  
 Торт с вишнями 263  
 Торт «Шапка Гугуца» 187  
 Тортики песочные сезонные 255  
 Торфяная земля 20  
 Тостер 97  
 Тосты 169  
 — тост «Олимпия» 169  
 Травма груди и живота 424  
 Травма органа зрения 397  
 Транзистор 97  
 Трансформатор 97  
 Тренажеры 372  
 Треска 241  
 Треска запеченная с яйцом и молоком 167  
 Тритоны 558  
 Труд 386  
 Труд женщины 659  
 Трудовая книжка 659  
 Трудовое воспитание 345  
 Трудовой стаж, см. Стаж трудовой 656  
 Трюфели 176  
 Тунец 241  
 Туризм 602  
 Туристское снаряжение 604  
 Тушение 226  
 Тушеный кролик 192  
 Тушь (косметическая) 454  
 Тыква 217  
 Тыква обыкновенная (лекарственное растение) 448  
 Тыква фаршированная 195  
 Тыквенные культуры 132  
 Тысячелистник обыкновенный 448  
 Тюльпан 110  
 Тюнер 97
- ## У
- Уборка квартиры 60  
 Увлажнитель воздуха 97  
 Углеводы (рац. пит.) 231  
 Угорь 240  
 Угри 405, 454  
 Удаление пятен 527, 61  
 Удобрение для комнатных растений 21  
 Удобрения (огород) 126  
 Удушье 424  
 Ужин (меню) 203  
 Украшение глаз 454  
 Укроп  
 — выращивание 128  
 — зелень 230  
 — семена 229  
 Укроп огородный (пахучий, лекарственное растение) 448  
 Укропный соус 247  
 Уксус винный 248  
 Уксус домашний 248  
 Уксус столовый 248  
 Уксус яблочный 157  
 Уксус ягодный 157  
 Уксусная кислота 248  
 Укусы 425  
 Укутывание (физиотерапия) 441  
 Улей 141  
 Умение преподносить подарки 336  
 Умственное развитие дошкольника и подготовка к школе 346  
 Умственное утомление 387  
 Уровень культуры быта 318  
 Уровень необходимой освещенности 39  
 Устойчивость организма 387  
 Усыновление 660  
 Утварь кухонная 27  
 Утка дикая тушеная 181  
 Утка, фаршированная яблоками 199  
 Утки 137  
 Утки мускусные 138  
 Утомление 387  
 Утопление 425  
 Утюг электрический 98  
 Уха рыбацкая «двойная» 167  
 Уход за больным 437  
 Уход за больным ребенком 438  
 Уход за больными в домашних условиях 426  
 Уход за волосами 378, 455, 456  
 602  
 Уход за кожей 377, 451
- Уход за коврами и ковровыми изделиями 19,  
 Уход за кожей лица и шеи 377  
 Уход за комнатными растениями 21  
 Уход за магнитофоном 81  
 Уход за мебелью 31  
 Уход за новорожденным и грудным ребенком 410  
 Уход за ногтями 378  
 Уход за обувью 498  
 Уход за овощными культурами 128  
 Уход за одеждой 500  
 Уход за певчими птицами 588  
 Уход за плодоносящим виноградником 106  
 Уход за почвой (огород) 126  
 Уход за пчелами 142  
 Уход за руками 377, 458  
 Уход за собаками 593  
 Уход за срезанными цветами 7  
 Уход за тканями 602  
 Уход и содержание зооуголка 560  
 Ушиб 425
- ## Ф
- Фалеристика 572  
 Фарфоровая посуда 42  
 Фарш, см. Начинка 215  
 Фаршированный ржаной хлебец 262  
 Фасоль  
 — выращивание 132  
 — сушка 159  
 Фасоль свежемороженая с яйцами 243  
 Фасоль стручковая и горошек, запеченные с яйцом 166  
 Фаянсовая посуда 42  
 Фен бытовой 98  
 Фенхель 230  
 Физалис 132  
 Физиотерапия 438  
 Физическое воспитание 349  
 Физическое утомление 387  
 Физкультура и спорт 388  
 Филателия 572  
 Филе рыбное фаршированное 167  
 Филокартия 573  
 Филофония 573  
 Филумения 573  
 Фисташки 218  
 Флоризм 538  
 Фонарь 98  
 Форель 241  
 Формирование новой семьи 316  
 Формы для выпечки 29  
 Фотоаппарат 606  
 Фотографические принадлежности 611  
 Фотографический объектив 606  
 Фотография 606  
 Фотоматериалы 610  
 Фотосъемка 608  
 Фотохимия 611  
 Фритюр 256  
 Фруктовые консервы 188  
 Фруктовые маринады (консервы) 188

## Фруктовые супы 188

## Фрукты 257

- абрикос 257
- айва 258
- ананас 258
- апельсин 258
- банан 258
- виноград 258
- вишня 259
- гранат 259
- грейпфрут 259
- груша 259
- ежевика 259
- земляника 259
- земляника садовая 260
- инжир 260
- кизил 260
- клюква 260
- крыжовник 260
- курага 257
- лимон 260
- малина 260
- мандарин 260
- моченные фрукты 158
- персик 261
- слива 261
- хурма 261
- черешня 261
- черная смородина 261
- яблоки 261

## Фрукты с ванильным кремом 191

## Фундук 218

## Фурунгула 528

## Фурункул и фурункулез 405

## Футбол 598

## Фюме 245

## Х

## Халат домашний 529

## Халва с медом 203

## Хамса 241

## Хворост 255

## Хворост картофельный 196

## Хвосты мясостные 249

## Хвощ полевой 448

## Хек серебристый 240

## Химия в быту 61

## Хирургические и ортопедические заболевания 408

## Хлеб 262

## — блюда из хлеба 262

## Хлеб домашний 262

## Хлебце ржаной фаршированный 262

## Хлебная запеканка по-молдавски 263

## Хлебный квас окрошечный 262

## Хлебный пирог с яблоками 263

## Хлебный суп с рубленными яйцами 262

## Хлебный суп со взбитыми сливками 262

## Хлорофитум хохлатый 25

## Хлуженей 210

## Хмель обыкновенный 448

## Хна 457

## Ходьба 389

## Хойя мясистая 25

## Холецистит 410

## Холодильник бытовой 98

## Холодник грибной 176

## Холодные блюда и закуски 264

## — ассорти «Молдова» 264

## — буженина 189

## — винегрет грибной 176

## — гивеч 203

## — «грибки» из яиц и помидоров 265

## — грудинка копченая 190

## — гусятинная и куриная фаршированная шейка 182

## — закуска крестьянская (молдавская) 190

## — заливное из ветчины, мозгов и яиц 264

## — икра грибная 176

## — икра из баклажанов 169

## — икра из манной крупы 193

## — икра из хлеба и чеснока 262

## — карбонад 190

## — колбаса домашняя жареная 185

## — корзиночки с грибами 176

## — креветки с салатом 191

## — куриная ножка фаршированная 182

## — мушка молдавская 190

## — лук репчатый с творогом 264

## — окорок копченый 190

## — паста из молдавского сыра с горо-

## — шарами и чесноком 209

## — паста из сыра «моале» с орехами и

## — чесноком 219

## — паста из яиц для бутербродов 266

## — пастрома молдавская 190

## — перцы с чесночной массой 264

## — помидоры, фаршированные маринован-

## — ными грибами 176

## — рулет из утки 182

## — рыба жареная под соусом «хрен» или

## — «муждей» 166

## — рыба, фаршированная заливная 166

## — салат «Весенний» 162

## — салат «Витаминный» 162

## — салат «Здоровье» 162

## — салат из баклажанов и помидоров 195

## — салат из белокочанной капусты и

## — моркови с яблочным соком и хреном 162

## — салат из Иван-чая 180

## — салат из кальмаров с яйцом 184

## — салат из картофеля 162

## — салат из краснокочанной капусты 162

## — салат из кукурузы с зеленым горошком

## — 194

## — салат из кукурузы с мясом 194

## — салат из кукурузы с орехами 194

## — салат из отварного картофеля и свежих

## — грибов 195

## — салат из свежих огурцов, яиц и лука 169

## — салат из свежих помидоров с чесноком

## — 162

## — салат из свеклы с квашеной капустой 162

## — салат из сыра и колбасы 243

## — салат из черемши 180

## — салат из шпика с яйцами 234

## — салат из щавеля и подорожника 180

## — салат овощной 162

## — салат «Пикантный» 162

## — салат рисовый с курицей 243

## — селедка под «шубой» 264

## — сельдь по-домашнему 166

## — сельдь рубленая с яблоками и орехами

## — 264

## — сыр из домашней птицы 182

## — сыр с чесноком 209

## — сырные соленые шарики 209

## — творог с морковью 209

## — торт бутербродный 262

## — торт закусочный 264

## — язык заливной 249

## — язык отварной с огурцами фарширо-

## — ванными редисом и яйцами 264

## — яйца, фаршированные кальмарами 184

## Холодные соусы 246

## Холодный медок 215

## Хомячки 559

## Хранение автомобиля 68

## Хранение консервов 189

## Хранение овощей в свежем виде 159

## Хранение одежды 500

## Хранение фруктов 159

## Хрен 217

## — хрен с уксусом — соус 246

## — хрен со сметаной — соус 246

## Хризантема 110

## Художественно-декоративные изделия

## — 62

## Художественное воспитание 349

## Хурма 261

## Ц

## Цветомузыка 100

## Центрифуга бытовая 100

## Цесарки 139

## Цикорий 179

## Цинния 110

## Цирроз печени 393

## Цукаты 153

## Ч

## Чабер душистый 230

## Чай медовый холодный 215

## Чай по-английски 215

## Чай рябиновый 215

## Чайот

## — выращивание 132

## Часы 100



Череда трехраздельная 449  
 Черемша 179  
 Черешахи 559  
 Черешня 261  
 — варенье 153  
 — выращивание 146  
 — сушка 159  
 Черная бабка 205  
 Черная смородина 261  
 Черника обыкновенная 449  
 Чернослив с орехами 179  
 Чеснок 216  
 — выращивание 129  
 — хранение 159  
 Чесночный соус молдавский (муждей) 246  
 Чесотка 405  
 Чилим (водяной орех) 218  
 Чистотел большой 449  
 Чорба из кролика с фасолью 204  
 Чорба молдавская из крапивы 180  
 Чорба рыбная по-молдавски 166  
 Чубушник 111  
 Чугунная посуда 42

## Ш

Шалфей лекарственный 449  
 Шампиньоны 173  
 Шампуни для волос 456  
 Шафран 229  
 Шахматы 612  
 Шашки 613  
 Шашлык-бастурма из баранины или свинины 196  
 Шашлычница электрическая 102  
 Швейная машина 102  
 Швы и стежки 530, 540  
 — машинные 531  
 — ручные 530  
 Шербеты 214  
 Шизофрения 408  
 Шинкование 224  
 Шиповник 264, 449  
 — варенье из лепестков шиповника 264  
 — коктейль «Русский лес» 264  
 — компот из свежих плодов шиповника 264  
 — напиток витаминизированный 265  
 — повидло из шиповника 265  
 — сушка 159

Шкурки каракуля и смушки 116  
 Шлифовальная машина ручная 75  
 Шницель из капусты 166  
 Шницель сырный с ветчиной 209  
 Шов ажурный 543  
 Шов бисерный 546  
 Шов взакрутку 531  
 Шов вперед иголку 540  
 Шов «вприкреп» 546  
 Шов гладевой прямой 546  
 Шов «двойной» 532

Шов запошивочный 533  
 Шов накладной 533  
 Шов настрочный 531  
 Шов окантовочный 533  
 Шов обметочный 530  
 Шов петельный 530  
 Шов «песчинки» 541  
 Шов подрубочный 530  
 Шов подшивочный 530  
 Шов расстрочный 532  
 Шов рельефный 532  
 Шов свободный 540  
 Шов сквозной 543  
 Шов сметочный 530  
 Шов стачной 531  
 Шов «стебельчатый» 541  
 Шов «строчка» 541  
 Шов «тамбурный» 541  
 Шов уакый 533  
 Шов «через край» 531  
 Шоколадный соус 247  
 Шпигование 224  
 Шпик 243  
 — салат из шпика с яйцами 243  
 Шпинат 216  
 — выращивание 128  
 Шприцеры 214  
 Штопка (машинное вышивание) 545  
 Шторы 15  
 Шторы-жалюзи 15  
 Штукатурные работы 46  
 Штукатурные растворы 46

## Щ

Щавель 179  
 — выращивание 128  
 — салат из щавеля и подорожника 180  
 — щи из щавеля с гречками 180  
 Щи из квашеной капусты 164, 199  
 Щи ленивые с картофелем 164  
 Щитовки 22  
 Щука 241

## Ы

Ывиртитэ 205

## Э

Экологическое воспитание 352  
 Экономика семьи 353  
 Экономическое воспитание 353  
 Эксплуатация автомобиля 68  
 Эксплуатация магнитофона 81  
 Электрический рубанок 75  
 Электричество в быту 102  
 Электрогриль 103  
 Электродрель 75  
 Электрокамины 84  
 Электроконвектор 85

Электрокофеварка 76  
 Электромассажеры 373  
 Электронные игры 613  
 Электродеяло 84  
 Электропила дисковая 75  
 Электроплитка 87  
 Электропроводка 103  
 Электрорадиатор 85  
 Электроточила 75  
 Электросушилки 103  
 Электрофон 103  
 Эмалевые краски 53  
 Эмалированная посуда 41  
 «Эмбриональная педагогика» 354  
 Энтериты 392  
 Эпилепсия 425  
 Эссенции пищевые ароматические 265  
 Эстетическое воспитание 355  
 Эстрагон (тархун) 230  
 Этикет 296

## Ю

Юбки 533, 465, 504  
 Юношество 358  
 Юридическая консультация 660

## Я

Яблоки 261  
 — варенье 153  
 — выращивание 146  
 — компот 155  
 — мармелад 186  
 — «снежная горка» из яблок 168  
 — сушка 159  
 — хранение 159  
 Яблоки в слое 254  
 Яблоки засахаренные с кремом 186  
 Яблоки маринованные со сладким перцем 156  
 Яблоки протертые с сахаром (консервы) 188  
 Яблочный соус 247  
 Ягоды в собственном соку 155  
 Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки 392  
 Язык вареный с гарниром 248  
 Язык заливной 249  
 Язык, запеченный с картофелем 249  
 Язык отварной с огурцами фаршированными редисом и яйцами 264  
 Языки (субпродукты) 248  
 Язь 241  
 Яйца 265  
 — блюда из яиц 265  
 Яйца вареные в тесте 265  
 Яйца, фаршированные кальмарами 184  
 Яичные котлеты 265  
 Яичные шарики 179  
 Ячмень (заболевание) 398  
 Ящерицы 559

## СПИСКИ АВТОРОВ

### СПИСОК АВТОРОВ СТАТЕЙ, ХУДОЖНИКОВ И ФОТОГРАФОВ, ПОДГОТОВИВШИХ ИЛЛЮСТРАЦИИ

#### АВТОРЫ СТАТЕЙ

Андрис В. Н.  
Андрис Л. П.  
Анриуца К. А.  
Афанасьева Т. Н.  
Бабкин Е. В.  
Балан М. П.  
Банарь И. М.  
Барбалат П. А.  
Бачу К. Д.  
Белов Г. И.  
Белянская А. И.  
Бербер М. И.  
Бестужев-Лада И. В.  
Билетова С. И.  
Богнибова Е. В.  
Бодур И. Д.  
Боля И. П.  
Брагаренко А. И.  
Бушелева Б. В.  
Бытка Л. Т.  
Вайсман Е. И.  
Вараарь Л. М.  
Вараарь П. М.  
Василаки А. Ф.  
Венгер Л. А.  
Веселовский Ю. В.  
Вишневский А. А.  
Гайденик В. Г.  
Гарбуз О. А.  
Гидирим Г. П.  
Гимпу А. Д.  
Гладун Е. В.  
Голер М. С.  
Гончаров В. П.  
Гордеев А. Г.  
Горин Г. Ф.  
Гребенников И. В.  
Гребенюк Л. Н.  
Гримальский Ф. И.  
Гроза Г. Н.  
Гроза Л. Н.  
Гудкович Л. Н.  
Гыцу Ф. И.  
Дедю И. И.  
Демидович Л. Н.  
Десятникова О. И.  
Дурова М. И.  
Духатеров О. Н.  
Дьячковская В. Л.  
Еренков В. А.  
Ермачкова Е. В.  
Ерофеева Т. А.  
Ефремов В. Г.  
Жалбэ Е. П.  
Жельвис В. И.  
Жук Г. А.  
Загребаява А. А.  
Зара Н. В.  
Згера К. Г.  
Зиняк М. Я.  
Змиевская Г. П.  
Идричану А. Г.  
Каган М. С.  
Казаа П. А.  
Калинина О. С.  
Калистратова Л. И.  
Каплан Л. И.  
Кеслер А. И.  
Кетрарь Л. Г.  
Киреев А. И.  
Кирижну А. Ф.  
Кириченко А. С.

Кирияк В. С.  
Кирлич А. Е.  
Клисторин И. Ф.  
Ковинько Л. В.  
Кожокар В. И.  
Кольчак Е. А.  
Компаниец В. Н.  
Кон И. С.  
Костив В. И.  
Которобай М. И.  
Кошуг Р. К.  
Кракатица В. В.  
Кривчанский И. Е.  
Кройтор А. И.  
Кузнецова Л. А.  
Кузуйок И. П.  
Кушнер Л. А.  
Кэлмий Г. А.  
Караруш М. И.  
Лебакина Р. Я.  
Лекарь А. Б.  
Лоскутова Л. Д.  
Лунгу Л. Э.  
Луншор Т. А.  
Маану Е. Ф.  
Манилов Е. Д.  
Марин И. М.  
Маркович П. Л.  
Мартыничек Е. Г.  
Маруневич М. В.  
Мадегора И. Ф.  
Мигали Р. Г.  
Мировская Т. А.  
Михлин В. М.  
Молодян С. И.  
Монахов Н. И.  
Мораренко Л. Ф.  
Морарь М. И.  
Нарожный В. И.  
Негурэ И. П.  
Никитюк П. С.  
Нистрия А. К.  
Носаченко Л. Ф.  
Обреза Г. Н.  
Осадчук Л. Ф.  
Острофец Г. В.  
Охримовский Л. И.  
Паскарь А. А.  
Паукова Е. Н.  
Перцу Н. И.  
Покровская М. В.  
Полякова Л. В.  
Попушой Е. П.  
Постолаки Е. А.  
Постолатьев П. Ф.  
Пуриче Ж. В.  
Пушняк Ю. А.  
Рабовер И. Б.  
Райлян А. А.  
Ревенко М. Г.  
Ременко С. Д.  
Ренина Т. А.  
Ротару П. И.  
Рощин В. Я.  
Рудь Г. Г.  
Рудь М. А.  
Рышняк Б. В.  
Рюриков Ю. Б.  
Санду И. П.  
Сапожникова Н. Ф.  
Сахио Б. Н.  
Секерин П. К.

Секриеру Н. Г.  
Семенюк Т. В.  
Сербин Э. М.  
Синерук А. А.  
Скиба И. Н.  
Скичко О. П.  
Скоробрух В. П.  
Скороща П. Г.  
Скрипченко Ф. Ф.  
Скуратов Е. И.  
Скуратова Е. А.  
Соколова М. Б.  
Спыну А. В.  
Старостина М. П.  
Столин В. В.  
Струлович М. И.  
Сырбу С. В.  
Табакару Д. Н.  
Тимуш А. И.  
Титарев Ю. В.  
Ткачук Е. М.  
Топоров Ю. Л.  
Трошин В. К.  
Туфар Е. Ф.  
Урман Н. Е.  
Филипенко Е. М.  
Филиппов К. М.  
Фридман Р. А.  
Фрипуляк Г. Е.  
Функ И. Б.  
Ханин Я. Д.  
Холоденко Б. Г.  
Цуркану В. В.  
Чемортан В. Ф.  
Чемортан С. М.  
Черова Л. Н.  
Черенкова С. В.  
Черней Е. Н.  
Чобану В. В.  
Чунту М. Ю.  
Шахманова В. Д.  
Шебакин И. Ю.  
Шойхет М. С.  
Шойхет С. М.  
Штемберг М. И.  
Шурова Э. И.  
Ягубец Л. А.  
Яровая В. А.

#### ФОТОГРАФЫ

Ананьина Т. М.  
Балан П. Г.  
Волонтир В. А.  
Граур А. А.  
Земшман И. И.  
Кибзий И. В.  
Киблик Е. Г.  
Клепач А. Е.  
Льков А. Г.  
Постолаки Е. А.  
Потырнике М. С.  
Сапожникова Н. Ф.  
Семенов Э. П.  
Хихлун А. И.  
Шламович М. И.

#### ХУДОЖНИКИ

Бачу Н. А.  
Бузу Ф. Г.  
Варшавский А. М.  
Гавриленко В. А.  
Жельско В. Н.  
Журова Л. Г.  
Ерофеева Т. А.  
Змиевская Г. П.  
Кожокар Л. В.  
Кожокар О. Я.  
Кушниренко Л. Г.  
Овчарук В. П.  
Олейник Я. М.  
Пашенцев В. Н.  
Свинорез Б. К.  
Титарев Ю. В.  
Урман Н. Е.  
Шеремет М. Ф.  
Шух И. С.

ОСНОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ.  
ПРИНЯТЫЕ В НАСТОЯЩЕМ ИЗДАНИИ

А — ампер  
 авг. — август  
 апр. — апрель  
 б-ка — библиотека  
 В — вольт  
 вкл. — включительно, включая  
 в т. ч. — в том числе  
 Вт — ватт  
 г — грамм  
 ГК — гражданский кодекс  
 °С — градус Цельсия  
 дек. — декабрь  
 декор. — декоративный  
 др. — другие  
 ЖК — жилищный кодекс  
 и т. п. — и тому подобное  
 кВт — киловатт  
 кг — килограмм  
 КЗОТ — кодекс законодательства о труде  
 кол-во — количество  
 к-рый — который  
 л — литр  
 м — метр  
 мин — минуты  
 нар. — народный  
 обл. — область  
 ок. — около  
 окт. — октябрь  
 орг-ция — организация  
 пром-сть — промышленность  
 рис. — рисунок  
 р-н — район  
 раст. — растительное (масло)  
 с — секунда  
 сент. — сентябрь  
 см — сантиметр  
 см. — смотри  
 ср. — средний, -ая, -ие  
 СП — сборник постановлений  
 ст. — столовая (ложка)  
 с. -х. — сельскохозяйственный, -ая  
 т. о. — таким образом  
 т. к. — так как  
 т. н. — так называемый  
 темп-ра — температура  
 тыс. — тысяча  
 УК — Уголовный кодекс  
 уч-ся — учащийся  
 февр. — февраль  
 ф-ка — фабрика

чел. — человек  
 ч — час  
 шт. — штук, штуки  
 экз. — экземпляр  
 юрид. — юридический  
 яз. — язык  
 янв. — январь

**Редакция общественных наук:**

Зав. редакцией В. С. Кирияк, канд. филологических наук. Редакционная группа: руководитель — М. И. Струлович; ст. научные редакторы: Л. П. Андриеш, О. А. Гарбуз, Т. И. Гуджабидзе, В. Н. Снигирь, Е. Ф. Туфар, В. Д. Шахманова, Л. А. Ягубец; научный редактор П. И. Ротару; мл. редактор М. П. Старостина.

**Редакция научного и литературного контроля:**

Зав. редакцией И. П. Молодян, канд. физико-математич. наук; ст. научные редакторы: В. В. Тымчишин, Л. Н. Демидович.

**Редакция словника, иллюстрации и картографии:**

Зав. редакцией Ф. И. Герцеско; ст. научный редактор-художник О. Й. Кожокар; ст. научный редактор-картограф Л. Г. Шифрина; научные редакторы: М. Ф. Захарова, Н. И. Огурцова (библиограф); редактор М. Н. Гудима.

**Производственный отдел:**

Зав. отделом П. П. Иванов; ст. технический редактор А. В. Фатинцева; выпускающий К. М. Котляр.

**Корректорская группа:**

Зав. группой В. Н. Морарь; ст. корректоры: Н. В. Калайгорода, Т. Г. Пономарева.

**Отдел перепечатки рукописей:**

Зав. отделом Н. А. Савчук; ст. машинистка В. А. Мынаскурта; машинистки Г. В. Букатарь, Т. А. Сандлер.



Д 66 Дом и семья: Краткая энциклопедия/Гл. ред. Тимуш А. И. К. Главная редакция Молдавской Советской Энциклопедии, 1987.— 688 с. с илл. 7 руб. 10 коп., 300000 экз.

Велика роль семьи — первичной ячейки общества. Широк круг вопросов, решаемых ею — от воспитания детей до мелочей повседневного быта. Как создать здоровую морально-психологическую обстановку в доме? Как организовать уход за детьми, их интеллектуальное, нравственное и физическое воспитание? Как лучше, быстрее, с меньшими затратами решить массу проблем, связанных с повседневной жизнедеятельностью семьи? Ответы на эти и многие другие вопросы можно найти в предлагаемой вниманию читателя Краткой энциклопедии.

5000000000—01

Д ————— 01—87

М757(10)—87

37.27я2

© Главная редакция  
Молдавской Советской Энциклопедии, 1987.

# ЗАМЕЧЕННЫЕ ОПЕЧАТКИ

Страница	Колонка	Строка	Напечатано	Следует читать
66	I	5 сверху	автоматических	автокосметических
67	«советы»	2 сверху	наживают	нажимают
87	I	22 сверху	тонкопроводами	токопроводами
156	I	31 сверху	для кислых маринадов — 20— 25 см <sup>3</sup> 80%-ной уксусной кисло- ты	для кислых маринадов — 20— 25 см <sup>3</sup> 80%-ной уксусной кисло- ты
162	II	22 снизу	татереть	натереть
164	I	27 снизу	в луке	в муке
175	текст к илл.		Мухомор белый вонючий	Мухомор вонючий
194	I	41—42 сверху	12*, 6*, 40*, 70*	12%, 6%, 40%, 70%
237	—	—	К табл. № 5 (продолжение) дан заголовок табл. № 4	Читать по заголовку табл. № 5, стр. 236
256	I	6 снизу	питьевой воды	питьевой соды
325	II	2 снизу	правого	правового
332	«советы»	1 снизу	наперстком	наперсником
423	I	16 снизу	вдыхаемого	выдыхаемого
424	II	13 снизу	сочетанные	сочетательные
463	II	19 снизу	1 мягкие складочки	4 мягкие складочки
635	I	1 снизу	или судах	или на судах

## ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

### ДОМ И СЕМЬЯ.

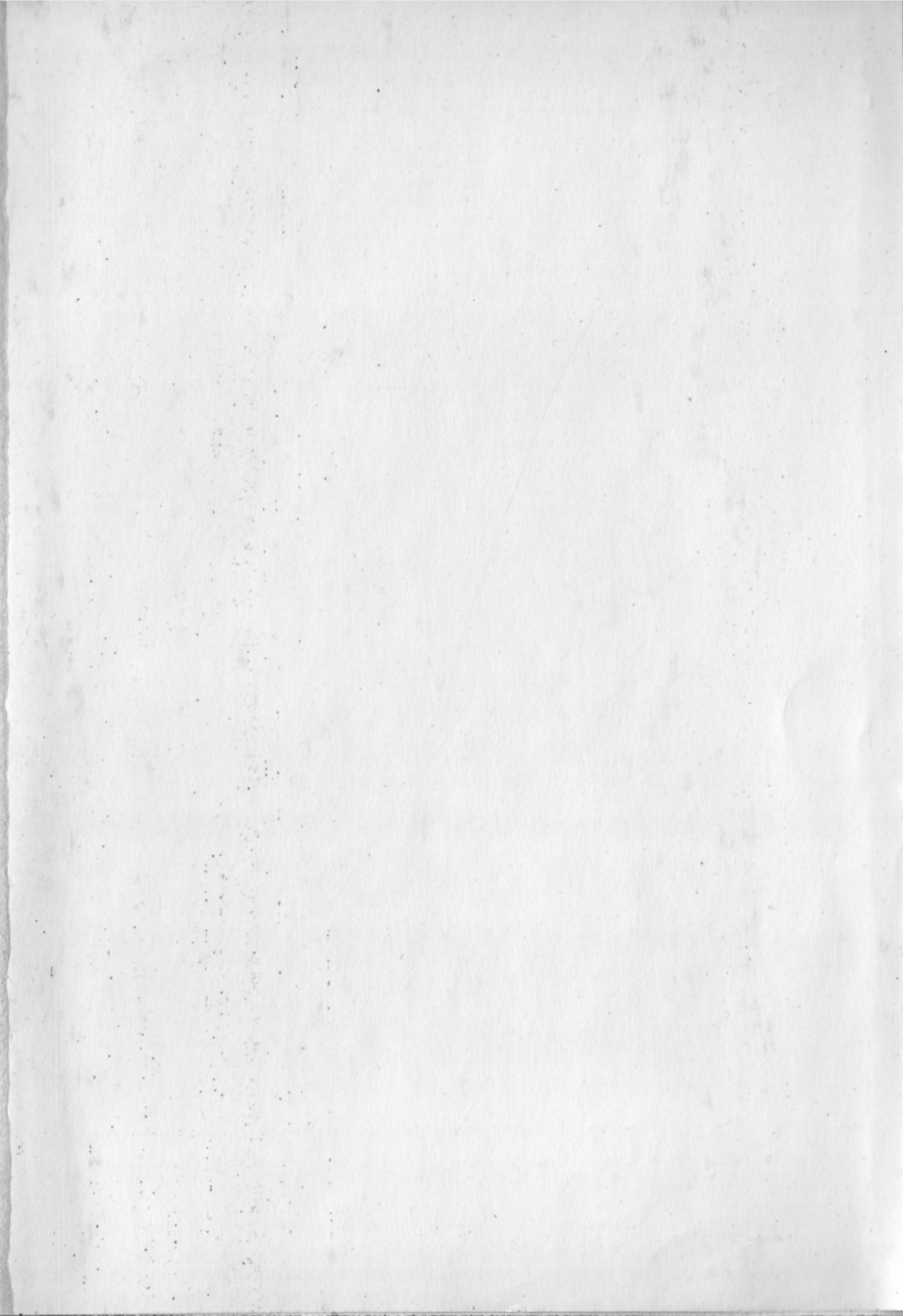
Краткая энциклопедия.

Главная редакция Молдавской Советской Энциклопедии. 277012, Кишинев, ул. Жуковского, 42

ИБ № 40

Сдано в набор 25.03.86. Подписано в печать 01.04.87. АБ 04708. Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная № 2. Гарнитура «Типа Бодони». Печать офсетная. Объем 55,9 усл.-печ. л., 99,13 уч.-изд. л., 200,52 усл. кр.-отт. Тираж 300000 экз. (1-й завод 1—25000). Заказ № 60706. Цена 7 р. 10 коп.

Цветоделенные диапозитивы изготовлены в ПО «Первая Образцовая типография им. А. А. Жданова» (г. Москва). Полиграфкомбинат Государственного комитета Молдавской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. г. Кишинев, ул. Берзарина, 35.



*Иванов*

5

*Техника в домашнем  
хозяйстве*

65

*Питание  
и кулинария*

161



**И**

*Личное подсобное хозяйство  
и садоводничество*

105

*Заготовки на зиму*

151





Здоровье и красота

361

Наша семья

267



Мир увлечений  
и свободное время

535

Умение одеваться

461

Консультация юриста

615



