

Е.М. НИКОЛЬСКИЕ

КНИГА



КУЛЬТУРЕ

БЫТА



ПРОФИЗДАТ 1967

**Е.М. НИКОЛЬСКИЕ**

# **КНИГА О КУЛЬТУРЕ БЫТА**

---

**Издание второе,  
дополненное**



**ПРОФИЗДАТ • 1967**

Чтобы быть здоровым и работоспособным до глубокой старости, жить долгой, полноценной жизнью, надо не только отлично работать, но и уметь правильно устроить свой быт. А это значит овладеть гигиеническими основами быта, сделать свой дом удобным и красивым, создать наилучшие условия для всех членов семьи, для правильного воспитания ребенка и ухода за ним, приобрести хотя бы элементарные знания в области науки о питании, чтобы рационально организовать питание семьи.

Гражданин нашей страны должен быть гармонично развитым человеком. Задача каждого из нас — овладеть не только богатствами духовной культуры, но и культурой быта. Перестройка быта, его всемерное улучшение неотделимы от всей борьбы за коммунизм и являются, таким образом, неотложным делом.

По образному высказыванию Алексея Максимовича Горького, человек по натуре своей художник; он всюду, так или иначе, стремится вносить в свою жизнь красоту.

Именно художественному началу, воспитанию вкуса — в одежде, в убранстве и украшении жилища — посвящаются многие страницы этой книги, написанной для того, чтобы помочь ее читателям лучше организовать свой быт.

Издательство просит читателей посылать свои отзывы о книге по адресу: Москва, Центр, ул. Кирова, 13, Профиздат,

Консультанты: художник-архитектор Е. С. Устинов, доктор с.-х. наук Л. В. Метлицкий, член художественного совета Общесоюзного Дома моделей В. К. Склярова,



ЖИЛИЩЕ

и ЕГО

ОБСТАНОВКА



## ГИГИЕНА ЖИЛИЩА

Каждый день тысячи трудящихся нашей страны получают новое жилище. За последние годы строительный кран стал неотъемлемой деталью городского пейзажа, а новоселье сейчас — один из распространенных праздников. Большое жилищное строительство ведется и на селе.

Но еще быстрее растут запросы советского человека. Всестороннее развитие общей и бытовой культуры, возросшие материальные возможности в корне изменили условия жизни и те требования, которые мы предъявляем к своему дому.

Значительно улучшились типовые проекты жилых домов. Квартиры, созданные по этим проектам, хорошо распланированы и тщательно отделаны, имеют все современные удобства, многие оборудованы встроенной мебелью.

Но нет таких проектов, строек и квартир, которые полностью могли бы удовлетворить индивидуальные потребности и вкусы каждого.

Обычно мы получаем новую квартиру, площадь и все устройства которой рассчитаны на семью из двух, трех и более человек. Но ведь разные семьи состоят из людей разных возрастов и профессий, людей со своими вкусами и интересами.

Естественно, что семья из четырех взрослых имеет иные требования к своей квартире, чем семья, в которой двое

взрослых и двое малышей. Понятно, что обстановка квартиры молодых людей должна отличаться от той, где будут жить старики.

Меняются также потребности одной и той же семьи. То, что сегодня удобно и хорошо, не остается неизменным многие годы. Растут дети, старятся родители, повышается благосостояние семьи, появляются новые возможности — и все эти и многие другие обстоятельства меняют наш быт, наши требования к жилищу.

...Ушли, закончив новый дом, строители. Новоселы получили ключи, въехали в новую квартиру. Теперь для них начинается работа по освоению всех ее устройств и оборудования, ее мебелировка и украшение. Это приятная работа. В ней много элементов творчества, и обычно новоселы с удовольствием к ней приступают.

Не существует справочников, которые можно было бы использовать как универсальные инструкции для правильного выбора мебели и предметов убранства, для наиболее рациональной обстановки любой квартиры. Не зная конкретных условий жизни семьи, ее состава, индивидуальных вкусов и запросов, нельзя дать исчерпывающие советы по всем бытовым проблемам.

Однако есть целый ряд правил эксплуатации жилища, без выполнения которых немислим культурный быт любой семьи.

С них мы и начнем рассказ о жилище и его обстановке.

Основное требование гигиены жилища — соблюдение чистоты и порядка. От этого во многом зависит здоровье и трудоспособность членов семьи, физическое развитие ребенка.

Через легкие человека за сутки проходит до 12 тысяч литров воздуха. Важно, чтобы этот воздух был максимально чистым и свежим, тогда меньше будет возможностей для проникновения в дом болезнетворных микробов. И первый способ сохранить в помещении хороший воздух — проветривание. Гигиенисты считают, что частое и полное проветривание в три — пять раз уменьшает количество микроорганизмов, содержащихся в пыли, которая скапливается в помещении.

Летом и вообще в теплые месяцы хорошо по возможности круглосуточно держать окна открытыми.

Считается, что в холодное время года нормальная продолжительность проветривания 100—120 минут в течение дня. Рекомендуется открывать форточку на 25—30 минут утром до физзарядки, затем на 25—30 минут во время уборки и на такое же время в послеобеденные часы и перед сном. Последнее особенно важно, так как приток свежего воздуха благотворно влияет на сон.

При малейшей возможности вообще полезно приучить себя ко сну при открытом окне или форточке. Кстати, это одно из действенных средств избавления от бессоницы.

Хорошо, если и ребенок будет спать в комнате, где всю ночь открыта форточка. Приучать к этому нужно постепенно, вначале открывая форточку во время дневного сна малыша и тщательно следя, чтобы он был хорошо укрыт, а струя холодного воздуха из форточки была не слишком сильной и не попадала непосредственно на кроватку.

Во многих новых домах форточки заменены значительно более целесообразным устройством — фрамугами. Они больше по размеру и обеспечивают быстрый воздухообмен, а холодный воздух, проникающий извне в верхнюю часть комнаты, успевает согреться, пока дойдет до пола.

Горение газа, чад, копоть, возможные при варке пищи, пар, выделяющийся при кипячении воды и стирке белья, — все это плохо отражается на воздухе квартиры.

Необходимо следить за исправностью вытяжных каналов и вентиляционных устройств над плитой, над горелкой в ванной комнате, за работой всех обогревательных приборов. Старайтесь при готовке не допускать пригорания и перекипания, не кипятите белье или воду в открытых сосудах.

Очень ухудшается воздух в помещении от табачного дыма, который в равной степени вреден и курильщику, и тому, кто находится с ним в одной комнате.

Среди домашних работ одна из основных — уборка. Ее проводят ежедневно, и она значительно оздоравливает воздух жилища. Лучше всего чистить мягкую мебель, ковры, дорожки пылесосом. Чтобы пыль во время уборки не оседала на вычищенных предметах, рекомендуется по мере возможности подметать пол увлажненным веником или щеткой, вытирать пыль увлажненной тканью. Для этой же цели во время уборки открывают окно или форточку. Следует тщательно выметать пыль из углов, из-под диванов, кроватей, где она обычно скапливается.

Нужно следить за чистотой кухни, ванной комнаты, туалета. Загрязнение этих помещений, содержание их в антисанитарном состоянии — одна из причин некоторых желудочно-кишечных заболеваний.

Говорят, что легче не пачкать, чем убирать. Конечно, лучше снять уличную обувь у порога и сменить ее на домашнюю, лучше не вытряхивать вещей и не чистить обуви в комнатах и на кухне, чем каждый раз потом подметать пол и вытирать пыль. А если, например, перед тем как чистить овощи, застелить стол бумагой, то не потребуется потом его мыть.

Вероятность насморка, гриппа и других заболеваний дыхательных путей в значительной степени увеличивается для тех, кто живет в сырых помещениях. Плесень, темные пятна в углах, у пола и на стенах комнаты, неприятный запах свидетельствуют о повышенной влажности, с которой нужно бороться. Наиболее эффективно в таких случаях частое и продолжительное проветривание при одновременном обогревании помещения. Правда, в новых домах обычно не приходится об этом заботиться. Там предусмотрены различные устройства, которые предохраняют жилище от сырости.

Свежий воздух проникает не только через открытые окна и форточки, но и через щели окон и дверей, через поры стен. Именно поэтому для покрытия стен рекомендуются материалы, которые не затрудняли бы воздухообмен. Гигиенисты считают, что наилучшими качествами в этом смысле обладают клеевые краски, а затем обои. Менее гигиеничны масляные краски и линкруст. Они мало подходят для жилых комнат.

В кухне, ванной и туалетной комнате удобнее отделять панели керамической или полистирольной плиткой, масляной краской, которые дают моющуюся поверхность. Чтобы не нарушался воздухообмен, потолок и в большинстве случаев верхнюю часть стен покрывают клеевой краской.

Гигиенические условия жилища, а следовательно, и здоровье его хозяев во многом зависят от отопления.

Первостепенное требование к прогреву жилища — равномерность температуры в помещении по всей его площади, с тем чтобы колебания температуры не превышали в течение суток 3 градуса.

В новых домах обычно существует система центрального отопления. Она удобна и достаточно гигиенична, но порой приводит к резкому снижению влажности.

Для восстановления нормальной влажности в домах с центральным отоплением рекомендуется применять специальные увлажнители, чаще протирать полы влажными тряпками, класть на батареи увлажненную ткань. В таких помещениях целесообразно держать комнатные растения, которые требуют частого полива.

Если влияние низких температур неблагоприятно для жизнедеятельности и самочувствия человека, то и перегрев вреден не только больным, но и здоровым. Особенно плохо сказывается он на здоровье малышей.

В холодное время года с перегревом помещений легко бороться частым и продолжительным проветриванием. В домах с центральным отоплением можно снижать температуру, регулируя обогрев.

Летом защитой от перегрева, кроме занавесей, драпировок, жалюзи и козырьков у окон, могут служить зеленые насаждения на балконах, террасах, в ящиках у окон.

Но используя одновременно занавеси, жалюзи и растения, следует позаботиться, чтобы они не лишали помещение солнечного света, который полезен для здоровья. Известно, например, что недостаток солнечного света порой является одной из причин болезненности и замедленного физического развития ребенка.

Конечно, нельзя перенести окна квартиры так, чтобы они выходили на южную или юго-восточную сторону (такая ориентация особенно хороша, так как она обеспечивает продолжительную освещенность наиболее полезными утренними лучами). Но при распределении комнат своей квартиры лучше отводить для детской или для уголка ребенка, для стариков или больных наиболее освещенные солнцем помещения.

Не только солнечные лучи, но и вообще естественное освещение чрезвычайно важно для здоровья и самочувствия человека. Одна из особенностей современного жилища — достаточно большие окна. К сожалению, нельзя увеличить окна в старых домах, но все же возможны некоторые простые меры для увеличения освещенности помещений. Прежде всего безупречная чистота оконных стекол: ведь загрязненные стекла задерживают до 20 процентов света. Целесообразно также вешать занавеси, которые в дневные часы можно полностью раздвигать, так как даже самый тонкий тюль на окнах значительно уменьшает освещенность.

Должно быть гигиеничным и искусственное освещение жилища. Необходимо, чтобы оно было достаточным, но не слишком ярким. Напряжение при работе в плохо освещенном помещении и слепящий, слишком сильный свет одинаково вредны для глаз, утомительны для нервной системы и плохо влияют на работоспособность.

Достаточная освещенность требуется как для рабочего места (письменного стола, рабочего стола хозяйки на кухне), так и для всего помещения, потому что для зрения небезразличен резкий переход от сильного освещения к затемненности. При этом следует избегать открытых светильников, затеняя лампы абажуром или козырьком.

Наиболее удобны матовые или так называемые «молочные» стеклянные абажуры, дающие рассеянный, ровный, мягкий свет. Вредны для глаз красные, оранжевые и ярко-желтые абажуры.

В последние годы широкое признание, в особенности для освещения рабочих мест на предприятиях, получили люми-

несцентные лампы — так называемые лампы дневного света. И действительно, свет, излучаемый ими, близок к дневному. Немаловажно также, что они дают мягкое, ровное освещение, что очень удобно для работы. Поэтому такая лампа с козырьком целесообразна у письменного стола, у рабочего места хозяйки на кухне, у зеркала в ванной комнате.

Вредное влияние на нервную систему, на весь организм оказывают шум, громкие, резкие звуки.

Шум не дает сосредоточиться во время работы, снижает продуктивность труда. Он нарушает отдых и нормальный сон.

Конечно, трудно бороться с шумом, если возле дома проходит трамвай, троллейбус или вблизи него расположены завод или фабрика, но и в этом случае можно несколько приглушить резкие звуки, посадив вокруг дома деревья и кустарники.

Некоторые резкие, неприятные звуки и стук можно устранить, снабдив, например, входную дверь резиновыми прокладками или пружиной.

Порой еще неприятный, раздражающий шум бывает связан с неумеренным пользованием радио и телевизором. В некоторых семьях приемник или репродуктор работает чуть ли не круглые сутки, а телевизор выключается только на время перерывов в программе. На первый взгляд кажется, что здесь слушают все: и рекламу, и передачи, адресованные специалистам, и любую музыку, и последние известия. Но это только кажется. На самом же деле там, где не выключают радио, не слушают ничего, вернее, ничего не слышат, а воспринимают передачи как обычный шум, как некий привычный звуковой фон жизни.

Так же, как люди, едущие в поезде, просыпаются не от стука колес, а на остановках, когда этот стук прекращается, так и те, кто неумеренно и некультурно пользуется радио, воспринимают его обычно, когда звуки смолкают во время коротких перерывов.

Любая радио- или телепередача требует внимания и сосредоточенности. Человек не может в течение целого дня без утомления прислушиваться к любой трансляции. Правда, можно привыкнуть не замечать ее, но от этого вредное воздействие постоянного шума не уменьшается.

Привычка никогда не выключать радио и телевизор, и особенно, как любят некоторые, включать их на полную мощность, — привычка вредная и антиобщественная.

Существуют правила, которые предписывают не только в коммунальных, но и в отдельных квартирах ограничивать время пользования радиотрансляционными установками, за-

прещают выставлять громкоговорители, магнитофоны на открытые окна. Но забота о своем покое и покое своих соседей проявляется не только в выполнении этих указаний. Необходимо помнить, что и в дневные часы рядом с вами могут быть больные, усталые люди, рабочие, пришедшие с ночной смены, наконец, просто люди, которых раздражают резкие звуки. Поэтому надо приучать себя к несколько приглушенному звучанию радио и телевизора.

Широкое распространение получили за последнее время транзисторные приемники. Они портативны, удобны и могут доставить много удовольствия не только в домашних условиях, но и в походе, во время экскурсий, на отдыхе. Однако неумеренное пользование транзистором вряд ли пойдет на пользу его владельцу и будет приятно для окружающих.

Естественное стремление человека к природе, ощущение бодрости, прилива сил, радости и эстетического наслаждения, которое дает общение с ней, для многих из нас связано с приятным чувством покоя и тишины. Это неплохо было бы усвоить тем молодым людям, которые, отдавая дань моде, не расстаются с транзисторным приемником и заглушают для себя и других шум моря и леса, голоса птиц.

Мы уже говорили о большом значении зеленых насаждений у дома. Деревья и кустарники, посаженные во дворах, смягчают микроклимат, задерживают пыль, несколько заглушают шумы. Пребывание среди зелени благотворно сказывается на здоровье и работоспособности человека. Важно также для жизненного тонуса и настроения то эстетическое наслаждение, которое дают деревья и цветы.

Приблизить природу к своему дому, открыть для нее двери своей квартиры — значит во многом создать более гигиеничные бытовые условия. И здесь первостепенное значение приобретает инициатива жильцов в озеленении участков, примыкающих к дому. Во многих дворах городских домов создаются уголки отдыха для взрослых, площадки для детских игр, окруженные деревьями, кустарником, цветами.

Не только украшают квартиру, но и значительно оздоравливают воздух комнатные растения, которые можно поставить у окна, повесить в вазах или разместить на подставках.

Непременное условие сохранения чистоты воздуха в жилище — своевременное удаление мусора и пищевых отходов.

Значительно способствует оздоровлению жилища также освобождение от всяких лишних, вышедших из употребления предметов обихода, вещей, которые уже нельзя отремонтировать. Они неизбежно становятся источниками скопления пыли, загромождают подсобные помещения, не дают возможности полностью использовать удобства квартиры.

## В ОТДЕЛЬНОЙ КВАРТИРЕ НОВОГО ДОМА

Первый вопрос, который возникает перед новоселами, — как правильно распределить площадь, максимально обеспечив потребности каждого члена семьи.

По действующим у нас нормам однокомнатная квартира предоставляется обычно одному человеку либо семье из двух человек.

Необходимость использовать жилую комнату для разного назначения, совмещая в ней спальню, гостиную, столовую, со всей настоятельностью требует особо продуманной мебелировки. Обычно новоселы принимают правильное решение и переносят уголок столовой из жилой комнаты на кухню. Таким образом, полезная площадь квартиры увеличивается, жилая комната становится просторнее и удобнее.

Целесообразность совмещения кухни со столовой очевидна, в особенности в однокомнатной и двухкомнатной квартире<sup>1</sup>.

Помещение в двух- и трехкомнатной квартире распределяется в соответствии с составом семьи.

В двухкомнатной квартире большая комната обычно используется как общая, а вторая в зависимости от возраста детей служит либо спальней родителей, либо детской.

Кроватка малыша и его уголок для игр удобно размещаются в спальне родителей, а если ребенку уже четыре-пять лет, спальное место родителей целесообразно устроить в общей комнате.

В семьях, где дети подросли, не нуждаются в особом режиме, ложатся спать и встают одновременно со взрослыми, их спальное место можно устроить в общей комнате.

В тех семьях, где кто-нибудь из членов семьи работает по вечерам за письменным столом и нуждается в спокойной обстановке, иногда целесообразно устроить уголок кабинета в спальне.

---

<sup>1</sup> См. главу «Кухня».



Общая комната

В трехкомнатной квартире общей комнатой также служит самое большое помещение. Это удобно и потому, что при современной планировке эта комната чаще всего проходная.

Обычно помещения трехкомнатной квартиры распределяют так: 1) общая комната, она же столовая; 2) спальня; 3) детская или комната для подростков. Если, кроме родителей и детей, есть еще другие члены семьи, их спальные места размещают либо в общей комнате, либо в детской.

## Общая комната

Общую комнату в однокомнатной квартире, при условии что уголок столовой размещают на кухне, разделяют обычно на: 1) место для сна и отдыха, 2) место для занятий и работы, 3) место для детского уголка.

Надо сказать, что при меблировке помещения, которое служит одновременно столовой, спальней, детской, помещения, где спят и работают, едят и принимают гостей, наиболее трудно правильно разместить кровать.

Целесообразнее всего поставить ее в тот угол, который можно в какой-то мере изолировать от остальной части комнаты. А вообще говоря, особенно в однокомнатной квартире, очень хорошо заменить кровать диваном-кроватью или переделать кровать в тахту и дополнить меблировку креслом-кроватью.

Наиболее удобно, когда мебель, служащая одному назначению (для сна и отдыха, для еды, для работы), находится в непосредственном соседстве друг с другом. Например, обеденный стол и сервант располагают рядом. Кстати сказать, обеденный стол довольно часто ставят посередине комнаты. Между тем это уместно только, когда комната достаточно велика и ее используют лишь как столовую. Но в однокомнатной квартире такое размещение обеденного стола вряд ли можно признать удобным.

Об уголке ребенка в нашей книге будет более подробный разговор в разделе, посвященном малышу и молодым родителям (см. стр. 114—117). Здесь же заметим, что для детской кровати лучше всего светлый, сухой уголок, хорошо защищенный от резких колебаний температуры.

Стол можно поставить также у тахты или у дивана-кроватьи. В обычные дни он служит для работы. За ним шьют, вяжут и т. п. В дни приема гостей здесь обедают или ужинают. Если занятия и работа хозяев комнаты не вызывают

необходимости покупать большой письменный стол, его заменяют откидной доской у книжных полок.

Книжные полки или секционную мебель, сгруппированные в виде книжного шкафа, размещают около уголка отдыха. Ближе к окну, в наиболее освещенной части комнаты, ставят две-три секции для детских игрушек и книжек и передвигают сюда в дневные часы столик и стул малыша.



Детская кроватка, отделенная шкафом и занавесью, и откидная полка

Телевизор целесообразно поместить так, чтобы его экран был лучше всего виден из уголка отдыха.

Вне зависимости от назначения остальных комнат меблировка общей комнаты в двух- и трехкомнатной квартире также предусматривает места для отдыха, чтения, занятий. Здесь семья проводит свой досуг, принимает гостей.

В двух- и трехкомнатных квартирах общая комната оборудуется большей частью и столовой мебелью, которой пользуются преимущественно в дни семейных праздников, принимая гостей. В этом уголке уместны небольшой сервант, обеденный стол и стулья.

В уголке отдыха ставят диван или тахту, журнальный или

низенький преддиванный столик, одно-два кресла, телевизор или радиоприемник.

Один из участков общей комнаты занимают письменный стол или секретер (если они находятся не в спальне), а также книжные полки.

В общей комнате размещают самые красивые предметы убранства, различные подставки для комнатных цветов, ковры, картины, музыкальные инструменты.

Особое внимание уделяют здесь также источникам искусственного освещения.

## Спальня

Помещение спальни обычно невелико. Не только его размер, но и гигиенические требования, предъявляемые к месту сна, вынуждают строго ограничивать меблировку этой комнаты. «Классический» набор мебели для спальни состоит из одной или двух кроватей, шкафа для платья (в том случае, когда в квартире нет специальных устройств для хранения платья или они недостаточно вместительны), комода или шкафчика для белья, туалетного столика, прикроватных тумбочек, пары стульев или двух маленьких кресел.

Местоположение кровати или кроватей во многом зависит от размеров комнаты. Если площадь достаточна и спальня используется только по своему прямому назначению (не служит одновременно кабинетом, детской), кровати ставят в центре, изголовьями перпендикулярно одной из стен (свет из окон должен падать сбоку). Такое размещение целесообразно, так как оно позволяет подойти к кровати с обеих сторон.

Обычно для спальни подбирают либо одну двуспальную, либо две односпальные кровати. Когда имеются две односпальные кровати, между ними можно поставить прикроватную тумбочку. Если же в комнате одна кровать или две придвинуты друг к другу, удобнее разместить две тумбочки с обеих сторон.

При небольшом метраже лучше заменить туалетный стол или трельяж низеньким комодом для белья, поместив зеркало на его верхней доске или на стене.

Шкаф или комод с зеркалом желательно расположить так, чтобы свет из окна падал на них прямо или слева.

В семьях, где есть маленький ребенок, его кроватка, шкафчик для хранения его белья и предметов ухода за ним находятся обычно в спальне родителей.

Если спальню используют и как место для занятий, меб-

лировку ее дополняют письменным столом и небольшим устройством для книг или секретером. Письменный стол ставят у одной из стен и над ним вешают небольшую книжную полку. Не рекомендуется устанавливать в спальне книжные шкафы, большие полки или стеллажи для хранения значительного количества книг. Библиотеку размещают в общей



Меблировка спальни с местом для работы

комнате, а если необходимо, и в подсобных помещениях (коридорах и проходах).

Набор предметов убранства также должен быть строго ограниченным, особенно если в спальне стоит и кроватка ребенка.

Для декорирования окон и их затемнения применяют легкие занавеси или гардины из тонких прозрачных тканей и плотные раздвижные драпировки на кольцах или шнурах. При наличии драпировок занавеси вешают иногда только до подоконника.

На окнах можно держать два-три небольших горшочка с комнатными растениями, но не следует помещать в спальню вазы с цветами, и уж во всяком случае нельзя оставлять их здесь на ночь.

По обеим сторонам кроватей кладут маленькие коврики, одинаковые по рисунку и цвету. Не рекомендуется вешать



Место для сна и отдыха, отгороженное занавесями

ковры на стены. Если кровати стоят перпендикулярно стене, в этом нет никакой необходимости; если же их ставят параллельно стенам, то и тогда лучше их несколько отодвинуть, чем вешать ковры, которые трудно ежедневно чистить и содержать в безупречном порядке. Из этих же гигиенических соображений не рекомендуется закрывать весь пол спальни большим ковром.

Украшают спальню и покрывала на кроватях. Когда кровати придвинуты вплотную друг к другу, лучше использовать одно широкое покрывало. Им закрывают сразу и подушки,

сложенные вдвое валиком, — так они не занимают слишком много места и меньше видны.

Желательно, чтобы цвет и рисунок покрывала соответствовали тону драпировок и прикроватных ковриков. Из этих соображений лучше всего шить покрывала из декоративной ткани. Они выглядят красивее готовых из тюля или из гардинных тканей. Кроме того, размер кроватей по отношению к площади небольших спален велик, а белые покрывала и накидки зрительно еще как бы увеличивают его.

Обстановка, окружающая вас во время сна, должна быть максимально спокойной. Помещения, в которых спят, надо по возможности изолировать от резких шумов и звуков. Следует избегать в их окраске, мебелировке, убранстве всего, что раздражает зрение: ярких красок, резких, пестрых, крупных рисунков на стеновых покрытиях, драпировках, коврах. Для предметов убранства, обивки мебели и окраски стен спальни выбирают спокойные, мягкие, приглушенные оттенки светлых цветов.

## Кухня

Кухня, если позволяют ее размеры, в отдельной квартире используется обычно не только для приготовления пищи, но и как столовая.

При совмещении кухни со столовой появляется возможность как бы расширить площадь жилой комнаты, освободив ее от буфета, серванта, шкафа, в которых хранится столовая посуда, а в ряде случаев и от большого обеденного стола.

Жилые комнаты благодаря этому становятся просторнее, уютнее, красивее, чище, в них легче делать уборку и поддерживать порядок.

Как же наиболее рационально оборудовать кухню, чтобы работать там было удобно и приятно?

Прежде всего важны компактность всего оборудования, наиболее экономичное его размещение с точки зрения лучшего использования площади<sup>1</sup>.

Хорошо, если мойка, кухонный стол, буфет, плита размещены на одинаковом уровне, как бы составляют одну плоскость, причем расположены в направлении слева направо. Тогда во время готовки не придется затрачивать лишней энергии на бесполезные движения и переходы с места на место.

---

<sup>1</sup> Размеры и планировка кухонь в старых домах многообразны. Поэтому конкретные предложения о наиболее удобной расстановке здесь мебели были бы нереальны. Но есть все же устройства, которые можно применять и в кухнях общих квартир (см. рис. на стр. 22).

Важна также правильная высота всех приспособлений. Работать, низко наклонившись над столом, плитой, мойкой или слишком высоко поднимая руки, одинаково неудобно и утомительно. Специалисты подсчитали, что при наиболее рациональном оборудовании кухни мытье посуды (для семьи из пяти человек) отнимает примерно 50 минут в день, а если мебель и кухонные устройства размещены неудобно, непродуманно, на эту же работу затрачивается уже около 90 минут.



Кухня-столовая в современной квартире

Как видите, разница существенная.

Вряд ли нужно доказывать, что практичнее один раз затратить время и средства и получить, таким образом, возможность ежедневно экономить достаточно много времени.

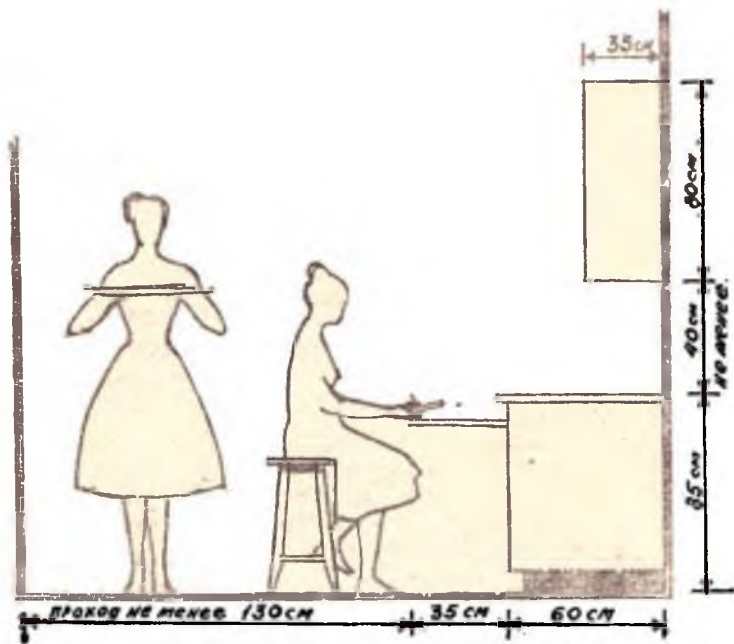
Если исходить из среднего роста женщин (от 155 до 165 сантиметров), можно утверждать, что оптимальная высота рабочей плоскости — 85 сантиметров. Она дает возможность работать и стоя, и сидя. Последнее обстоятельство немало важно: ведь стоять во время работы на кухне далеко не всегда необходимо. Чаще всего это привычка, и привычка вредная.

Приучив себя сидя сортировать и нарезать продукты, оформлять кушанья и т. п., хозяйка убедится, что результаты

работы от этого ничуть не ухудшились, а усталость явно уменьшилась.

Если можно спорить о вкусах, доказывая преимущества одних вещей перед другими, то можно спорить и об удобствах, хотя на первый взгляд такой спор кажется бесполезным: каждый из нас лучше знает, что для него удобно и что неприемлемо.

Однако в действительности многие свое умение приспособляться к обстановке, свои привычки ошибочно прини-



### Схема рационального размещения кухонной мебели

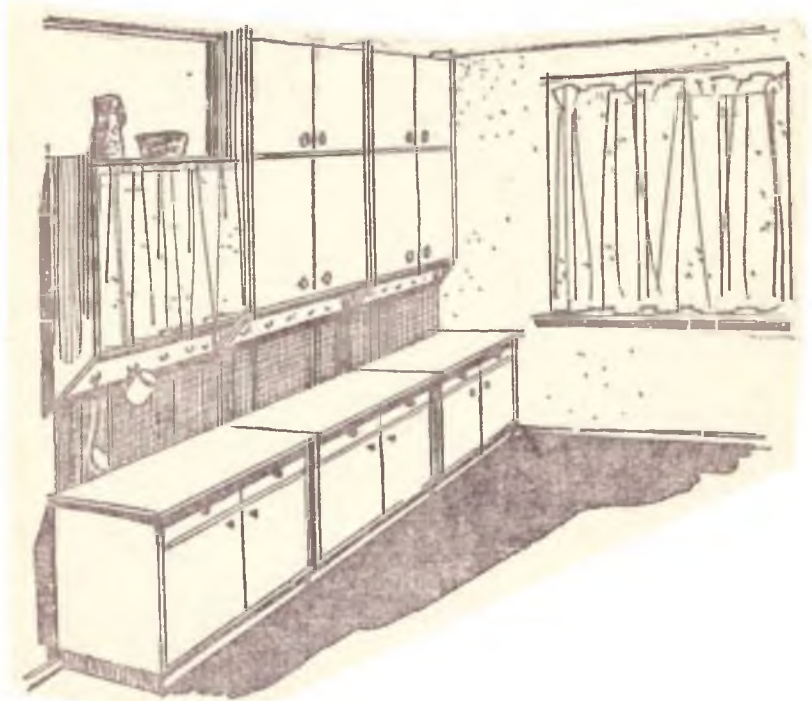
мают за удобства и, только отказавшись от них, видят, что заблуждались.

Привычка делать все стоя не вызвана никакой необходимостью. Она возникла из-за неудобной кухонной мебели. А между тем проще простого приспособить для работы сидя те вещи, которые уже имеются: подпилить слишком высокие ножки стола или подложить под них деревянные бруски, если они слишком низкие.

Наиболее удобная ширина рабочего стола 60—80 сантиметров. Расстояние 40—50 сантиметров между плоскостью стола и верхним шкафом достаточно для удобного использо-

вания и стола, и шкафа. На таком же расстоянии вешают шкафчик над мойкой.

Не только сама хозяйка, но и все члены семьи, которые также участвуют в домашней работе, проводят на кухне немало времени, особенно когда она служит и столовой. Поэтому приятно, если она не только удобна, но и красива, уютна.



Оборудование кухни в общей квартире

Конечно, хороши кухни в новых квартирах, оборудованные встроенной мебелью. Архитекторы и строители в данном случае позаботились о наиболее целесообразном и компактном размещении кухонной мебели. Ее габариты строго соответствуют площади помещения. Все предметы имеют высоту и ширину, наиболее благоприятные для работы и рационального размещения кухонной утвари.

Однако мебель для кухни часто приобретают самостоятельно. В продажу поступают готовые наборы такой мебели. Конечно, единство стиля, формы, цвета составляет сущест-

венное достоинство всякого гарнитура. Но, к сожалению, он подходит не для всех кухонь, так как его размеры могут не соответствовать площади помещения. А в тех случаях, когда гарнитур все-таки можно кое-как «втиснуть», он теряет свою привлекательность, так как слишком велик и громоздок в маленькой кухне.

Только тщательно измерив все простенки и размеры предметов гарнитура, можно покупать эти вещи. Впрочем, без учета габаритов мебели и имеющейся площади вообще рискованно приобретать любые предметы мебелировки. Они могут не соответствовать размерам помещения или создать тесноту, при которой не только работать, но и двигаться затруднительно. А этот недостаток никакая внешняя привлекательность вещей не может компенсировать.

Существенную часть мебелировки кухни составляют различные шкафы или полки.

Бесспорны достоинства столов-шкафов и навесных шкафов. Они вместительны, компактны и хорошо смотрятся. Верхняя плоскость напольного шкафа служит удобным рабочим столом, что позволяет сократить количество предметов кухонной мебели.

Лучшие образцы кухонных буфетов хорошо отделаны, красивы и достаточно вместительны. Но верхняя поверхность нижнего отделения буфета не может, как правило, служить рабочим местом, и поэтому, кроме буфета, нужен особый стол для работы, что в маленькой кухне неудобно.

При небольших размерах кухни следует максимально использовать ее высоту, применяя висячие шкафчики.

Размер обеденного стола зависит от площади кухни. Конечно, удобнее столы размером  $80 \times 120$  или  $80 \times 60$  сантиметров. Но обычно они слишком велики для маленьких помещений. Поэтому целесообразнее использовать откидные или раздвижные столы, которые после окончания еды складываются и занимают мало места.

Вместо стульев в кухне-столовой целесообразнее табуретки, которые после использования можно ставить под стол.

Очень удобен для работы сидя регулируемый по высоте вращающийся табурет или высокий табурет с перекладной для ног.

Современная кухня оснащена электрическими приборами и механизмами. Поэтому здесь нужны одна-две розетки вблизи рабочего стола хозяйки.

Понятно, что правила гигиены, внешняя привлекательность кухни, как и всей квартиры, требуют удаления отсюда всего лишнего, с тем чтобы оставалось только безусловно необходимое.

Каждой вещи свое место — обязательное условие порядка. Удобнее работать, когда все под рукой: например, над мойкой — сушилка для посуды, рядом — вешалка для полотенец, мочалки, губки, моющие средства.

Над обеденным столом уместен небольшой навесной шкафчик для столовой посуды.

Размещая предметы кухонного обихода, помните, что неудобно доставать с самых нижних полок тяжелые и громоздкие вещи, особенно если они нужны ежедневно.

Легче пользоваться нижними отделениями шкафа, если там оборудованы выдвижные ящики без передних стенок.

На самых верхних полках высоких шкафов держат то, что требуется редко. На средних полках (от 75 до 190 сантиметров от пола) обычно располагают предметы постоянного обихода, а на нижних полках навесных шкафчиков — фарфоровую и стеклянную посуду. Под крышкой стола, в ящике, — кухонные приборы: ножи, вилки, ложки и др.

Крючки и вешалки на внутренней стороне дверок шкафов позволяют держать тут всякую мелкую кухонную утварь: взбивалки, терки, шумовки и т. п.

Обычно полы на кухне загрязняются быстрее, чем во всех других помещениях. Но так как здесь приходится поддерживать особую чистоту, покрытие полов должно быть легко и быстро моющимся.

Полы, выложенные метлахской плиткой, нетрудно ежедневно протирать влажной тряпкой, но в пазах между плитками иногда скапливается пыль, от которой сложно избавиться. Кроме того, метлахская плитка недостаточно гигиенична, так как она холодна и долго стоять на ней вредно. В такой кухне рекомендуется класть в местах у рабочего стола, мойки и плиты коврики из линолеума.

Значительно лучше покрыть весь пол кухни линолеумом или пластиком (последний поступает в продажу рулонами и в виде отдельных плиток). Пластик имеет ряд преимуществ: легко моется, значительно меньше стирается, чем линолеум, и красив по цвету. Из разноцветных плиток пластика составляют интересные узоры. Такие полы нарядны и гигиеничны. При использовании одноцветного пластика лучше всего выбирать мягкие, спокойные, светлые тона: светло-серые, светло-зеленые, беж, светло-голубые.

Нередко хозяйки возражают против светлых покрытий не только для пола, но и для стен, считая, что на кухне нужны немаркие цвета. Конечно, для того чтобы скрыть загрязнения, темные оттенки лучше. Но задача в данном случае противоположна. Именно на кухне необходимы такие покрытия, на которых пятна и пыль яснее всего видны. Не скрыть грязь,

а обнаружить и скорее удалить ее — первое условие гигиены кухни, помещения, где готовят пищу.

Поэтому рациональнее светлая окраска пола, стен, мебели, но материалы для покрытия и окраски должны обладать определенными качествами: быть прочными, жаро- и влагоустойчивыми, иметь гладкую поверхность, чтобы их можно было часто мыть, легко убирать и содержать в чистоте.

Естественно, что стена, у которой стоит плита, раковина, рабочий стол, грязнится больше всего, и наиболее удобно покрыть ее керамической глазурованной плиткой. В очень маленьких кухнях, где невозможно разместить уголок столовой, целесообразно покрывать такой плиткой все стены (приблизительно на  $\frac{3}{4}$  высоты от пола). В кухнях большей площади, которые служат одновременно и столовой, этого обычно не делают, так как они приобретают несколько «холодный», неуютный вид.

Для покрытия стен кухни чаще всего используют масляную краску (лучше матовую, а не блестящую), которая значительно прочнее клеевой. Стены, покрытые масляной краской, можно время от времени протирать влажной тканью.

Обстановка, которая окружает человека во время еды, должна быть красивой и удобной. Красота современного интерьера, в том числе и кухни, заключается в гармоничности, простоте, отсутствии всего лишнего и ненужного. Современная кухонная мебель, бесспорно, удобна и гигиенична.

В убранстве кухни используют короткие занавеси из тонкой ткани преимущественно светлого оттенка, яркие вазы или сосуды из керамики, стекла, дерева, комнатные растения, живые цветы. Вазы и цветы ставят на открытых полках шкафов, на верхних досках, на декоративных полочках у обеденного стола. Два-три горшочка с зелеными комнатными растениями хорошо на подоконнике или в специальных подвесных цветочницах.

## **В ванной комнате и в прихожей**

Планировка и оборудование ванных комнат в новых домах целесообразны, гигиеничны и удобны.

Над умывальником чаще всего размещают зеркало и несколько висячих полочек для хранения предметов туалета.

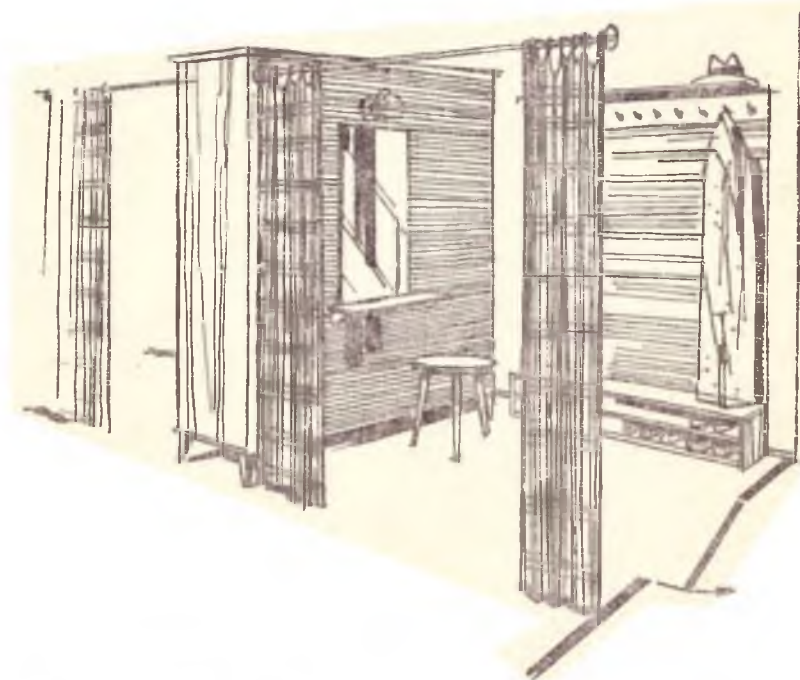
Если помещение не оборудовано вешалками, две-три вешалки — для полотенец, туалетных салфеток, для халата или пижамы — располагают на одной из стен, около умывальника.

Используя высоту помещения, в ванной часто вешают домашнюю аптечку.

Чтобы на пол не попадали брызги от душа, рекомендуется вмонтировать у ванны штангу с раздвижной занавеской из пластика. Над зеркалом вешают бра.

В некоторых ваннных комнатах имеется деревянный ящик для хранения грязного белья. Если размер помещения позволяет, тут же ставят стиральную машину, так как стирать белье удобнее всего именно в ванной.

Но если вы попытаетесь разместить здесь тазы, корыта, баки, то неизбежно эта комната, предназначенная для гигиенических целей, превратится в антисанитарный склад, находиться в котором станет не только неудобным, но и небезопасным. Ведь для нормальной работы газовой колонки во время пользования ванной или душем необходимы хорошая вентиляция и достаточный воздухообмен. И вообще вне зависимости от наличия газовой колонки нельзя обеспечить свободную циркуляцию воздуха в маленьком помещении, тесно заставленном различными вещами. Это соображение



Уголок комнаты, отгороженный под прихожую шкафом и занавесями

настолько существенно, что лучше отказаться от того, без чего можно обойтись, а необходимые предметы переставить в другое место.

Отметим, что в таких случаях хорошо выручают антресоли в подсобных помещениях, на которых очень удобно расположить громоздкие предметы домашнего обихода: баки, корыта, тазы.

Безупречная чистота и порядок — лучшее украшение ванной комнаты. Ни в каких предметах убранства она не нуждается.

Недаром говорят, что прихожая — лицо квартиры. Это не только коридор, где вешают одежду и оставляют калоши, это вход в ваш дом. Пусть же он будет приветливым и гостеприимным.

Как и другие подсобные помещения, прихожая в современной квартире невелика. Здесь можно разместить зеркало с подзеркальной полочкой, удобную вешалку для одежды и ящики для обуви и калош, небольшой столик для телефона. У двери кладут резиновый или войлочный коврик. В центре потолка вешают плафон или лампочку с матовым колпаком, а у зеркала — бра.



Прихожая в современной квартире

## В СТАРОМ ДОМЕ

Пока еще значительная часть городского населения нашей страны живет в домах дореволюционной стройки. Правда, таких людей становится все меньше, многие из них переезжают в новое жилище. Но и тот, кто остается в коммунальной квартире старого дома, не должен считать, что его семья обречена жить по старинке, в тесноте и скученности, что здесь нельзя улучшить бытовые условия.

С выездом жильцов в новые дома увеличивается возможность перепланировки и благоустройства старых коммунальных квартир, расширения и улучшения жилой площади в них. Капитальный ремонт, которому все чаще и чаще подвергают большие старые жилые здания, как правило, предусматривает перепланировку квартир, превращение большой коммунальной в несколько изолированных или малонаселенных общих.

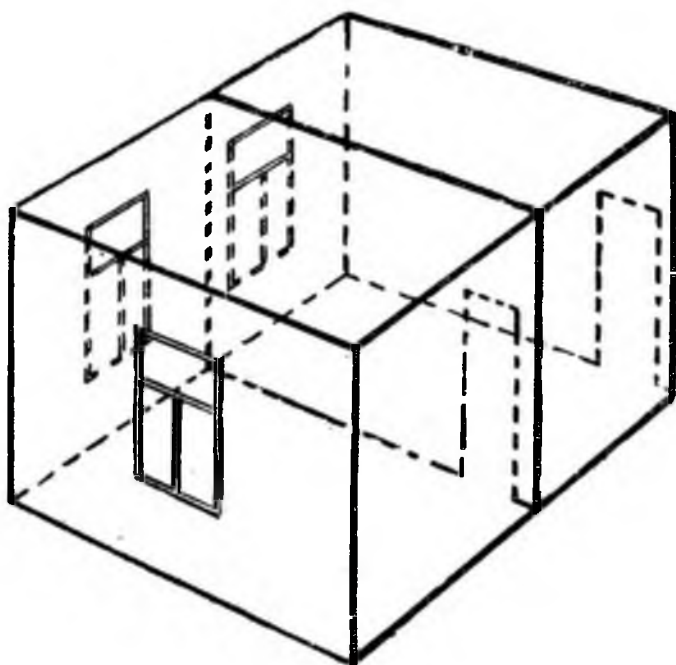
Во многих случаях и сами жильцы могут улучшить свои бытовые условия. Конечно, это потребует известных затрат труда, времени и средств.

Благоустройство площади в коммунальной квартире — задача нелегкая, но во многих случаях выполняемая. И если технические и экономические условия позволяют провести перепланировку и увеличить удобства, целесообразно приступить к этой работе, не откладывая ее в долгий ящик.

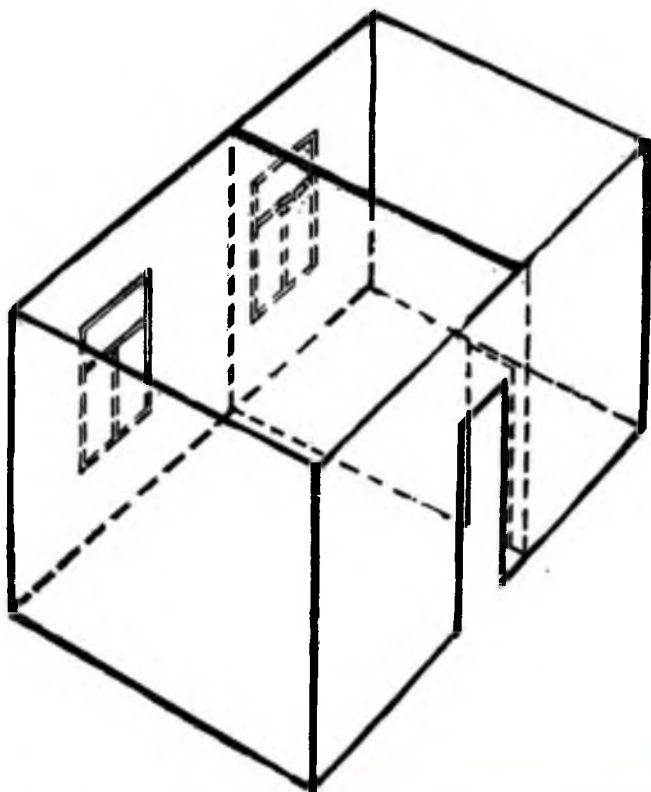
Можно с уверенностью сказать, что почти каждый из жильцов коммунальной квартиры предпочтет, даже слегка уменьшив площадь, разделить свою комнату на две части. Для семьи две маленькие комнаты всегда лучше одной большой.

Наилучший вариант для перепланировки дает угловая комната с окнами в двух стенах. В этом случае перегородку можно сделать с дверным проемом, полную, доведенную до потолка (см. рисунок на стр. 29).

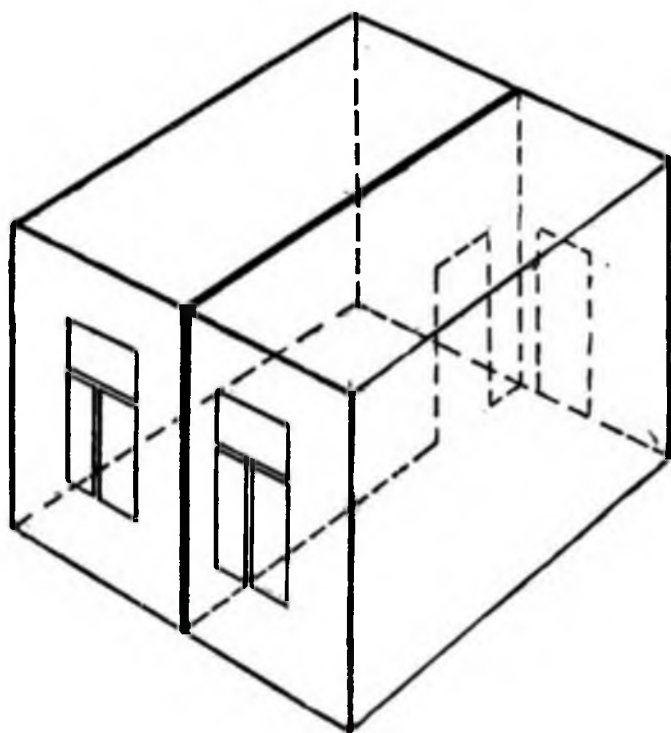
Не вызывает затруднений перегораживание помещения, расположенного вдоль наружной стены дома, если в комнате два окна. При достаточных размерах в этом случае в резуль-



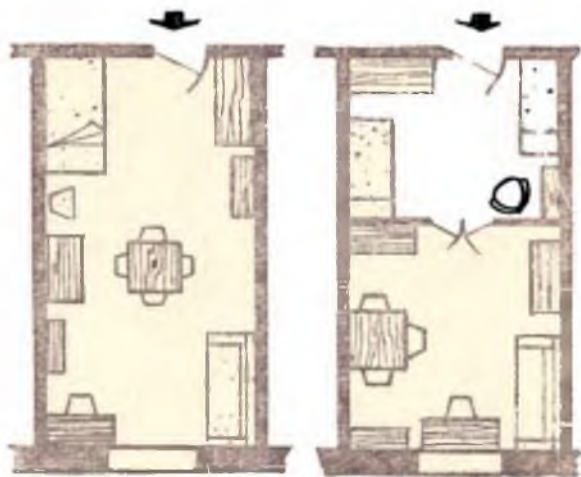
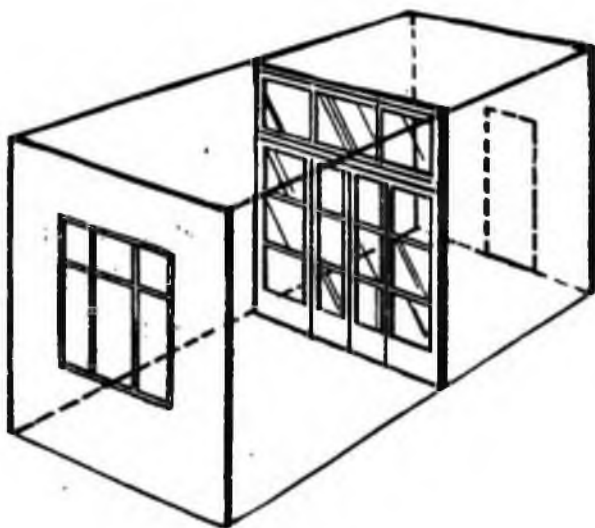
Перепланировка угловой комнаты с окнами, расположенными в двух стенах



Перепланировка комнаты с большой стороной вдоль окон



Перепланировка квадратной комнаты с двумя окнами



Перепланировка удлиненной  
комнаты с одним окном

тате перепланировки получают две светлые комнаты хороших пропорций. Перегородку делают до потолка, с дверным проемом (см. рисунок на стр. 30). Несложно разделить на две части и квадратную комнату с двумя окнами (см. рисунок на стр. 31).

Само собой понятно, что комната с одним окном значительно менее удобна для разделения на две части. При полной перегородке одна часть ее получается неполноценной: она недостаточно освещена и плохо проветривается. Поэтому вместо обычной перегородки в этом случае лучше складная.

Возможен и другой способ перегораживания комнаты с одним окном: устройство либо полностью застекленной перегородки, либо обычной, верхняя часть которой застеклена и сделана в виде открывающейся фрамуги. Такой вариант перегородки приемлем не только для квадратной комнаты, но и для удлиненной, с окном, расположенным в торце (см. рис. на стр. 32) <sup>1</sup>.

Квартиры в старинных домах обычно имеют длинные и достаточно широкие переходы и коридоры, ниши и выступы. Эти архитектурные особенности без большого труда используются для устройства стенных шкафов разного назначения.

Встроенные шкафы вообще имеют преимущества перед передвижными. Их строят от пола до потолка, и, следовательно, они гораздо вместительнее.

В зданиях старинной стройки высота помещений, как правило, достаточна для того, чтобы сделать двухъярусный стеновой шкаф. Верхняя часть его занимает одну треть высоты, имеет самостоятельные дверки и предназначается для хранения чемоданов и тех предметов, которыми пользуются реже. Внизу размещают одежду.

Удобным устройством являются антресоли. Они хороши для хранения вещей, которые нужны время от времени или только в определенные сезоны. Здесь держат, например, детские санки, лыжи, чемоданы, рюкзаки, принадлежности для спорта, экскурсий, походов и т. д.

Антресолями оборудуют места общего пользования, коридоры или другие подсобные помещения, если высота их не менее 2,8—3 метров. В противном случае проход под антресолями будет неудобен, так как высота их должна равняться 0,7—0,8 метра при глубине 1,5 метра.

Для предохранения вещей от пыли рекомендуется сделать антресоли с дверками.

---

<sup>1</sup> Автор приведенных здесь вариантов перепланировок комнат — канд. архитектуры Л. З. Чериковер.

## О МЕБЕЛИ И ЕЕ РАССТАНОВКЕ

Мы называем наш дом уютным, если в нем гармонично сочетаются удобство и гигиеничность, чистота и внешняя привлекательность.

Изменения условий жизни и быта меняют и представления об уюте. То, что считалось уютным в прошлом веке, сейчас уже неприемлемо. Но неизменным остается стремление человека украсить свой дом, сделать его чище, удобнее, теплее.

И это желание вполне законное и естественное. Почему же в таком случае слово «уют» столь часто сопровождается эпитетом «мещанский»? Разве мещанство и уют понятия равнозначные?

Конечно, нет.

Если вы спросите у тех, кто с таким осуждением относится к домашнему уюту, против чего именно они восстанут, вам изобразят действительно неприглядную картину комнаты, неизменными атрибутами которой будут пуфики, диванчики, салфеточки, открытки на стенах, букеты бумажных цветов и т. д.

Но современный советский человек, человек высокой культуры и широкого кругозора, не стремится превратить свой дом в некое затхлое «гнездышко», устланное диванными подушками и вязаными салфеточками. Он хочет жить удобно, чисто, просторно, чтобы в его доме все радовало глаз, было привлекательно и приспособлено к его интересам и привычкам.

Вряд ли найдутся противники такого уюта. Очевидно, представление об уюте столь различно потому, что некоторые люди вкладывают в это понятие неправильное содержание, ассоциируют его с мещанством, которое вызывает у них законное возмущение.

А мещанские вкусы, привычки, взгляды еще кое-где сохранились. Они живучи, способны маскироваться, принимая новые формы. Бороться с ними необходимо. Мещанство, к сожалению, проявляется не только в меблировке квартиры

и бытовом укладе. Это целая система чуждых нам взглядов и отношений с окружающим миром, совершенно неприемлемых и враждебных строителю коммунистического общества.

Борьба с проявлениями мещанства в быту была бы несложной, если бы речь шла только о замене безвкусной мебели новыми вещами.

Легко убрать из комнаты огромный буфет-алтарь, украшенный резьбой, лепкой, зеркалами, заменив его современным сервантом, снять шелковый абажур с бахромой и повесить новый светильник. Но разве тот, кто вместо аляповатой базарной «живописи» в золоченой раме приобретает эстамп, непонятный ни по содержанию, ни по рисунку, но зато явно выдержанный в «ультрамодерне», действительно борется с мещанством в своем быту? Разве те, кто заменяет многочисленные фигурки из фарфора не менее многочисленными изделиями из керамики, действительно победили мещанские вкусы?

Мещанин — раб вещей. И, по сути говоря, не столь важно, старинные или современные вещи держат его в плену. Его сердце радуется количеству, изобилию предметов. Чем их больше — тем лучше, чем они «шикарнее» — тем приятнее. Ему нужны вещи бросающиеся, дорогие, кричащие о благосостоянии и зажиточности их владельца.

Стяжательство и скопидомство неотделимы. Приобретать все новые и новые вещи и хранить все старые, даже ненужные и отслужившие свой век, — главное стремление мещанина и основа его бытового уклада.

Культом вещей, совершенно незаслуженное место, которое они занимают в жизни мещанина, вызывает и его особое отношение к ним. Далеко не всегда он действительно пользуется ими, чаще всего как бы экспонирует, размещает в квартире «напоказ».

У старомодного и «ультрасовременного» мещанина мебель и предметы убранства отличаются друг от друга. Они сделаны из разных материалов, различны по своей конструкции. Но отношение к ним одинаковое. В глазах этих людей вещи приобретают слишком большое значение, довлеют над ними, отгораживают их от широкого мира, который простирается за окнами квартиры.

Наша задача — активно бороться с проявлениями мещанства.

Общее представление о современном интерьере, которое создается при обзоре лучших его образцов на мебельных и строительных выставках, на рисунках и фотографиях специальных изданий, — это его незагроможденность, простота, логичность, обилие света.

Такое впечатление во многом объясняется тем, что стены комнат, как правило, выдержаны в светлых тонах, мебель нового типа — легкая, строгих форм.

На меблировку современных квартир во многом повлияло широкое распространение среди населения научных знаний, связанных с гигиеной, особое значение, которое эта наука придает чистоте воздуха и свету. Мы стали особенно дорожить свежим воздухом своей квартиры, ценить дневной солнечный свет. Из комнат убраны огромные ковры и тяжелые драпировки, многочисленные кресла и пуфы, которые были причиной тесноты и источником скопления пыли. Теперь уже не только удобным, но и красивым кажется свободное пространство, оно приобрело новое значение, стало как бы элементом украшения, основой эстетики сегодняшнего интерьера.

Рациональная планировка новостроек, снижение высоты помещений, компактное размещение усовершенствованного оборудования — вот отличительные особенности современного жилища.

Тот же принцип наибольшей экономичности в использовании каждого метра площади лежит и в основе его правильной меблировки. Современный интерьер, обставленный современной мебелью, вовсе не кажется приземистым, так как высота мебели и потолка сохраняется примерно в тех же пропорциях, что и в квартирах старого типа.

Интересно, что и с точки зрения удобства снижение высоты некоторой мебели скорее является преимуществом, а не недостатком. Удобнее писать, работать, есть за столом, традиционная высота которого — 76—78 сантиметров от пола — снижена до 73 сантиметров. Это позволяет сохранять более естественную позу и положение рук. И стулья, которые стали на 3—4 сантиметра ниже, также удобнее.

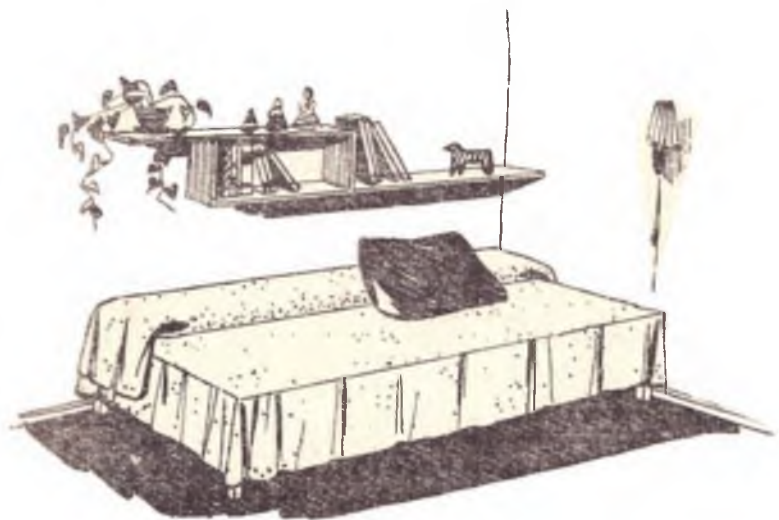
Привычная для многих из нас высота шкафов, спинок кроватей, диванов, стульев не вызывалась необходимостью или соображением удобства. Она соответствовала габаритам помещений, но в новой квартире такая мебель зрительно как бы снижает потолок, обычно выглядит громоздкой и неуклюжей.

Основой меблировки каждой комнаты, квартиры, особенно малогабаритной, является то, что каждый из домочадцев получает по мере возможности изолированное, удобное место для отдыха, сна, работы. Достигается это, если и не полным то все же максимально четким разделением участков комнаты на отдельные «зоны».

Особенности современных квартир, современного интерьера вызвали необходимость создания новой мебели, со-

имещения в одном предмете разных назначений. Так появилась, а затем получила широкое признание комбинированная и секционно-стеллажная мебель, использование которой позволяет сократить количество мебели в комнате.

Например, комбинированный шкаф предназначен для хранения платья, белья и книг. В комбинированном секрете



Тахта из стандартного матраца и книжная полка

имеются полки для книг, несколько ящиков и небольших отделений для различных мелких вещей, его откидная крышка служит письменным столом.

Безоговорочное признание получили диваны-кровати и кресла-кровати. Существенные преимущества, которые дают эти вещи, бесспорны. В однокомнатных квартирах без них трудно обойтись, не превратив единственную комнату в спальню, что вряд ли удобно.

Диваны-кровати и кресла-кровати хороши также для об- щих комнат в двух- и трехкомнатных квартирах.

Особое место в меблировке современного жилища занимает секционно-стеллажная мебель. Она хороша для обстановки любых помещений — больших и маленьких, с высокими и низкими потолками.

Эта мебель состоит из стоек-опор различной конструкции, с подвешенными к ним секциями. Каждая секция — самостоятельное целое и одновременно часть серии. Секции можно объединять группами любой высоты и длины либо исполь-

зовать отдельно. Их размещают по вертикали и по горизонтали, перпендикулярно стенам. Установленные вдоль стены по всей ее высоте и длине, секции не загружают помещение и зрительно воспринимаются как одно целое.

Секционно-стеллажная мебель удобна для хранения самых разных вещей домашнего обихода. Объединив секции при помощи простейших устройств или просто разместив их друг на друге, можно получить большой, высокий и в то же время негромоздкий книжный шкаф, невысокий сервант или горку для посуды. Отдельные секции используются как изголовье для тахты, комоды для белья, шкафчики для детских игрушек, подставки для телевизора, радиоприемника и т. п.

В крупных секциях хранят одежду. Некоторые образцы секционно-стеллажной мебели имеют и откидные доски, которые служат письменными или туалетными столами.



Разделение комнаты при помощи секционной мебели



Вариант использования секционной мебели

Простота, строгость, гармоничность пропорций и тщательность отделки позволяют использовать секционно-стеллажную мебель для обстановки самых скромных и очень нарядных помещений.

Несмотря на то что эта мебель строго стандартна, она может придать комнате своеобразие, индивидуальность: настолько велика возможность комбинировать ее в различных вариантах в соответствии со своим вкусом и потребностями.

Эта мебель позволяет создать удобный, практичный и красивый ансамбль, постепенно, в течение ряда лет подбирая обстановку одного стиля.

Трудно, например, по мере роста личной библиотеки подыскать для нее обычные книжные шкафы. Разные по форме и стилю, они плохо сочетаются друг с другом. Если же удастся найти к уже имеющимся похожие, то и в этом случае неодинаковые карнизы, выступы, декоративные детали не позволяют ставить их вплотную друг к другу. Приходится размещать их отдельно, в разных частях комнаты, что расточительно с точки зрения использования площади. Совсем иное дело стеллажная мебель. Каждая вновь приобретенная секция органически войдет в интерьер, не нарушит его ансамбля.

Поскольку речь зашла об ансамбле, уместно будет упомянуть о мебели, специально предназначенной для создания такого единства, о готовых наборах — гарнитурах.

Не только одинаковая древесина и одинаковый способ ее обработки объединяют отдельные предметы гарнитура. Они имеют общие конструктивные особенности, декоративные детали. Здесь соблюдены пропорции и взаимосвязь между вещами. Мягкая мебель, как правило, обита одинаковой декоративной тканью,

С каждым годом увеличивается количество и ассортимент этих наборов. В продажу поступают гарнитуры определенного назначения: для столовых, спален, кабинетов, детских, для жилой комнаты, однокомнатных квартир, для меблировки двух комнат, гарнитуры кухонной мебели, небольшие наборы для прихожих.

Есть среди них и дорогие, и более дешевые, изготовленные из различной древесины, отличающиеся друг от друга по



Стеллаж из секционных книжных полок

форме, цвету, обработке. Есть мебель с матовыми покрытиями «под воск», полированная, изготовленная с применением пластика и металла, либо окрашенная нитроэмалями.

Но несмотря на то что форму, рисунок, конструкцию мебельного гарнитура создают специалисты-художники, далеко не всякий гарнитур подойдет для определенной квартиры, имеющей свою площадь и планировку.

Среди гарнитурной мебели часто встречается полированная. Она красива и нарядна, но выглядит обычно несколько холодно. Эта мебель требует повседневного и тщательного ухода и нуждается в чрезвычайно бережном обращении. Неосторожное движение при уборке и даже недостаточно мягкая тряпка, которой стирают пыль, соседство с отопитель-

ными приборами, соприкосновение с горячими предметами, несколько капель горячей воды, одеколona, спирта, лака, — все это часто оказывается причиной изъязнов. Устранение их далеко не всегда возможно и уж во всяком случае требует работы специалиста.

Было бы ошибкой считать, что полированная мебель хороша для любой комнаты. В небольших помещениях, где проходы между вещами сужены, особенно сложно предохранить



Секционный книжный шкаф в углу комнаты



Группа секционных шкафов

полировку от повреждений и царапин. Не годятся эти вещи для детских комнат. Вообще в квартире, где есть маленький ребенок, трудно уберечь полированную мебель от царапин.

Недостаточная практичность полировки особенно заметна на такой мебели, как обеденный стол. Полированный обеденный стол требует особой сервировки. Его нужно покрывать

фланелью или другой мягкой и плотной тканью, закрывать пластиком или клеенкой, а затем скатертью. В противном случае тарелки или чашки с горячей жидкостью, случайно пролитая рюмка вина оставят некрасивые и почти неустраняемые следы.

Следует также отметить, что полировка даже машинным способом, не говоря уж о ручном, — пока еще один из самых



Кровать-кушетка из стандартного матраса и выдвижной ящик для постельного белья

трудоемких и дорогостоящих процессов изготовления мебели, что в значительной степени определяет и высокую цену готовой продукции.

Приятную гладкую поверхность придают мебели покрытия из пластика. Такая мебель практична и не требует трудоемкого ухода. Пластик обладает достаточной прочностью и термоустойчивостью. На стол, покрытый этим материалом, можно ставить тарелки с горячей пищей, не опасаясь, что они оставят следы.

Мебель, покрытая пластиком ярких, нарядных оттенков, хорошо смотрится в детской комнате, в уголке ребенка. Пластик широко используется также при изготовлении кухонной мебели.

Мы предъявляем к вещам, которые окружают нас в быту, определенные практические требования и считаем, что бытовые устройства, в том числе и мебель, должны в первую очередь строго соответствовать своему назначению. Экономия места, времени, труда при максимальных удобствах — вот первые и основные требования ко всем предметам домашнего обихода.



Тахта с полумягкой спинкой, журнальный столик и декоративная полочка

Однако, кроме мебели, непосредственно обеспечивающей основные потребности семьи, существует значительное количество вещей, не имеющих чисто практического назначения. Не пытаясь снизить их роль, нужно все-таки отметить: если вы хотите сократить набор мебели, начинайте именно с них. Ведь без всякого ущерба для удобств можно зачастую отказаться от таких декоративных вещей, как горки, этажерки, многочисленные полочки. А во многих случаях комната без них только выиграет, будет просторнее. Совсем передко она становится красивее не от добавления еще каких-то предметов обстановки, а, наоборот, потому, что удалены некоторые из них.

Накануне переезда на новую квартиру обычно приходится

решать, какие вещи из имеющихся подойдут для нее, от каких лучше отказаться и что следует добавить.

Нередко именно в спешке переезда совершаются самые необдуманные и случайные покупки. Не ознакомившись как следует со своим новым жилищем, окинув его лишь беглым взглядом, узнав в основном только его метраж и количество



Подвесной секретер

окон и дверей, новоселы устремляются в магазины и иногда, прельстившись только внешней привлекательностью вещи, приобретают то, что далеко не всегда подходит для новой квартиры. В этом случае упускают из виду многие обстоятельства, а нередко не учитывают, что мебель может казаться красивой в витрине или в большом зале магазина и будет совсем не на месте в небольшой комнате.

Разумнее было бы не торопиться с покупкой новой мебели, предварительно измерить простенки, учесть расположение оконных и дверных проемов, составить хотя бы элементарный чертеж, а затем, вырезав из цветной бумаги в возможно более правильном масштабе размеры новых вещей,

определить, соответствуют ли они новому жилищу, уместятся ли в простенках, не затруднят ли проходов и т. д.

Покупая мебель, важно учитывать, что форма и размер обеденного стола прежде всего зависят от того, предназначен он для столовой или будет стоять в общей комнате.

В первом случае правильнее выбрать достаточно большой стол, во втором уместнее стол меньших размеров. Но, конечно, каждый из них должен иметь вкладные доски, чтобы при необходимости его можно было раздвинуть.



Уголок отдыха

Для столовой хорош стол любой формы, но обычно считают, что овальный или круглый лучше, так как за ним удобнее разместить больше людей.

В общей комнате обеденный стол занимает, как правило, не центр помещения, а тот участок, который отводится для уголка столовой. В этом случае чаще покупают столы прямоугольной формы и в целях экономии места ставят их торцевой частью к стене. Такое расположение стола удобно и потому, что оно позволяет достаточно четко отделить зону комнаты, предназначенную для столовой.

Стулья — подвижная часть мебелировки. Желательно, чтобы они были достаточно прочными, устойчивыми и легкими, с полумягким сиденьем и невысокими спинками.

В продажу поступают кровати разных размеров: односпальные, полуторные, двуспальные. Удобство кровати во многом зависит от качества сетки или пружинного матраца. Лучше пружинный матрац с ровной, плоской, а не выпуклой поверхностью.

Современные модели диванов отличается ряд преимуществ. Простые и строгие по форме, они имеют невысокие спинки, удобные подлокотники. В них соблюдено правильное соотношение спинки и сиденья. По размеру такие диваны обычно соответствуют простенкам в новых квартирах.

Промышленность выпускает теперь диваны, в которых широко применяются синтетические материалы — поролон или пенорезина, — что обеспечивает высокую прочность таких изделий.

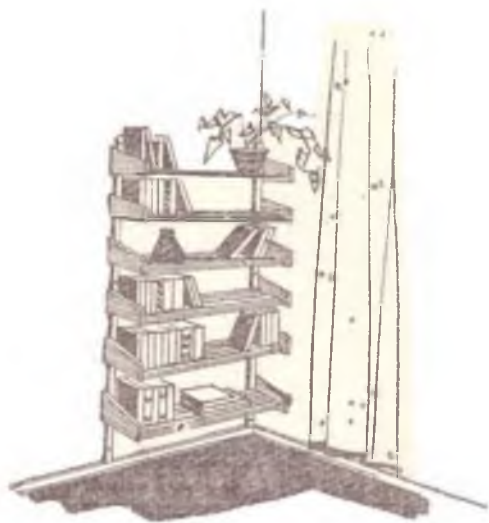
Кресла подразделяют на рабочие и кресла для отдыха. Первые входят в меблировку уголка для работы, их ставят обычно у письменного стола или секретера; вторые хороши для «зон» отдыха. Рабочие кресла имеют жесткие или полумягкие сиденья, кресла для отдыха — мягкие сиденья и спинку.

Существует множество образцов мягких кресел. Наиболее практичны и удобны модели, в которых обычные рамы с пружинами заменены поролоном или пенорезиной.

В современном интерьере используются иногда кресла, отличающиеся друг от друга по форме и цвету обивки, но подбирать их нужно особенно тщательно и умело.

Количество кресел в комнате зависит, конечно, от ее размеров.

Существенную часть меблировки комнат, особенно общих, составляют журнальные столики, разнообразные по форме, цвету и материалам покрытий. Их размещают и в уголке отдыха (у дивана, кресел), и в других частях



Стеллаж из брусковых книжных полок



Меблировка квадратной комнаты

комнаты, так как используются они разнообразно: здесь держат журналы, ставят настольную лампу, различные декоративные изделия, вазы с цветами, курительные приборы, радиоприемник, телевизор, магнитофон, проигрыватель. Низкий столик удобен для сервировки чая, кофе, легкого ужина и т. п.

Благодаря такому многообразному использованию удобно иметь в комнате (если, конечно, позволяет площадь) не один такой столик, причем не обязательно, чтобы они были одинаковы по форме и цвету,

Расстановка мебели в немалой степени зависит от архитектурных особенностей помещения. Меблировка может особенно выгодно подчеркнуть достоинства комнаты или, наоборот, выявить ее недостатки, сделав их в некоторых случаях особенно заметными, бросающимися в глаза.

Комнаты делятся в основном на квадратные, удлиненные и узкие.

Многие считают, что квадратные комнаты наиболее удобны и уютны, и в них легче всего разместить мебель. Обычно группы мебели стоят там в углах.

Узкие комнаты, конечно, менее удобны. Важно так расставить в них мебель, чтобы она не загромождала проходы и в то же время зрительно исправляла недостаток планировки.

В квадратных и слегка удлиненных помещениях традиционная расстановка мебели вдоль стен не вызывает затруднений. В сильно удлиненных и узких две крупные вещи, поставленные друг против друга, сужают проходы и зрительно еще больше подчеркивают нехватку ширины. Здесь против большой вещи приходится оставлять по мере возможности свободное пространство и стараться размещать крупную мебель друг против друга по торцовым стенам, что как бы укорачивает помещение и улучшает его пропорции.

В квартирах современной планировки часто красиво выглядит мебель, расположенная перпендикулярно стенам. Во многих случаях это дает дополнительные удобства и улучшает внешний вид жилища.

Такая меблировка хороша прежде всего для комнат, которые служат одновременно разному назначению и где нужно отделить один участок от другого. Конечно, поставив мебель перпендикулярно стене, нельзя достигнуть полной изоляции. Не получится, например, отдельной столовой, если поместить перпендикулярно стене сервант, или отдельной спальни, если так же расположить диван-кровать.

Не следует ставить перпендикулярно стене слишком высокие предметы, чтобы в комнате не было темных углов.

Удобнее всего для перпендикулярной установки секционная мебель — шкафы различного назначения (для книг, посуды, белья).

\* \* \*

Заканчивая заметки о мебели, ее выборе и расстановке, выскажем некоторые соображения о дорогой и дешевой мебели, о том, какой из них и в каких случаях следовало бы отдавать предпочтение.

Существует широко распространенное убеждение, что не следует экономить средства, если речь идет о приобретении

вещей, которые должны служить долгие годы. Мебель принадлежит именно к этим предметам.

Но не экономить — совсем не значит зря, без нужды затрачивать большие средства.

Одно из существенных достоинств дорогой мебели — прочность, долбrotность. Однако современная техника позволяет наделить этими ценными качествами и более дешевую мебель серийного производства. Таким образом, это преимущество дорогой мебели отпадает.

Многие привержены к полированной мебели. Мы уже упоминали о ее достоинствах и недостатках, о том, что она обычно стоит дорого. Поэтому во многих случаях стоит призадуматься, имеет ли смысл затрачивать на покупку дорогой полированной мебели значительные суммы, окажется ли она подходящей для обстановки, в которой вы живете, не лучше ли приобрести мебель, сохраняющую естественную текстуру дерева. Ее матовая поверхность достаточно декоративна, а многим кажется и гораздо красивее.

## Не бойтесь перестановок!

Во многих семьях так повелось, что, переехав в комнату 10—15 лет назад и расставив мебель, возможно, правильно и целесообразно для условий того времени, люди живут годами, ничего не меняя, ни на сантиметр не сдвинув со своих привычных мест ни одной вещи. И хотя за годы, прошедшие с тех пор, изменились условия их жизни, дети стали взрослыми, а родители — пожилыми, повысились их требования и материальные возможности, все тот же буфет и тот же шкаф стоят там же, где прежде, все та же картина висит точно на том же месте, и, кажется, будто вещи выросли в пол и стены.

Но ведь скучно жить в комнате, где никогда ничего не меняется! Перемещение мебели в более удобное место, смена привычной, примелькавшейся и надоевшей обстановки, новизна впечатлений необходимы.

В процессе перестановки вы сумеете учесть потребности сегодняшнего дня и, наверное, решитесь, наконец, удалить все лишнее, ненужное, отжившее свой век. А таких вещей в любом хозяйстве немало, особенно там, где не любят и даже боятся перестановок.





Стоят эти вещи испокон веку, многие из них принадлежали еще дедушке и бабушке, были когда-то нужны, полезны, красивые, а сейчас никто ими не пользуется, они голько загромождают комнату и не дают возможности поставить сюда действительно необходимую мебель. Удалите их — и вы увидите, насколько легче и проще станет поддерживать чистоту и порядок и как приятно, когда в помещении появляется свободное пространство.

Не уподобляйтесь, однако, и тем людям, которые, решив в одно прекрасное утро (обычно воскресное, когда семья в сборе), что вещи стоят неудобно и некрасиво, начинают, призвав всех на помощь, двигать их из одного угла в другой. Двигают шкафы, диваны, кровати, примеряют их то в одном, то в другом месте в различных сочетаниях и вариантах.

«Пройдя» по комнате вместе со своими громоздкими вещами несколько «маршрутов», иногда находят более удачное местоположение, но чаще всего, устав и махнув рукой, либо возвращают все предметы «в первобытное состояние», либо размещают их еще более неудобно, чем раньше.

Чтобы перестановка мебели была действительно целесообразной и менее утомительной, вначале продумайте ее, сделайте на бумаге и, только убедившись, что вещь в самом деле уместится в том углу, который кажется наиболее подходящим, приступайте к перестановке. Так без особого труда и лишних потерь времени вы сумеете наиболее удобно и красиво разместить свою мебель.

## ОСВЕЩЕНИЕ

Большие окна, светлая окраска стен, а зачастую и мебели, как мы уже говорили, характерны для современного интерьера. Вся эта светлая гамма создает впечатление простора, свежести, легкости. Нет таких занавесей и драпировок, которые лучше, чем солнечный свет, могли бы украсить комнату в дневные часы. Даже самые красивые комнатные цветы не нужны, если они загораживают окна и затемняют помещение.

Рационально устроенное искусственное освещение, как и солнечный свет, может придать комнате приветливый и уютный вид.

«Голая» электрическая лампочка под потолком даже в комнате, обставленной красивой мебелью, сделает помещение холодным, скучным, незаконченным, не говоря уже о том, что незащищенный свет лампы резок и неприятен для зрения.

Для общего освещения используются светильники, плафоны, люстры. Защищенные снизу специальными устройствами — колпачками, абажурами, — они дают мягкий, рассеянный свет.

В небольших и невысоких комнатах удобнее для общего освещения потолочные плафоны с матовыми или молочными колпаками.

Только один источник света, например большая люстра в центре, пригоден для очень просторных, парадных помещений. В обычных жилых комнатах лучше иметь несколько источников света, размещенных с таким расчетом, чтобы обеденный и письменный столы, места, где по вечерам работают, шьют, вяжут, вышивают, были достаточно освещены.

Обилие источников света не всегда вызывает лишние расходы по оплате счетов за электроэнергию. Ведь если висит всего одна лампа в центре потолка, она должна быть настолько сильной, чтобы освещать все помещение. А когда у вас несколько ламп, каждая может иметь небольшую мощность.

Если обеденный стол стоит посредине (что бывает обычно в комнате, отведенной под столовую), светильник спускают ниже, с таким расчетом, чтобы свет его концентрировался над столом.

При современной мебелировке для экономии места и разделения комнаты на отдельные «зоны» принято ставить обеденный стол перпендикулярно стене. При таком местоположении стола можно обойтись без центрального освещения, а повесить светильник из одной или нескольких ламп над столом.

Хорошим освещением для обеденного стола, примыкающего к стене, послужит настенный светильник — бра. Для него можно рекомендовать колпаки или абажуры в виде удлиненного конуса, закрытого сверху.

Очень удобны для освещения обеденного стола и рабочего места в жилой комнате бра на кронштейнах, которые дают возможность передвигать источник света в желаемом направлении. Бра имеет и другие преимущества, так как занимает мало места и не требует висящей проводки, что некрасиво в комнате, где уже есть свисающий светильник.

Напольные светильники — торшеры — часто используются в современном интерьере, особенно у дивана, кресел, закускогого или журнального столика.

Торшер — переносный светильник, и в этом его главное преимущество. Его можно размещать у группы мебели, стоящей в центре помещения, использовать во время работы, а после окончания ее переставить в другое место.

Сейчас поступают в продажу торшеры различной конструкции и высоты. Среди них наиболее удобны те, что имеют шарнирное устройство, которое позволяет направлять свет в разные стороны.

Некоторые торшеры делают с небольшой подставкой или столиком, на которых размещают обычно курительный прибор или мелкую скульптуру.

Для освещения рабочего места или письменного стола используются настольные лампы. Настольная лампа должна хорошо освещать объект работы и одновременно защищать зрение от утомительного, яркого света. Для этой цели особенно хороши настольные лампы так называемого чертежного типа, снабженные непрозрачными козырьками или абажурами и удобными шарнирными устройствами.

При небольшом размере рабочего или письменного стола лучше заменять настольную лампу бра у стены. В этом случае бра укрепляют с левой стороны стола на такой высоте, чтобы оно обеспечивало хорошую освещенность и защиту от яркого света.

Различные осветительные приборы, выполняя свою основную роль, являются в то же время существенным декоративным элементом. Светильник, плафон, торшер, бра, настольная лампа должны иметь красивую форму и приятный цвет, делать комнату уютной.

При помощи правильно устроенного освещения можно зрительно выделить какой-нибудь особенно интересный уголок комнаты, красивое комнатное растение, букет цветов, предмет убранства, декоративную ткань, эстамп.

В подавляющем большинстве современные светильники имеют белые либо самых светлых оттенков абажуры или колпаки из стекла, фарфора, пластических материалов.

Назначение отдельных помещений квартиры в решающей степени определяет выбор той или иной системы освещения, количество источников света и их местоположение.

В общей комнате почти всегда используется центральное освещение — светильник или плафон в центре потолка. Обычно для комнаты размером до 20 квадратных метров достаточно лампочки в 60—70 ватт, если в помещении есть и другие источники света. Последние размещают в уголке отдыха (торшер или светильник у стены), у рабочего места (настольная лампа или бра).

Напоминаем, что общее освещение рекомендуется и для того, чтобы при работе за письменным столом не было резкого перехода от интенсивного освещения участка работы к полному затемнению всей остальной комнаты. Такой резкий переход вреден для глаз. Это же соображение приходится принимать во внимание при работе телевизора; сзади него рекомендуется включить маленькую затененную лампочку.

Уголок столовой в общей комнате красиво освещает светильник, спущенный с потолка. Достаточно интенсивное освещение обеденного стола, особенно сервированного, придает ему праздничный, нарядный вид, а блюда выглядят еще аппетитнее. Стол должен быть освещен полностью, абажуры или колпаки в этом случае поворачивают так, чтобы они защищали сидящих от яркого света и направляли его на стол.

Для круглого стола рекомендуются светильники, сгруппированные над ним в центре, для овального или прямоугольного — небольшая группа светильников, расположенных по одной линии вдоль стола. И в том, и в другом случае светильники можно вешать на разной высоте по отношению друг к другу, учитывая, однако, что наиболее удобная их высота 150—180 сантиметров от пола.

В общей комнате красивы бывают также декоративные настольные лампы на журнальных или закусочных столиках.

В спальне обычно делают общий источник света — плафон в центре комнаты, дающий мягкий, спокойный свет. У зеркала, туалетного стола или шкафа можно рекомендовать настенные бра (лучше с шарнирным устройством). Свет от них должен падать слева. У туалетного стола уместно и двустороннее освещение.

Источник света у кровати также наиболее удобен, если он снабжен шарниром. Его делают сзади или несколько сбоку от изголовья. В этом случае хороши непрозрачные абажуры, которые дают направленную полосу света и оставляют затененными другие участки комнаты.

Если в спальне стоит письменный стол, его освещают так же, как и в рабочем уголке общей комнаты.

В детской нужны общий источник света в виде светильника или плафона в центре потолка и специальное освещение столика ребенка или места, где стоят его игрушки. В целях безопасности не следует пользоваться настольной лампой, лучше использовать светильник, спущенный с потолка, или бра на кронштейне.

Вообще в комнате маленького или в уголке, отведенном для него в общей комнате, не рекомендуется размещать источники света, штепсельные розетки, выключатели в доступных ребенку местах.

Там, где есть новорожденный, понадобится ночник.

Как правило, прихожая в квартирах современной стройки не имеет естественного освещения, и, чтобы вход в квартиру после яркого дневного света не казался несколько мрачным, эти маленькие помещения нужно хорошо осветить. Поэтому в центре потолка здесь вешают плафон. Обычно прихожая имеет зеркало, у которого располагают второй источник света — бра.

В ванной комнате независимо от ее размеров помещают плафон в центре потолка или над дверью и светильник у зеркала.

Освещение кухни также требует продуманных, целесообразных решений. Здесь удобны два источника света, если она используется только по прямому назначению, и три, если в ней есть еще уголок столовой.

Общее освещение должно быть достаточно интенсивным. Обычно в центре потолка размещают плафон, у рабочего места вешают бра. Над обеденным столом хороши светильник, спущенный сверху, или бра на стене, у которой стоит стол,

## УКРАШЕНИЯ И УБРАНСТВО

Предметы убранства жилища можно подразделить на две основные группы: вещи, которые, кроме украшения, имеют и практическое назначение (занавеси, драпировки, некоторые виды бытовой утвари), и предметы, применяемые только для декорирования.

Значение первых ни у кого не вызывает сомнения, необходимость их очевидна. Выбирая эти вещи для своего дома, каждый хочет, чтобы они были не только приятны для глаз, но и практичны, чтобы красивая чашка имела удобную ручку, а занавеси не выгорали от солнца.

Роль вещей, которые призваны только украшать и иной цели не имеют, нередко преуменьшается. Некоторые считают их второстепенными и даже бесполезными.

Конечно, без картины или букета цветов можно обойтись. Не пострадают ни удобства, ни гигиеничность вашей комнаты. Но такое соображение не умаляет значения этих вещей в быту, так как неукрашенное, неуютное жилище подобно пище без соли. В нем можно, но неприятно жить.

Стремление к красоте естественно для человека. Предметы убранства нужны, полезны, необходимы, если они удовлетворяют это стремление и действительно обладают привлекательностью. Однако лишенные этого качества, они бесполезны и даже вредны.

— Пусть стоит, кому она мешает, — говорят иногда о некрасивой вазе или безвкусной безделушке.

Нет, неверно. Некрасивая и безвкусная вещь именно мешает. Она портит вкус детей, уродует обстановку, наконец, требует ухода, занимает место. В лучшем случае, «притерпевшись», ее перестают замечать — и тогда она совсем не нужна, в худшем — она бросается в глаза, раздражает своей бессмысленной формой, грубым цветом, рисунком — и тогда она просто вредна.

Редко можно встретить удобный, но некрасивый предмет домашнего обихода. Но зато, как правило, неудобные вещи кажутся и непривлекательными. Некрасивы чайники с не-

удобными ручками и носиками, слишком большие вычурные вазы, которые вмещают только 3—4 цветка, стенные часы, столь обильно украшенные резьбой и завитушками, что и стрелок-то на них не разглядишь.

Удобство пользования и строгое соответствие формы предмета его назначению — первое требование, которым руководствуются при выборе вещей, окружающих нас в быту, будь то мебель, кухонная утварь, настольная лампа или ваза для цветов.

Решить, насколько удобен или неудобен, практичен или непрактичен тот или иной предмет домашнего обихода, не столь сложно.

Гораздо труднее найти убедительные доводы за или против тех вещей, которые не имеют чисто практического назначения.

Вы, наверно, не раз были свидетелями такого обмена мнениями:

— Не правда ли, как это красиво! — говорит один из собеседников.

— А мне не нравится, — отвечает второй.

— О вкусах не спорят! — категорически заявляет третий.

И действительно, после такого заявления спор прекращается. А зря! Его нужно было бы продолжить и попытаться выяснить, кто же из собеседников прав, так как проявление дурного вкуса следует отвергать, с плохим вкусом нужно, обязательно нужно спорить.

Нравится или не нравится — это значит соответствует или не соответствует вкусу данного человека. Но ведь каждый знает, как вкус меняется, обогащается с возрастом, с ростом знаний, с новыми впечатлениями и новым опытом. Каждый, наверно, припомнит, что многие вещи, а иногда и произведения искусства, которые чрезвычайно нравились в детстве и ранней юности, потом перестали казаться интересными.

Нередко ошибка в выборе предметов убранства объясняется весьма распространенным убеждением: чем вещь дороже, тем она лучше. Но не стоит забывать, что во многих случаях изделие, вырабатываемое индустриальным способом из недорогого материала и выпускаемое в продажу по невысокой цене, может обладать высокими художественными достоинствами.

Бойтесь предметов, о которых говорят, что они шикарные или роскошные. В большинстве случаев вещи эти затейливы, вычурны, обильно украшены, претенциозны и часто безвкусны.

Благородная простота, строгость, сдержанность, логичность и ясность формы отличают действительно красивые

вещи и произведения. Они не приедаются, вы никогда не устаете на них смотреть, открывая каждый раз новые достоинства. Многие годы будут нравиться и сохраняют привлекательность те предметы убранства, которые обладают действительно художественной ценностью.

В стране, столь богатой народными талантами, где имеется такое изобилие художественных изделий из стекла, хрусталя, фаянса, фарфора, дерева, камня, кости, где художественные промыслы имеют многолетнюю историю, самобытные традиции, где в республиках, краях, областях и районах вырабатывают и бытовую утварь и декоративные изделия, грешно жаловаться на отсутствие или ограниченность выбора предметов убранства и украшения.

Превосходные изделия из керамики вырабатывают народные мастера Украины, Средней Азии, Закавказья, Прибалтики, Молдавии и других республик, краев и областей страны.

Необычайно декоративны многочисленные и разнообразные куманцы (плоские кольцеобразные сосуды), кувшины, кринки, тарелки, миски, игрушки, которыми славятся Полтавская, Винницкая, Львовская и другие области Украины. Из глины, покрытой глазурью, здесь делают оригинальные сосуды в виде стилизованных львов и баранов.

Интересна и своеобразна керамика Узбекистана и Таджикистана — блюда, вазы, кувшины, пиалы. Очень привлекательны гончарные изделия Дагестана — сосуды из красной глины с цветным узором, а также изделия из белой глины, украшенной цветной глазурью, которые производят народные умельцы Армении.

В республиках Прибалтики издавна вырабатывают декоративные вазы, мелкую скульптуру и игрушки из керамики.

Оригинальной формы сосуды, покрытые коричневой или темно-зеленой глазурью, изготавливают художественные артели Рязанской области.

Яркие, живые краски, самобытная форма отличают широко известную и часто экспонируемую на зарубежных выставках своеобразную глиняную игрушку, известную под названием «вятской». Более ста лет назад в Дымковской слободе города Вятки возникла эта интересная и своеобразная разновидность художественно-декоративных изделий — нарядные фигурки, изображающие мужчин, женщин, детей в одежде начала XIX века, стилизованные животные и птицы, целые сценки, переданные с народным юмором и удивительной наблюдательностью. Несколько таких игрушек могут украсить столик, шкаф, полочку в вашей комнате. Эти забавные и декоративные вещицы радуют глаз своей непосредственностью и веселыми красками.

Издавна славится наша страна изделиями из дерева. Широко известна так называемая хохломская роспись по дереву. В Горьковской области, в Семеновском и Кавернинском районах артели вырабатывают деревянные ковши, кубышки, енды и братины, вазы, настольные лампы, шкатулки, коробки, миски, чаши, ложки, покрытые очень красивой, своеобразной росписью. На золотом, черном, красном, зеленом фоне расположен рисунок, изображающий цветы и травы. Эти изделия нарядны, декоративны и вполне доступны по цене.

Оригинальна и самобытна роспись по дереву узбекских и таджикских народных мастеров. Шкатулки, столики, рамки украшают здесь растительным орнаментом по желтому, оранжевому, золотистому, синему, зеленому фону.

Деревянные коричневые полированные шкатулки, чернильные приборы, коробки, декоративные тарелки и вазы, украшенные резным геометрическим орнаментом, вырабатывают резчики Московской области, артели Кудрина, Ахтырок, Левкова и другие.

В Загорском районе Московской области артели художественных промыслов выпускают своеобразную мелкую деревянную скульптуру из некрашеного дерева.

Резьба по дереву широко развита на Украине, в Белоруссии, в Грузии, Армении, Молдавии и в других местах нашей страны.

Из белого, серого, розового, желтого камня на Урале, в Горьковской области, в Армении вырабатывают пепельницы, вазочки, фигурки животных, письменные приборы, шкатулки.

Художественным литьем из чугуна известен Каслинский завод Челябинской области. Здесь изготавливают скульптуру, декоративные тарелки, вазы, пепельницы, письменные приборы.

Красивую посуду и мелкую скульптуру выпускает Государственный фарфоровый завод имени М. В. Ломоносова в Ленинграде. Отличного качества фарфор дают и другие заводы: Дулевский, Дмитровский, Коростельский.

Различную посуду, вазы, туалетные приборы делают также из фаянса (он, как и фарфор, имеет исходным сырьем белую глину — каолин, но отличается менее высокими качествами, меньшей белизной и просвечиваемостью). Лучший фаянс вырабатывает Конаковский завод Калининской области.

Хороши изделия из прозрачного, непрозрачного, цветного, бесцветного, матового, молочного, черного стекла и из хрусталя. Стекло украшают росписью, гранением, травлением, золочением. Из стекла и хрусталя вырабатывают множество

вещей: вазы для цветов, фруктов, печенья, бокалы, рюмки, фужеры, люстры и бра, туалетные приборы, пепельницы.

Наилучшими качествами отличаются изделия Ленинградского завода художественного стекла и завода города Гусь-Хрустальный.

Во время отпуска, экскурсии, туристского похода, посещения и отдаленные и близлежащие районы, поинтересуйтесь местными художественными промыслами и художественными промышленными изделиями, и вы сумеете привезти с собой самобытные, оригинальные вещи.

Украшением комнаты могут служить гравюра, эстамп, акварельный или пастельный рисунок в строгой металлической или деревянной раме, в паспарту. Они должны сочетаться с остальными предметами убранства, с мебелью. Важно найти для них наиболее подходящее место. Гравюра, эстамп, рисунок лучше смотрятся на гладком или мелкорисунчатом нейтральном фоне, над низкой мебелью — диваном, столом, небольшим шкафчиком.

Считают, что произведения, выдержанные в светлых тонах, с неярким рисунком надо размещать в наиболее освещенной части комнаты, а картины, написанные яркими красками, с четким рисунком можно повесить на менее освещенной стене. Следует, однако, учитывать, что акварельные и пастельные рисунки нельзя подвергать воздействию ярких солнечных лучей, так как они блекнут и выгорают.

Разнообразное применение в быту находят декоративные ткани. Они идут на обивку мебели, из них делают занавеси, гардины, покрывала на кровати, чехлы, скатерти.

Вырабатывают эти ткани преимущественно машинным способом из хлопчатобумажного, штапельного, вискозного, натурального шелкового и синтетического волокна.

Для занавесей больше всего подходит плотная ткань, так как она хорошо драпируется, падает красивыми складками или трубками. На лето такие занавеси во многих случаях целесообразнее и экономнее убирать, заменяя их другими — дешевыми и хорошо стирающимися (из ситца, кретона, набивной бязи, майи, вольты, бумажного поплина, штапеля). Из этих тканей можно подобрать красивые занавеси и для осенне-зимнего сезона.

Цвет и рисунок декоративных тканей играют значительную роль в убранстве жилища. Ведь иногда занавеси у окон занимают целый простенок или отгораживают значительную часть помещения, а декоративной тканью обивают крупную мебель.

На первый взгляд иной крупный узор, яркий цвет декоративной ткани кажутся нарядными. Нередко привлекают не-

обычный рисунок изделия, его оригинальность, своеобразие. Но если представить себе, что этот крупный, резкий, пестрый орнамент будет перед глазами постоянно в течение нескольких лет, что к нему трудно подобрать гармонично сочетающиеся окраску стен, другие предметы убранства, то станет очевидным: лучше отказаться от него в пользу более спокойного цвета, более мелкого узора, а во многих случаях и в пользу гладкокрашенных тканей. Хотя они с первого взгляда не производят столь эффектного впечатления, но зато меньше «приедаются», лучше соответствуют обстановке.

Однако в комнате, где мало мебели и предметов убранства, при гладкокрашенных стенах вполне уместны занавеси или драпировки ярких тонов. В этом случае их цвет становится основным в убранстве помещения, приятно оживляет скромную обстановку.

Все же чаще отдают предпочтение спокойным декоративным мебельным и драпировочным тканям. Драпировки и занавеси из плотной, тяжелой ткани цвета беж, светло-коричневые, терракотовые, вяло-зеленые, цвета слоновой кости, мягких оттенков голубого и красного подойдут почти для всех комнат.

В помещениях, где мало солнечного света, особенно выигрывают различные оттенки желтого цвета: янтарно-желтый, соломенно-желтый, светло-оранжевый.

Для солнечных комнат лучше декоративные и драпировочные ткани неярких оттенков синего и зеленого цветов. Причем нужно заранее проверить, как выглядит тот или иной тон при солнечном и при искусственном освещении.

Если вы хотите, чтобы занавеси казались более широкими, выбирайте ткани с горизонтальными полосами или поперечно расположенным рисунком. Зрительно длиннее и уже выглядят занавеси или драпировки, на которых полосы или рисунок расположены в вертикальном направлении. Но следует учесть, что слишком резко выраженные полосы неприятны для глаз. Мелкая клетка, горошек, небольшие букеты, чуть заметный орнамент во многих случаях значительно лучше.

Для тюля и другой тонкой, прозрачной ткани (на оконные гардины) также лучше мелкий рисунок или отсутствие всякого узора. Если на окнах висят и занавеси и гардины, один из этих предметов убранства должен быть гладкокрашенным, с незаметной выработкой, так как подобрать соответствующие друг другу рисунки на плотной и прозрачной ткани очень трудно. Поэтому, если занавеси и драпировки имеют ярко выраженный узор или рисунок, гардины делают из гладкой ткани, и наоборот, если драпировки и занавеси сшиты

из гладкокрашеного или мелкоузорчатого материала, их можно сочетать с тонкой тканью, украшенной рисунком.

Правильно подобранные занавеси, драпировки, гардины могут украсить самую скромно обставленную комнату, зрительно изменить форму и размер окон (увеличить и расширить их, либо сузить и укоротить).

Занавеси, драпировки не только украшают жилище. В меру необходимости они защищают помещение от резких колебаний температуры, а когда нужно, и затемняют комнату.

Выбор ткани для занавесей и их фасон во многом зависят от ориентации окон.

Для очень светлых комнат, окна которых расположены на южную сторону, для защиты от слишком ярких солнечных лучей подбирают обычно более плотные ткани.

В помещениях, слабо освещенных солнцем, или в комнатах с окнами на север можно ограничиться легкими гардинами из тонких тканей.

В общей комнате, где семья проводит вечерние часы, в спальне удобно сделать дополнительно к гардинам драпировки на кольцах или на шнурах. Для детской комнаты хороши занавеси из светлой, легко стирающейся ткани — кретона, набивной бязи, ситца. Светлые, тонкие, короткие занавеси вешают на кухне. При выборе ткани для них необходимо учесть, что ее придется часто стирать.

Занавеси и гардины из легких и тонких тканей — тюля, капрона, майи, вольты, маркизета — можно при желании делать короткими, до подоконника и даже выше, но в этом случае они должны быть широкими и пышными.

Драпировки из плотных и тяжелых тканей красивы, если они доходят до самого пола.

Почти все занавеси, драпировки, гардины выигрывают, когда они собраны в густую сборку или в складку (ткань должна быть не менее чем в полтора раза шире оконного проема). Только в очень маленьких комнатах и при маленьких окнах слишком широкие занавеси кажутся излишне громоздкими.

Если, кроме занавесей для окон, в помещении есть занавеси для алькова или для разгораживания комнаты, рекомендуется делать их все из одинаковой ткани. В этом случае наиболее пригоден плотный, тяжелый материал с двусторонним рисунком.

## О ЦВЕТЕ

Подбор гармоничных цветовых сочетаний в окраске стен, мебели, декоративных тканей и предметов убранства создает то единство и целостность впечатления, которые являются основой красоты и уюта жилища.

Фоном для всей обстановки комнаты и ее украшений служат стены. Поэтому от их окраски многое зависит.

Особое значение окраска помещения и предметов убранства приобретает, если мебель разностильна. В этом случае удачное цветовое решение интерьера не только наиболее доступный, но и самый эффективный способ объединения в одно целое разнохарактерных, различных по форме и рисунку предметов обстановки и убранства.

Правильный выбор общего фона (цвета стен или тона и рисунка обоев) — первая задача, которая возникает при очередном ремонте помещения.

Окраску стен или обои подбирают к мебели, а не наоборот — мебель к ним. Это гораздо целесообразнее и экономнее. За редким исключением, когда стены покрыты панелями из ценных пород древесины, смена обоев или окраски обходится несравненно дешевле приобретения новой мебели. Стенные покрытия часто стараются сочетать с уже имеющимися предметами убранства.

У каждого, у одних сознательно, у других бессознательно, существует особая приверженность к тому или иному цвету. Его используют в своей одежде, отдают ему предпочтение и при окраске стен и подборе декоративных предметов. Приятно и уютно жить в комнате, окрашенной в любимый цвет. Заметим, однако, что нельзя ограничиться только одним цветом для всей мебелировки. Такое помещение производило бы слишком однообразное и унылое впечатление при использовании приглушенного тона и слишком резкое при яркой окраске.

В природе нет некрасивых цветов, каждый по-своему хорош. Но сочетание некоторых оттенков, самих по себе очень неплохих, может оказаться совершенно неприемлемым.

Попробуйте убедиться в этом воочию: нарежьте несколько квадратиков бумаги, закрасьте их обыкновенной акварельной краской в разные цвета и оттенки, а затем разложите попарно, и вы увидите, что полученные сочетания в одних случаях резки и кричащи, в других вялы и однообразны. И только подбирая их друг к другу, можно найти действительно красивые и гармоничные.

Так целесообразно сделать при очередном ремонте. Постарайтесь правильно воспроизвести на одном квадратике бумаги цвет вашей мебели и подберите к нему другой квадратик, наиболее подходящий по тону.

Можно ли считать пригодным любой цвет, особенно если он вам нравится и вы применяете его в правильных сочетаниях с другими? К сожалению, это утверждение было бы справедливым только в том случае, если бы все комнаты оказались одинаковыми по площади и объему, ориентации окон и освещенности. На самом же деле каждое помещение имеет свои особенности, и без их учета нельзя выбрать не только цвет стен, но и способ окраски, вообще разновидность стеновых покрытий (обои, масляная, клеевая краска и т. п.).

Гигиенические требования, предъявляемые к современному жилищу, повлияли и на наши вкусы. Одно из первых требований гигиены — достаточная освещенность комнаты — стало одновременно и одним из главных условий ее внешней привлекательности. Именно поэтому сейчас чаще всего предпочитают светлые оттенки, отказываясь от темных, слишком густых, мрачных тонов, которые когда-то широко применялись для обоев и окраски стен.

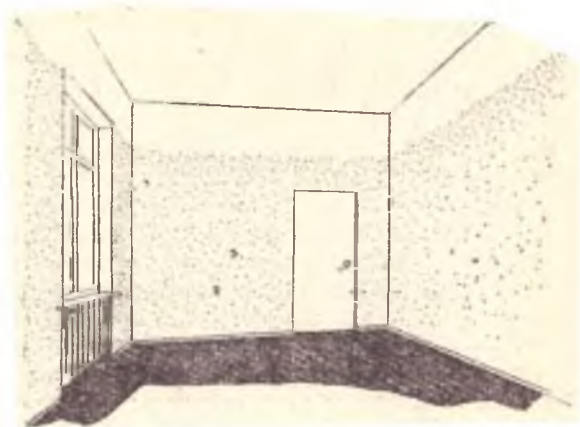
Но свет, проникающий из окон, может быть разным по своей яркости. Одни комнаты освещены слишком обильно, на долю других достается более тусклый, бледный свет. В первом случае возникает естественное желание смягчить излишнюю яркость, а во втором — прибавить, усилить ее, придать помещению больше теплоты.

Художники, декораторы, архитекторы подразделяют все цвета на теплые и холодные. Эти обозначения очень правильно и точно отображают наши зрительные восприятия. К теплой гамме относят цвета, в основе которых есть красный или желтый цвет, к холодной — оттенки, основанные на использовании синего цвета.

Для окраски или обоев не применяют чистый, неразбавленный красный или желтый цвет, так как ярко-красный раздражает зрение, а ярко-желтый тоже будет слишком резким. Но все смягченные их оттенки, такие, как палевые, розовые, кремовые, абрикосовые, светло-оранжевые, бледно-желтые, беж, светло-коричневые и светло-шоколадные, неко-

торые оттенки зеленого с преобладанием желтого цвета, хороши в особенности для тех комнат, окна которых обращены на север или затемнены близко расположенными деревьями.

Эти же тона используют и в ярко освещенных солнцем помещениях, если хотят, чтобы они были «веселыми», нарядными. В противном случае предпочтительнее цвета холодной гаммы — светло-синие, голубые, голубовато-серые, бирюзо-



Окраска комнаты с высоким потолком

вые, серебристые, сиреневые, зеленовато-синие и розовато-голубые.

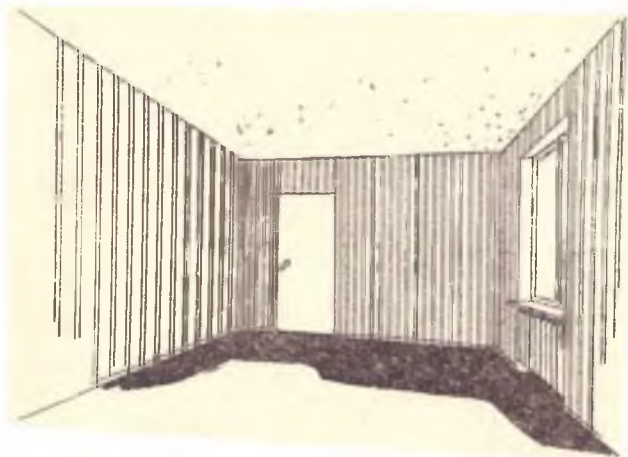
Следует, однако, учитывать: все голубые и синие тона быстро выгорают на солнце, и для предохранения стен нужны гардины на окнах.

Нельзя забывать, что яркие, живые, праздничные цвета радуют глаз. Они утомительны для зрения, если занимают большие поверхности, например стены, и очень приятны, когда используются в умеренных количествах. Ваза, изделие из керамики, скатерть, драпировки, кусок декоративной ткани ярких тонов особенно красивы на мягком, спокойном фоне всей остальной обстановки и окраски стен, оживляют и украшают помещение.

Не бойтесь таких красок, не обедняйте ваши жилища, но остерегайтесь применять в одной комнате одновременно множество разных цветов, в особенности в их контрастных сочетаниях: зеленый с красновато-фиолетовым, желтый с фиолетово-синим, оранжевый с синим, красный с сине-зеленым.

Специалисты-декораторы считают, что в одном помещении для окраски стен, мебелировки и декоративных тканей можно использовать не более трех цветовых сочетаний.

Во многих случаях предпочтительнее один цвет разной насыщенности (густоты) для мебели и стен, а второй — для декоративных тканей; либо один цвет, в более светлых и темных оттенках, для стен и тканей, а второй — для мебели. И в том и в другом случае вполне уместен отдельный предмет



Обои для комнаты с низким потолком

убранства третьего цвета. К примеру: светло-коричневый и беж для стен и мебели, голубой для тканей и ярко-красный для вазы; приглушенный красный и розовый для мебели и тканей, жемчужно-серый для стен и изумрудный для вазы.

Более трех цветовых сочетаний целесообразно только, когда в их основе лежит один цвет: например, светло-желтые стены, коричневая мебель, оранжевые драпировки, кремовые занавеси, янтарно-желтая скатерть. Несмотря на то, что в данном случае пять оттенков, они не создают впечатления пестроты, так как в их основе лежит один желтый цвет разной густоты и разного тона. Именно такой способ цветового решения интерьера наиболее прост и доступен.

Считают, что при светлой мебели лучше интенсивная окраска стен, а для темной мебели больше подходит светлый фон.

Если отдельные предметы вашей обстановки по цвету отличаются друг от друга, целесообразнее окрасить стены в нейтральные оттенки (светло-серые и бежевые).

Выбор цвета во многом зависит и от назначения комнаты. В однокомнатной квартире или в комнате общей квартиры рекомендуются спокойные, несколько приглушенные тона теплой или холодной гаммы.

Если в квартире есть специальная столовая, ей обычно придают несколько парадный вид. Для нее подойдут при любой ориентации окон более яркие оттенки теплых цветов: желтого и светло-красного (оранжевые, абрикосовые, терракотовые, янтарно-желтые, золотистые).

Для спальни уместны спокойные холодные тона: светло-синий, голубой, светло-зеленый, жемчужно-серый, сиреневый.

Детская — самая «веселая» комната квартиры. В ней хороши нарядные, живые краски: розовая, абрикосовая, бирюзовая, салатная. Следует, однако, и здесь избегать слишком контрастных сочетаний цвета стен и занавесей, но вполне уместны яркие коврики, ящики для игрушек, картинки на стене.

Более густые и темные тона применяют для прихожей.

Белый цвет и самые бледные оттенки голубого, желтого, зеленого, розового считают наилучшими для кухонь, которые должны быть совершенно светлыми, а также для ванных комнат и туалета.

При окраске или оклейке обоями двух- и трехкомнатной квартиры для каждого помещения подбирают или разные цвета, или разные оттенки одного цвета. Последнее особенно целесообразно при смежных или непосредственно сообщающихся комнатах.

Маляры имеют обычно так называемые колерные образчики — маленькие книжечки, где собраны листочки с многочисленными образцами оттенков, пригодных для клеевой и масляной окраски помещений. Выбирая цвет, необходимо учесть, что на маленьком листке образца или на маленьком кусочке обоев он всегда кажется бледнее, чем на больших поверхностях стен.

Обои подразделяют на грунтованные и негрунтованные, тисненные, рельефные, печатные, матовые, лакированные и другие.

По рисунку они делятся на декоративные (букеты, изображения плодов, фруктов, птиц, рисунки и узоры ковров), геометрические (беспредметные орнаменты) и сетки. Большие букеты цветов, резкие очертания орнамента привлекают внимание и при множественном повторении кажутся назойливыми. Если бы даже рисунок трафарета или обоев действительно обладал большими художественными достоинствами, то, повторяясь многократно, он бы быстро наскучил. Ведь

никому не приходит в голову развешивать в своей комнате во множестве экземпляров одну и ту же картину.

Лишь когда в комнате совсем мало вещей, а площадь ее достаточно велика, можно использовать обои или окраску с более крупным рисунком. Но и в этом случае применяют такой рисунок только на отдельных участках (панель, фриз).

Думается, что мелкий узор или рисунок в виде сетки, нерезкой клеточки, легкого орнамента приятнее для глаз и больше подходит в качестве фона для мебели и предметов убранства.

Для помещений, которым хотят придать нарядность, хороши обои с некрупным орнаментом, золотистым или серебряным, в виде звездочек, мелких цветов или других легких узоров на гладком фоне.

В современном жилище все реже и реже прибегают к окраске помещений под шелк, под дуб или под мрамор. Все реже поступают в продажу и обои, имитирующие эти материалы. Они, как правило, производят неприятное впечатление и чрезвычайно претенциозны, как все фальшивое и искусственное.

Цвет и рисунок стенных покрытий, кроме эстетических качеств, обладают способностью зрительно как бы исправлять некоторые недостатки помещения. Нельзя увеличить размер комнаты, сделать потолок выше или ниже, расширить или сузить помещение, но можно смягчить эти недостатки, используя оптический эффект цвета и рисунка.

Известно, что потолок кажется выше, если его окрасить в слегка голубоватые оттенки, и ниже при слегка желтоватых тонах.

В старых домах встречаются комнаты с непропорционально высокими потолками и потому часто неудобные.

Исправить этот недостаток можно, закрашивая потолок и верхнюю часть стены в один цвет, а нижнюю (приблизительно на две трети или от начала дверных проемов) — в другой.

Потолок в этом случае как бы опускается, и зрительно высота стены воспринимается от того места, где начинается другой цвет. Чтобы этот эффект был заметнее, на стыке окраски стены и потолка проводят яркую или темную полосу — филенку. При использовании в слишком высоких помещениях обоев также делают потолок и верхнюю часть стен одного оттенка, а обои начинают наклеивать приблизительно от верха дверных проемов. Можно использовать в этом случае и разные обои: одни, посветлее в виде фриза, — для верхней части стены, а другие, чуть потемнее или поярче, — для нижней.

В комнатах с низкими потолками для зрительного смягчения этого недостатка рекомендуется закрашивать всю стену от пола до потолка в один цвет, а в иных случаях покрывать той же краской и часть потолка, где расположен карниз. В таких помещениях не нужны ни фризy, ни панели, а филенку хорошо делать бледных оттенков.

К подобному же оптическому эффекту прибегают и при использовании обоев.

Чтобы зрительно расширить узкую комнату, ее стараются при окраске горизонтально разделить при помощи панелей и фризов или подбирая обои с узорами, расположенными по горизонтали.

Используя в окраске или рисунке обоев вертикальные линии, добиваются зрительного суживания помещений и увеличения их высоты.

Темные тона и крупный рисунок стeнных покрытий зрительно уменьшают размер помещений, а светлая окраска и мелкий или очень легкий узор увеличивают его,

## КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ И ЖИВЫЕ ЦВЕТЫ

Живые цветы и комнатные растения служат одним из лучших украшений нашего дома.

В домашних условиях чаще всего разводят многолетние и вечнозеленые растения, привезенные к нам из тропиков и субтропиков. Естественно, что они требуют обилия света, тепла и влаги, поэтому для обычных условий нашего жилища приходится подбирать менее прихотливые из них, не нуждающиеся в сложном уходе.

Первое условие жизни и роста комнатных цветов — солнечный свет. Потребность в нем неодинакова для разных растений, но все же нет таких, которые способны нормально развиваться в темноте. Не только отсутствие света, но и недостаток его может стать причиной их гибели.

Особенно требовательны в этом отношении травянистые и цветущие комнатные растения. В ярком солнечном освещении нуждаются такие, как кринум, африканская лилия, кактусы, азалии, гелиотроп, глоксиния, комнатный жасмин и др.

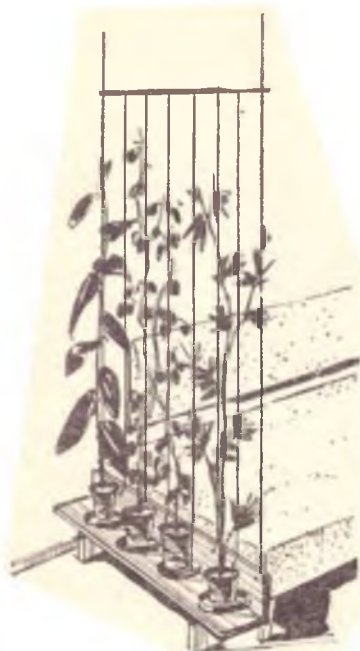
Хорошая освещенность необходима всем комнатным растениям с пестрой, ярко окрашенной листвой. При недостаточной освещенности они быстро теряют свою окраску.

Менее светолюбивы деревянистые растения с плотными листьями, такие, как фикусы, аспидистры, мирты, аукубы, лавры. Но в период интенсивного роста и им нужно много света.

Неплохо растут в затененных местах папоротники. Обычно они не переносят прямых лучей солнца, так же, впрочем, как и некоторые тропические растения.

Различна потребность растений в тепле. Одни хорошо растут в прохладных помещениях, другие — в теплых.

При температуре от 8 до 12 градусов тепла можно держать аралии, циперусы, аспидистры, аукубы, лавровишни, хлорофитум, олеандры, мирты, азалии, розы, рододендроны, гортензии, фикусы, пеларгонии, примулы, лакфиоль, аспарагусы,



Декоративная цветочница-пегородка

традесканции, комнатный виноград и плющ, пальмы хаме-ропс, криптомерии, самшит.

Для помещений с температурой от 14 до 18 градусов тепла пригодны антуриум, фикус, филодендрон, бегония рекс, мимоза, бувардия, бромелия, глоксиния, китайская роза, пальмы — кокосовая, кентия и финиковая, — плющевидный виноград, плющ восковой и др.

Потребность растений в свете и тепле вызывает необходимость размещать их в определенных участках комнаты: на подоконниках либо в цветочницах или других устройствах вблизи окон. Для наиболее свето- и теплолюбивых растений лучше всего подходят окна с ориентацией на юг. Окна, выходящие на юго-восток, равномерно освещены в течение дня, их также можно считать достаточно хорошим

местом для растений, нуждающихся в обилии света.

Меньше света получают растения, расположенные на окнах, которые выходят на юго-запад, и совсем мало света — те, что стоят на окнах, обращенных на север. Здесь можно держать только наименее прихотливые цветы. Следует также учитывать, что температура в зимние месяцы непосредственно у окна может быть ниже комнатной. И в этих случаях теплолюбивые растения приходится переставлять с подоконника на другое место.

Не рекомендуется также держать растения вблизи отопительных приборов — батарей центрального отопления, печей и т. п.

Комнатные растения во многом оздоравливают комнатную атмосферу, но в то же время для их нормальной жизнедеятельности, правильного роста и развития необходим свежий, чистый и не слишком сухой воздух.

Приток чистого воздуха обеспечивает проветривание помещений, которое особенно необходимо растениям весной и летом в периоды роста. Однако в зимние месяцы следует

оберегать комнатные цветы от прямого воздействия струи холодного воздуха и на время, пока открыты форточки, переставлять их в другое место. Излишнюю сухость воздуха плохо переносят почти все растения, некоторые даже гибнут от этого. Особенно чувствительны мирты, олеандры, папоротники.

Хороший способ увлажнения воздуха — опрыскивание растений при помощи пульверизатора или пылесоса. Не рекомендуется опрыскивать растения с листьями, покрытыми волосками, такие, как герань, гloxиния и др.

Чтобы уменьшить чрезмерную сухость воздуха, рекомендуют использовать специальные увлажнители или ставить между растениями плоские сосуды с водой. Для защиты растений от горячего воздуха батарей, расположенных непосредственно под подоконниками, применяют стеклянные щитки или навесные доски, которые удобны и тем, что увеличивают подоконник.

Растения резко отличаются друг от друга потребностью в воде, которая связана не только с отличительными особенностями данного вида, но и изменяется в зависимости от сезона, от фазы развития, от температуры воздуха в помещении, величины горшка и качества земли.

Известно, что в период роста и цветения любое растение нуждается в обильном поливе. Когда рост останавливается и наступает состояние покоя, количество и периодичность полива постепенно сокращаются (например, кактусы в зимние месяцы поливают раз в две недели). Только что пересаженные растения в первое время не нуждаются в обильном поливе.

Весной и летом растения поливают ежедневно, причем в жаркие месяцы более обильно, иногда даже два раза в день. Осенью достаточно поливать через день, а зимой и того реже.

Вообще говоря, уход за комнатными растениями, все, что связано с их содержанием, требует определенных знаний и является темой специальных пособий. Задача этой небольшой главы «Книги о культуре быта» состоит только в том, чтобы дать некоторые справки по



Цветочница

этому вопросу, а главное — помочь читателям лучше украсить свое жилище комнатными растениями и живыми цветами.

Наиболее благоприятное время для приобретения новых растений — весна. В течение нескольких теплых месяцев, в наиболее светлый период года растения лучше акклиматизируются. Легче всего приживаются молодые растения.

Условия, которые мы можем предоставить растениям для нормального роста и развития, во многом определяют их выбор. Но чаще всего при покупке руководствуются вкусом, тем, насколько растение кажется привлекательным, насколько оно сочетается с обстановкой комнаты, для которой предназначено.

Вот некоторые наиболее распространенные комнатные растения.

**Алоэ (столетник)** — многолетнее растение с сочными, мясистыми листьями, имеющими по краям шипы.

**Аспарагус** — имеет очень привлекательную нежную, перистую зелень. Может расти в слегка затененных местах.

**Аспидистра** — многолетнее растение с крупными темно-зелеными листьями. Неприхотлива и хорошо развивается в комнатных условиях.

**Бальзамин** — обильно цветет с весны до поздней осени. Цветы белые или красные. Нуждается в хорошей освещенности.

**Бегония** — имеет много разновидностей. Для комнатного содержания используют в основном листовые бегонии, листья которых имеют яркую окраску. Требуется хорошая освещенность.

**Герань** — одно из самых неприхотливых комнатных растений. Хорошо цветет с начала весны и до глубокой осени. Цветы белые, розовые, красные. Имеются разновидности, отличающиеся красивой формой и цветом листьев и цветов.

**Глоксиния** — имеет бархатистые крупные листья и красивые крупные цветы в виде колокольчиков. Для хорошего развития и цветения нуждается во влажном воздухе и обильной освещенности.

**Гортензия** — образует крупные соцветия очень красивых оттенков, преимущественно белого, розового, сиреневого, голубого цвета. Гортензии цветут весной в апреле — мае. После окончания цветения стебли растения отрезают.

**Драцена** — неприхотливое комнатное растение, имеет гладкие темно-зеленые листья с волнистыми краями. Может расти в комнатах, выходящих на север.

**Кактусы** — большая группа растений, широко используемых для комнатного цветоводства. Бывают самой разнообразной формы. Толстые, сочные, мясистые части растения обычно имеют колючки.

К наиболее распространенным группам кактусов относят: **опунции** со стеблями лепешкообразной формы; **цереусы** — столбообразной формы. Среди цереусов есть растения, отличающиеся красивыми гранями стебля или покрытые белоснежными волосками. Они хорошо цветут и в комнатных условиях.

Красиво цветут филлокактусы и эпифиллиумы.

**Калла (белокрыльник)** — имеет длинные стебли и стреловидные листья. Цветы очень оригинальной формы, белого цвета.

**Китайская роза** — кустарниковое растение с темно-зелеными зубчатыми листьями и крупными простыми или махровыми цветами преимущественно розового или красного цвета.

**Мирт** — кустарник с темно-зелеными листьями и мелкими душистыми цветами. Светолюбив, хорошо растет в прохладном месте.

**Олеандр** — имеет белые, розовые, красные цветы. Это вечно-зеленое растение свето- и теплолюбиво. Для хорошего развития и цветения олеандр нужно держать в холодные месяцы года на окнах, выходящих на юг.

**Папоротник** — имеет очень красивую зелень. Это растение не требует сильной освещенности, не переносит прямых солнечных лучей и нуждается в обильном поливе и частом опрыскивании.

**Примула** (первоцвет) — при надлежащем уходе цветет почти круглый год. Плохо переносит сухой теплый воздух, и потому ее не следует ставить вблизи батарей центрального отопления. Цветы примулы бывают разных оттенков розового, красного и светло-лилового цвета.

**Традесканция** — относится к ампельным растениям и благодаря своим декоративным качествам широко распространена. Листья традесканции различны по окраске: чисто зеленые, зеленые с серебристыми, серыми, коричневатыми, розовато-фиолетовыми полосками. Встречаются также бело-пестрые и желто-пестрые традесканции. Пестрые традесканции требуют хорошей освещенности, зеленые могут расти и в менее освещенных местах. Летом все виды этих растений нуждаются в обильном поливе.

**Фуксия** — имеет красивые свешивающиеся ветки, при хорошем уходе обильно цветет. Имеются виды растения с махровыми цветами различной окраски. Зимой отцветшие растения лучше держать в прохладных помещениях. Перед цветением фуксии ставят на хорошо освещенные окна.

При выборе комнатных растений учитывают, что не ко всякому помещению подойдут цветы любого размера, цвета и формы.

В небольших комнатах, например, кажутся слишком громоздкими чересчур крупные растения. Раскидистые, с широкими, длинными листьями комнатные цветы не годятся для небольших окон, но вместе с тем маленькие горшочки с мелкими цветами проигрывают на больших подоконниках.

Для расстановки комнатных растений существует множество устройств: специальные цветочницы, перегородки, столики, полки и т. п.

Многие комнатные растения хорошо «вписываются» в современный интерьер. К строгим линиям мебели подходят разнообразные кактусы, аспарагусы, папоротники, традесканции. Украшением обеденного стола служат горшочки с цве-



Подставки для высоких и низких цветов



тущими цикламенами, гиацинтами, гортензиями, нарциссами, хризантемами, примулами, геранями.

Если у вас есть балкон, на нем можно устроить своего рода цветущий сад, который украсит примыкающую к нему комнату и станет приятным местом отдыха.

Для озеленения балкона используют не только комнатные цветы, но и различные растения, которые

сажают в деревянные ящики.

Одно из лучших украшений жилища — букет живых цветов. Сочетание цветов в букете должно быть гармоничным. Если, например, поставить вместе полевые и садовые цветы, чаще всего проигрывают и те и другие. Приятно сочетаются неприхотливые полевые цветы: лиловые колокольчики с белыми ромашками, желтой медунцией, синими васильками, красной полевой гвоздикой. Красивы букеты одинаковых цветов.

Нередко в самых простых глиняных и стеклянных сосудах цветы выглядят значительно больше, чем в дорогих фарфоровых и хрустальных вазах.

Не только форма вазы, но и ее цвет должны соответствовать стоящим в ней цветам. В синих вазах обычно красивы белые, желтые, красные цветы, в белых — белые и красные, в коричневых, желтых, бежевых вазах — желтые, оранжевые, голубые.

Высокие вазы с длинным и узким горлом хороши для цветов с длинными стеблями. В них ставят два-три гладиолуса или несколько цветущих веток. В широких, низких, округлой формы сосудах лучше выглядят цветы на коротких стеблях — анютины глазки, настурции, календула («ноготки»), незабудки. Букет ландышей красив в маленьких, невысоких фарфоровых вазочках. Для пышных и крупных георгинов и астр удобны широкие и достаточно высокие вазы. Розы, пионы, крупные гвоздики особенно эффектны в хрустальных вазах.

Прежде чем поставить цветы в вазу, нужно срезать листья, погружаемые в воду. Это особенно важно, если у вас хрустальная ваза: ведь темная зелень заслонит грани, и хрусталь потеряет свой блеск.

Очень редко попадают искусственные цветы, обладающие действительно художественными достоинствами. Чаще всего они являются как бы карикатурой на живые. Особенно неприятен вид грубых бумажных роз и пучков ковыля, окрашенного в противоестественные ядовитые оттенки.



# ИСКУССТВО ОДЕВАТЬСЯ



## ОДЕЖДА, МОДА, ВКУС

Вы не научитесь ни шить, ни вязать, прочтя эту главу. В ней нет и фасона платья, которое сегодня можно заказать в ателье.

Она посвящена культуре одежды, тем эстетическим и практическим требованиям, которые руководят нашим выбором и помогают одеваться удобно, красиво и недорого.

Если целесообразность гигиенических и практических требований не вызывает сомнений, то представление об эстетике предметов нашего быта, и одежды в том числе, различно, и естественно поэтому желание каждого отстоять свой вкус и свои пристрастия. По сути говоря, разговор о культуре быта в известной мере — спор о вкусе, о красивом и некрасивом в нашем быту.

Конечно, рамки этого спора довольно широки, но все же они есть, так как каждой эпохе свойствен свой художественный стиль, некий средний эстетический вкус, общий для многих людей. В частности, в одежде существуют национальный и общеевропейский костюмы, существует мода.

Одним из наиболее спорных вопросов, возникающих при выборе одежды, является отношение данного человека к моде: отвергает или принимает он ее рекомендации. Начнем же поэтому главу об искусстве одеваться с разговора о художественном стиле и моде.

Желание украсить себя, а не только защитит от непогоды, жары, холода естественно для человека. Чувство красоты всегда сопутствует ему, но оно не остается неизменным.

Для разных эпох, разных народов характерны определенные представления о художественной ценности произведений архитектуры, живописи, прикладного искусства и бытовых предметов, о прекрасном и безобразном.

Художественный стиль эпохи складывается постепенно, в результате глубоких, сложных и длительных процессов. Он отражает классовую идеологию, коренные изменения социальных и экономических условий жизни, идейные и эстетические устремления времени.

Мода — это как бы часть общего стиля эпохи, она вносит лишь сравнительно поверхностные изменения в установившиеся эстетические представления, характерные для него. Возникая и видоизменяясь, она в большей или меньшей степени созвучна стилю времени.

В течение первой половины XX века мода рекомендовала то длинные, то короткие, то широкие, то узкие платья, то маленькие, то огромные шляпы. Бывало, что в отдельных деталях — покрое рукавов, воротника и др. — полностью повторялись старинные образцы. Но все же одежду середины XX века мы легко отличим не только от одежды XIX века, но и от той, которую носили в начале нашего столетия. Сегодня трудно представить себе, как женщина в огромной шляпе, украшенной цветами и перьями, в длинном и узком платье, то есть в том наряде, который был моден в первом десятилетии XX века, села бы в метро или автобус, шла бы по улицам современного города.

Основные линии и внешний облик принятого в определенное время костюма возникают не сразу и не вдруг. В быстро текущей смене моды наиболее устойчивые черты новинок остаются, как бы отстаиваются и образуют характерный для эпохи стиль одежды. А все случайное, не имеющее твердой экономической базы и точного адреса, так же быстро и бесследно исчезает, как и появляется.

В наши дни все более общепризнанными становятся такие критерии красоты одежды, как удобство, практичность, простота и изящество линий.



Модная линия покроя, распространенный цвет одежды влияют на наш выбор нового костюма или платья. То, что становится общепризнанным, так или иначе отражается на нашем представлении о красоте. Модно носить длинные платья, и мы, постепенно привыкая к такой одежде, находим в ней ряд преимуществ: длинное платье придает фигуре стройность, увеличивает рост. Сменилась мода, она предлагает короткое платье, и новая одежда тоже кажется красивой: короткое платье молодит, не стесняет движений, в нем легко и удобно.

Приверженность к тому, что уже давно устарело, чаще всего вызвана пренебрежением к своей внешности. А погоня за «криком моды» обычно объясняется излишним вниманием к своему внешнему виду, к своему туалету. Только люди с плохим вкусом стремятся выделиться из окружающей среды, отбирая все самое необычное, экстравагантное!

Лучшие образцы моды обычно отражают современные представления о красоте и удобстве одежды. В этом смысле мода прогрессивна, и ей надо следовать. Но, руководствуясь ее указаниями, помните, что нет такой универсальной одежды, которая была бы хороша для всех без исключения — полных и худых, высоких и миниатюрных, пожилых и молодых.

Мода всегда предлагает много образцов, и главное — уметь выбрать достаточно современную вещь, которая соответствовала бы внешности, телосложению, возрасту, характеру. Важно усвоить, что мода существует для нас, а не мы для нее, и, исходя из этого, принимать то, что украшает, что удобно, и отвергать все, не сочетающееся с обликом человека.

Одним из решающих условий правильного выбора одежды является вкус. Развить чувство изящного, способность правильной эстетической оценки вещей никогда не поздно.

Превосходной школой служат природа с ее бесконечным разнообразием форм и красок, искусство, художественное творчество народа — все, что создано за многовековую историю культуры.

Чтобы тренировать свой вкус, полезно бывать на выставках, в музеях, в театрах, кино, на демонстрациях новой одежды в домах моделей. Нужно научиться внимательно и критически приглядываться к вещам на улице, в витрине магазина, на стенде выставки, по мере возможности советоваться со специалистами, прибегать к помощи книги, журнала.



Всякая мода отличается от предыдущей в основном изменениями в общих очертаниях одежды, которые профессионалы называют силуэтом. Нередко, рассматривая журнал мод, советуясь с продавцом или закройщиком, покупатели и заказчики стремятся уяснить, какие именно воротники, карманы, какая длина или ширина платья наиболее популярны в данном сезоне. Они забывают при этом, что мода определяет не столько отдельные детали и украшения, сколько общий силуэт одежды, ее рисунок, контур, очертания. Любую модную одежду можно улучшить и ухудшить, в первом случае подобрав для себя наиболее подходящие модели, а во втором — подчеркнув и утрировав все наиболее резкое в моде без учета собственной индивидуальности.

Нередко приходится вносить небольшие поправки в модели, учитывая особенности данного человека: например, чуть удлинить или укоротить вырез платья, сделать немного короче или длиннее юбку, сохранив при этом модный силуэт. Умение сделать такие поправки необходимо каждому.

Конечно, было бы недостойным занятием проводить все свободное время у зеркала, тщательно изучая свое лицо и фигуру. Однако научиться, смотря в зеркало, критически оценивать свои внешние данные необходимо тем, кто хочет смягчить и в меру возможности исправить свои недостатки, если они есть. Хорошими помощниками тут будут ежедневная гимнастика, занятия физкультурой и спортом в сочетании с рациональным питанием.

Но очень важно также уметь правильно и со вкусом выбирать одежду.

## НЕКОТОРЫЕ ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Никаких готовых рецептов, как одеваться красиво и со вкусом, конечно, нет.

В выборе одежды учет особенностей внешности, сложения, возраста данного человека играет столь значительную роль, что общие рекомендации неизбежно страдают и общим недостатком: они не учитывают индивидуальных черт и потребностей.

Но тем не менее некоторые общие советы в какой-то мере полезны, помогают отличить красивую вещь от некрасивой.

Форма одежды должна соответствовать ее назначению, и чем яснее она выражена, тем лучше выглядит платье. Именно поэтому, например, летнюю одежду для улицы в течение многих лет шьют достаточно широкой и короткой, не стесняющей движений.

Многие думают, будто красивое и нарядное — равнозначные понятия, и при малейшей возможности отдают предпочтение нарядной одежде. Будучи твердо уверены, что она украсит их при любых обстоятельствах, такие люди стремятся подобрать обязательно дорогую ткань, необычный, сложный фасон.

Но они не учитывают, что в будничной обстановке человек в чересчур нарядном платье вовсе не выглядит красиво одетым. Резкое несоответствие такой одежды обстановке лишает ее всякой привлекательности, так как она создана для другой цели и уместна в театре, в концерте, на праздничном вечере, но не в обществе людей в простых, скромных, повседневных костюмах.

Нарядная одежда необходима в особых случаях, но красивой и удобной она должна быть всегда. В равной мере красивыми нужно делать платье для работы и для театра. В одном случае хорошо то, что строго и скромно, в другом желательны праздничность и нарядность. Вне зависимости от цели, для которой вы шьете или покупаете одежду, — предназначается ли она для работы, дома, улицы, театра, курорта, — она должна вас украшать и быть достаточно удобной.

Многие слишком мало внимания уделяют именно тем вещам своего гардероба, которые используются больше всего. К сожалению, люди в ловко сшитой и прилаженной спецодежде появляются чаще на театральной сцене или на экране кино, чем на производстве. А между тем спецодежда может быть вполне красивой, если она пригнана по фигуре, сшита из прочной, нелиняющей и невыгорающей ткани, если рабочий комбинезон не стесняет движений и его украшают, например, строчка, пуговицы, карманы.

Обстановка, в которой трудятся служащие, работники умственного труда, обычно не требует специальной одежды. Но опять-таки не всякое платье соответствует такому роду деятельности. Оно должно быть достаточно скромным и строгим по цвету, фасону, ткани.

Необходимо, чтобы домашнее платье — и мужское, и женское — было удобным для различных домашних дел, для занятий и отдыха. Поэтому нужны и халаты, которые надевают, встав с постели, и во время утреннего и вечернего туалета, и домашние платья для работы, и фартуки (для женщин), и спальные и дневные пижамы (для мужчин).

Большое значение в одежде имеют украшения. Выбор их подчиняется моде. Правда, платье, костюм могут быть вполне хороши и без них. Детали привлекательны, если они уместны, соответствуют покрою и ткани платья. Правильно выбранное украшение становится как бы неотъемлемой, органической частью костюма, без него одежда выглядит хуже.

Но украшение свидетельствует о плохом вкусе, если оно используется без нужды и без цели, не связано с основной линией костюма, с его назначением. Неприятно для глаз соединение разнохарактерных, несочетаемых украшений.

Все излишне броское, резкое обычно некрасиво, не изящно. Однако это не значит, что детали и украшения должны быть обязательно небольшими. В отдельных случаях чересчур мелкая деталь может оказаться неуместной. Так, слишком маленький карманичек на свободном, широком пальто будет производить впечатление заплатки. Поэтому все части одежды должны быть соразмерными. Крупные воротники, манжеты, карманы, пуговицы, пряжки хороши, если это позволяют общие очертания костюма и если это не противоречит моде и соответствует внешности.

Часто используются в одежде и ювелирные украшения из метала, пластика, стекла, дерева. Но те, что претендуют на замену настоящих драгоценностей (вроде стекляшек, имитирующих крупные бриллианты), грубы и крикливы, особенно при дневном свете, в сочетании с обычным платьем.

В искусстве одеваться наиболее сложно создать ан-

самбля — гармоничное единство отдельных предметов туалета, которые используются одновременно.

От такого единства в решающей степени зависит красота одежды, так как соединение даже самых красивых, изящных вещей, не сочетающихся друг с другом по цвету, форме, материалу, назначению, обесценивает все их качества.

Одежда действительно красива только при условии, если она производит впечатление целого ансамбля, из какого бы количества отдельных предметов она ни состояла. Ансамбль может включать много вещей (пальто, платье, шляпу, обувь, чулки, шарфик, сумочку, перчатки) и две-три вещи (платье и туфли; юбку, жакет и блузку).

Если подбор предметов правилен, то и при множестве их они составляют в своем сочетании один гармоничный туалет; если же он неудачен, даже две вещи кажутся абсолютно несовместимыми.

Резкое несоответствие возникает обычно при неправильном соединении вещей разного стиля, характера и назначения. Именно поэтому некрасивы, например, пестрые летние платья со строгим жакетом, туфли на высоком и тонком каблуке с брюками, плащ-дождевик со шляпой, украшенной цветами, нарядное платье с уличной обувью.

Неприятное впечатление производит также соединение вещей, предназначенных для разных сезонов: фетровой шляпы и летнего платья, вязаной кофточки и платья из капрона или шифона.

Однако красивые туфли украсят самое простое платье в той же мере, как правильно подобранные по стилю изящные аксессуары (сумка, перчатки, шляпа, шарфик) могут придать скромному костюму более нарядный вид, а более скромные и строгие аксессуары смягчат излишнюю нарядность туалета.

Решающую роль играет правильное и гармоничное цветовое сочетание предметов. Мы говорим, что человек одет, как попугай, именно в тех случаях, когда в его костюме слишком много цветов или когда они негармоничны. Обычно наиболее удачны сочетания одновременно не более трех цветов.

Но не может быть заочных советов, которые следует принять как вполне надежное руководство — ведь не существует в природе просто красного, синего, желтого цвета, а есть множество оттенков их. В одном случае сочетание красного с синим красиво, в другом — резко контрастно и неприятно.

Проще всего составить ансамбль из вещей одного цвета в разных его оттенках (светло-коричневое пальто, темно-коричневые туфли и сумочка, бежевая шляпа).

Однако и такая заочная рекомендация не исключает ошибки, так как коричневый цвет имеет не только разную

интенсивность (более темный и более светлый), но и разные оттенки. В одних преобладает желтый цвет, в других — красный, в третьих — зеленый. Это и не позволяет с полной уверенностью утверждать, что сочетание двух оттенков коричневого цвета всегда удачно.

Кроме того, представление о гармоничности цветовых сочетаний в одежде не есть нечто стабильное. Оно меняется под влиянием моды.

В старину сочетание голубого с розовым было широко распространено даже не только в женской, но и в мужской одежде, тогда как на наш, современный вкус оно порой воспринимается как несколько слащавое, сентиментальное, а для предметов мужского туалета такое сочетание и совсем неприемлемо. Или другой пример. Прежде синий с зеленым считались несовместимыми, а теперь соединение некоторых оттенков этих цветов кажется гармоничным.

Значительно проще подбирать сочетания цветов к одежде, основные предметы которой черные, белые, темно-синие, темно-коричневые, темно-серые, бежевые. В этом случае подходит много цветовых сочетаний.

Но еще и еще раз повторяем, что непогрешимых правил и заочных рекомендаций нет. Можно дать общие принципы цветового решения костюма, но нельзя заранее учесть индивидуальные особенности каждого человека.

Если вам нравятся яркие аксессуары, учтите, что было бы слишком назойливым и кричащим сделать все дополнения одежды яркого цвета, например носить с серым костюмом красную шляпу, красную сумку, красные перчатки, красные туфли, красный пояс. Советуем лучше купить красные перчатки и сумку, а остальные предметы — в цвет платья. Или так: к коричневому пальто — желтую шляпу и шарфик, коричневые туфли, сумку, перчатки.

Все аксессуары можно подобрать одного цвета, только если они выдержаны в более скромных и строгих тонах. Черные туфли, сумка, шляпа, перчатки, зонтик, пояс подойдут к основному цвету одежды и не нарушат ее ансамбля.

Широко распространено мнение, что платье должно сочетаться с цветом глаз, волос и кожи. Исходя из этого, считают, что блондинкам с голубыми глазами и светлой кожей хороши синие и голубые оттенки, а брюнеткам — красные и желтые. Но как две блондинки с одинаковым цветом кожи, волос и глаз в действительности могут быть совершенно непохожи одна на другую, так и синие цвета разных оттенков и интенсивности в одном случае окажутся подходящими для блондинки, а в другом совсем не будут соответствовать ее внешним данным.

Ни мода, которая предлагает время от времени какой-нибудь цвет или новое сочетание тонов, ни какая-нибудь другая рекомендация не должны целиком определять выбор цвета. Решающим всегда будет то, насколько этот цвет идет вам, именно вам, а не вообще брюнеткам, блондинкам или шатенкам.

Накинув ткань на плечи, взгляните в зеркало, и если она оживляет ваше лицо, забудьте обо всяких советах и рекомендациях и выбирайте ее для своей одежды. А если вы увидите, что лицо как бы поблекло и потускнело, откажитесь: такой цвет вам не подходит и никакие утверждения, что он моден или вообще хорош для брюнеток или блондинок, не должны поколебать этого решения.

Но, конечно, выбирая тот или иной цвет, нужно учитывать назначение одежды и свой возраст. С последним обстоятельством приходится считаться в первую очередь.

Ни к чему девушке или молодой женщине обеднять свой гардероб и использовать только темные и нейтральные тона. В таком возрасте вы имеете все возможности делать многие предметы своего туалета (особенно летом), вязаные вещи — шапочки, шарфики, варежки — ярких, нарядных цветов.

Ни в каком возрасте одежда не должна старить. В этом одна из основ ее правильного выбора. Но было бы совершенно ошибочным считать, что один и тот же фасон, одна и та же ткань в равной мере пригодны для дочери, матери и бабушки.

Нормальный, здоровый интерес к своей одежде совершенно естествен в молодых людях. Этим не следует пренебрегать и пожилым, для которых забота о своей внешности вызвана вполне законным желанием быть подтянутыми, в меру возможности смягчить, уменьшить тот урон, который наносят внешнему облику человека время, прожитые годы.

Пренебрежение к своему виду и выбор для себя в пожилом возрасте «старушечьих» платьев ни в какой мере нельзя считать добродетелью. Подтянутость, а по возможности и стройность надо сохранять и в старости. Это, конечно, не значит, что нужно молодиться, а женщинам с помощью яркого грима или девичьих туалетов пытаться скрыть свой возраст. Такие попытки сразу видны, легко разоблачаются и не вызывают у окружающих ничего, кроме жалости и насмешки.

Но можно и нужно и в старости сохранять соответствующую возрасту привлекательность. Есть своя особая красота в седых волосах, в правильной и красивой осанке пожилого человека, в хорошо подобранной его одежде.

На наш взгляд, красиво причесанные седые волосы гораздо приятнее, чем противоестественное сочетание ярко-ры-

жих или иссиня-черных кудрей с морщинистой кожей и потухшими глазами, а белый воротничок освежает лицо значительно лучше, чем иное яркое и затейливое украшение.

Пожилой человек должен избегать в своей одежде не только резких, кричащих красок, но и несколько сентиментальных — голубых и розовых, — так как те и другие не способны смягчить возрастные изменения, а, наоборот, выявляют их со всей беспощадностью.

Подъем материального благосостояния народа, широкое распространение необходимых медицинских и гигиенических познаний, все более массовое увлечение занятиями физкультурой и спортом в значительной мере отодвинули в советской стране границы старости. Мы помолодели. И если когда-то (вы найдете такое утверждение почти в любом русском дореволюционном романе) сорокапятилетняя женщина или пятидесятилетний мужчина считались стариками, то теперь они не только самим себе, но и окружающим не кажутся старыми. Именно потому, что границы старости отодвинулись, современная мода допускает и для пожилой женщины, кроме черных, белых, серых тонов, и другие.

Кстати отметим, что рекомендация: темное и нейтральное для пожилых, светлое и цветное для молодых — устарела. Отсутствие ярких красок во внешности пожилых людей смягчается светлыми тонами и, наоборот, темные цвета создают для них невыгодный фон.

И если модельеры советуют выбирать сдержанные и нейтральные оттенки тканей, то это относится к любому возрасту и связано с назначением одежды. Так, излишне яркий костюм не годится для работы и вообще в качестве каждодневной одежды ни для пожилого, ни для молодого человека.

Итак, искусство одеваться имеет в своей основе правильный выбор модели и ткани для одежды. И фасон, и ткань хороши, когда они не только соответствуют назначению, но и наиболее скрадывают недостатки сложения (если они есть) и выявляют все достоинства внешнего облика.

При выборе фасона необходимо учитывать, что образцы, предложенные в журнале художниками-модельерами, могут быть более и менее удачными, но они разработаны специалистами, которые установили правильные пропорции и должную взаимосвязь между всеми деталями данного фасона. Поэтому подбирать, как это иногда делают, низ платья с одной модели, верх с другой, а рукава или воротник с третьей не рекомендуется, лучше остановиться на другой модели.

## О ЖЕНСКОМ ГАРДЕРОБЕ

Платье основное. Мы уже отмечали, что одежда должна соответствовать обстановке, в которой ее носят. Поэтому каждая женщина стремится обычно иметь в своем гардеробе платья разного назначения: для дома, для работы, праздничные и др.

Но очень удобно, когда в вашем распоряжении одно-два универсальных платья. Их можно надеть и дома в семейном кругу, и если к вам пришли друзья, и в тех случаях, когда, не заходя домой после работы, вы хотите пойти в гости или в театр.

Как правило, у каждого есть платье, которое носят чаще и больше всего. Именно его, не слишком нарядное и не слишком будничное, приходится выбирать особенно тщательно. Ведь оно должно соответствовать деловой обстановке и в то же время быть таким, чтобы женщина чувствовала себя в нем достаточно хорошо одетой и в гостях и дома.

Универсальное платье целесообразно шить из ткани хорошего качества, которая долго сохраняет свой цвет и форму, приданную покроем.

Прежде считали, что для зимнего платья лучше всего чистая шерсть, а для летнего — шелк. Сейчас, когда появились ткани из искусственного и синтетического волокна, обладающие не меньшими, а в иных случаях и большими достоинствами — прочностью, несминаемостью, устойчивостью окраски, — ассортимент красивых, добротных тканей стал гораздо разнообразнее.

Конечно, приятно, если платье, пригодное «на все случаи жизни», имеет современный, модный покрой. Но некоторые поправки в него все же приходится вносить, так как, например, слишком узкая или длинная юбка будет стеснять в служебной и домашней обстановке, так же как узкий и длинный рукав помешает работе.

Рукав  $\frac{3}{4}$  — наилучший для такого универсального платья. Хорошо и маленькое декольте, которое позволяет украсить

платье воротничками, бусами, манишками и придать ему необходимое разнообразие.

Конечно, платье, которое носят так часто, быстро надоеет и примелькается, если оно сшито из яркой, пестрой ткани. Его трудно будет разнообразить другим поясом, другим воротничком, не говоря уже о том, что оно не годится для деловой обстановки.

Больше всего подходят гладкокрашенные или мелкоузорчатые ткани того неяркого цвета, который вам больше всего к лицу. Спокойные, мягкие оттенки синего, коричневого, серого, красного, зеленого особенно рекомендуются для такой одежды. К ним легче подобрать подходящие аксессуары. В выборе цвета приходится считаться также с модой сезона.

**Женский костюм.** Эта женская одежда появилась сравнительно недавно, в начале нашего века. Ее отличал тогда строгий покрой, очень сходный по своим линиям с мужским. С тех пор фасоны женских костюмов стали разнообразными, и, кроме строгих по фасону, которые раньше назывались «английскими», а теперь в наших домах моделей именуются «портновскими» (так как мастерство портного в них особенно заметно), мода предлагает различные другие крои, более женственные, мягкие свободные.

Хорошо сшитый костюм незаменим. На улице, в театре, в гостях, в концерте и в ресторане, на заседании, в более или менее праздничной обстановке вы всегда будете в нем хорошо и со вкусом одеты. Пригодность его для разной обстановки обеспечивает и правильный подбор аксессуаров. С нарядной блузкой и обувью он уместен для любых парадных случаев, а с более простой блузкой удобен для каждого дня.

Строгое соответствие фасона и ткани, тщательная обработка всех деталей — лучшее украшение этой скромной и очень элегантной женской одежды.

Для нее считают целесообразной дорогую ткань. Хороша в этом случае шерсть спокойных тонов. От нее не требуется излишней мягкости и способности драпироваться, потому что покрой костюма основан на прямых и строгих линиях. Но эластичность для них необходима. В зависимости от моды используют ткань гладкокрашеную или с ткацким рисунком в виде мелкой клеточки, полоски, рубчика. Но всегда надо помнить, что отличительные черты этой одежды — строгость и простота и она в значительно большей степени, чем какая бы то ни было другая, проигрывает от всяких излишеств, от сверхмодных или экстравагантных деталей и украшений.

Черный костюм (правда, надо оговориться, что для повседневного обихода современная мода его не рекомендует) но-

сят с нарядными блузками из красивой ткани. В наиболее нарядных случаях предпочтительнее белые блузки.

Красивая черная обувь из тонкой кожи, лака или замши и тонкие чулки — необходимая принадлежность этого туалета. Обычно к такому костюму подбирают и черную сумку.

К темно-синему костюму идут красные и белые аксессуары, к серому — терракотовые, цвета граната и др. Но напоминаем, что от оттенка этих цветов во многом зависит, насколько хорошо они будут гармонировать друг с другом.

Кроме «английских», широкое распространение получили костюмы так называемого спортивного типа. Их отличает менее строгий покрой, большая свобода в рисунке деталей — карманов, воротников. Они очень идут молодым женщинам и девушкам. Их шьют из достаточно плотных и мягких тканей различных оттенков, и более светлых и более нарядных, гладкокрашенных и с рисунком.

Вообще следует сказать, что современная мода предлагает женские костюмы многих видов: ведь эта одежда, как никакая другая, воспроизводит новые черты моды, новый, характерный для нее силуэт. Костюмы типа «фантази» делают из различных материалов — шерсти и полушерсти, натурального и искусственного шелка, синтетических, хлопчатобумажных тканей. В зависимости от моды их шьют и более длинными и более короткими, полуприлегающими, свободными и в талию, с длинным и полудлинным рукавом, широкими и узкими. Большое распространение получили в последние годы костюмы из ткани джерси разнообразных фасонов. Они очень удобны и красивы.

Юбки и блузки — необходимая принадлежность женского гардероба. Юбки носят с джемперами, свитерами, вязаными кофточками и самыми различными блузками. Как и всякая другая одежда, юбка должна соответствовать принятому модой силуэту.

Очень идут юбка и блузка стройным и высоким женщинам. При излишней полноте, а особенно при низком росте, такой туалет не всегда хорош, так как он подчеркивает эти особенности сложения. Однако блузки типа джемперов в тон юбки, которые носят поверх нее, — вполне удобная одежда и для полных.

Летние платья. Для летней одежды выбирают легкие, особенно прочно окрашенные ткани, не выгорающие на солнце и не линяющие от частой стирки.

Красивое летнее платье можно сшить из легкого шелка, тканей из синтетического волокна, из хлопчатобумажных тканей: ситца, поплина, сатина, пике и др. Очень приятны, красивы и гигиеничны летние платья из льняных тканей.

## О МУЖСКОЙ ОДЕЖДЕ

Главное в мужской, как и в женской, одежде — ее силуэт. Она должна быть спортивна и элегантна. Мода отвергает длинные пальто почти до щиколоток, брюки до пола, рукава, закрывающие до половины кисти рук.

Надо сказать, что фасоны мужской одежды не столь многообразны, как модели для женщин. Но тем не менее разной моды на женскую и мужскую одежду не существует. Обычно есть некоторая связь между покроем той и другой. Она выражается в схожести силуэта.

Мода последних лет рекомендует суженные брюки. В сочетании с пиджаками, низ которых также сужен, этот покрой придает фигуре стройность. Такие брюки достаточно практичны и удобны. Но мужчинам с широким торсом лучше делать их несколько шире обычного, чтобы сохранить правильные пропорции фигуры.

Время от времени мода предлагает пиджаки с подчеркнутой линией талии и полуприлегающие. Такие крои очень выгодны для мужской фигуры правильного сложения. Но следует шить пиджаки посвободнее и пошире излишне полным или чересчур худым.

Очень худым мужчинам не рекомендуется брюки слишком узкие в верхней части. При таком сложении лучше и в летнее время носить поверх рубашки пиджак либо вместо рубашки блузу или куртку с хлястиком. Высокие и худые мужчины поступают правильно, подбирая для себя не слишком длинные и не слишком короткие пиджаки.

Полным идет одежда строгого покроя. Им следует избегать коротких и широких курток, чрезмерно коротких пиджаков. Сутулым и узкоплечим хороши свободные куртки и блузы спортивного типа и пиджаки свободного покроя.

При заметной кривизне ног не годятся очень узкие и короткие брюки. Ширина их внизу должна быть не менее 26 сантиметров.

Бесспорно практичны, удобны, красивы брюки и пиджак не одного цвета. Имея их, можно без лишних затрат разно-

образить свой гардероб. Но нужно очень тщательно и умело подбирать цвета. Широко распространены сочетания серого и синего, коричневого и бежевого, коричневого и зеленого.

Следует помнить, однако, что брюки и пиджак разных оттенков рекомендуются при росте выше среднего и не подходят невысоким мужчинам, так как зрительно такое сочетание способно как бы укоротить фигуру.

На молодых красиво выглядят обычно куртки и блузы вместо пиджаков. Особенно целесообразно носить их летом, так как они легче и практичнее пиджаков. Их делают из синтетических и штапельных тканей, хлопчатобумажного репса, чесучи.

Куртку или блузу молодые люди могут одеть и в домашней и в служебной обстановке. Но в последнем случае не годятся короткие рукава и нужны более строгие фасоны и цвета.

Для зимних курток используют пестротканые шерстяные и хлопчатобумажные плотные ткани, пионер-сукно и другие недорогие материалы.

Светлая хлопчатобумажная мужская пижама в полоску служит бельем для сна и принадлежностью утреннего туалета. В ней нельзя появляться перед посторонними ни у себя дома, ни в каком бы то ни было другом месте. Не рекомендуется носить такую пижаму и в домашнем кругу целый день. Для этой цели хорош домашний костюм из плотной гладкокрашеной ткани.

Строгость и сдержанность, отсутствие всего, что бросается в глаза, — таково основное правило выбора фасона и ткани для любой мужской одежды. Именно поэтому излишне затейливый рисунок на некоторых мужских рубашках производит неприятное впечатление.

Можно носить в соответствии с модой и применительно к своему сложению и широкие, и узкие, и более длинные, и более короткие пальто различных цветов, но нельзя допускать никаких преувеличений. В мужской одежде они особенно недопустимы, свидетельствуют о плохом, неразборчивом вкусе, о желании обратить на себя всеобщее внимание.

Молодому мужчине не стоит ограничиваться только темными и нейтральными цветами. Но при всех условиях резкое, кричащее, броское должно быть отвергнуто.

Общепринята традиция подбирать для вечерних мужских костюмов молодых и пожилых людей высококачественные ткани темных тонов: черные, темно-синие, темно-серые, темно-коричневые, темно-зеленые.

Летние светло-серые, кремовые и белые костюмы хороши для любого возраста.

Элегантность мужской одежды во многом зависит от того, насколько правильно выбраны дополнительные предметы туалета и насколько гармонично они сочетаются с основной одеждой. К вечернему нарядному костюму красива белая рубашка. К повседневному костюму из гладкокрашеной ткани лучше однотонные рубашки, в том числе и более темные.

К черному костюму хороши преимущественно темные галстуки с небольшим и неярким рисунком в виде мелкой полочки, горошка и т. п.

К синему костюму идут темно-синие, серые, темно-красные галстуки; к серому — серые, темно-вишневые, темно-лиловые; к коричневому — темно-зеленые, темно-красные и бежевые; к зеленому — галстуки в тон костюма и коричневые. Вообще галстуки с мелким рисунком значительно красивее тех, что имеют резкий узор. Приятны однотонные галстуки с тканым рисунком в цвет костюма, если он сшит из ткани типа букле или твида, то есть из материала, в котором использована пряжа разных тонов.

Рубашки из пестрой ткани в клетку (типа ковбоек) носить с галстуками не принято.

Выбор цветовых сочетаний для мужской, как и для женской одежды определяется современной модой. Журналы мод обычно сообщают об общей цветовой гамме, которая принята в данном сезоне. И каждый выбирает из этой гаммы наиболее подходящие ему оттенки. Цвет одежды зависит, конечно, и от гардероба, который у вас уже есть.

Единственное пальто не рекомендуется делать очень ярким или светлым — это непрактично и нецелесообразно. На каждый день и в качестве единственного костюма для человека любого возраста, конечно, наиболее уместна одежда нейтральных, сдержанных тонов.

Рекомендации о сочетании цветов в мужском костюме предполагают, что каждый, выбирая тот или иной оттенок, будет учитывать, насколько он ему к лицу. Об этом, к сожалению, нередко забывают покупатели, заказчики и даже продавцы и закройщики мужской одежды. Иногда самый красивый синий или серый костюм может плохо сочетаться с цветом волос, кожи и глаз и гораздо лучше окажется коричневый или зеленый.

Думается, такое невнимание к внешности мужчины объясняется тем, что в основном его одежда выдержана в более темных или нейтральных тонах, которые в той или иной степени идут ко всем. Но, конечно, вполне можно выбрать из этих оттенков наиболее подходящие.

## ОДЕВАТЬСЯ КРАСИВО И НЕДОРОГО

Каждый из нас стремится одеваться красиво и недорого, но не всем это удается.

Недорого — понятие относительное. Однако в любых случаях необдуманный расход и случайное приобретение вещи, без которой легко обойтись, всегда окажется расточительным, неоправданным, слишком дорогим.

Случайная покупка редко бывает удачной. Зачастую платье и другие предметы туалета, которые выбирают, только прельстившись их дешевизной или потому, что они попались на глаза, надев один-два раза, а в иных случаях и сразу после покупки вешают в шкаф, где они обычно хранятся без применения. И вряд ли кого-нибудь утешит, что они обошлись недорого. Многих такая случайная покупка лишает возможности своевременно приобрести действительно необходимое.

Новая вещь должна не только заменять вышедшую из строя, но и обогащать гардероб. Хорошо, если она обладает теми свойствами и качествами, которые позволят часто и разносторонне использовать ее в различных сочетаниях.

Чем дольше и чаще вы носите тот или иной предмет туалета, тем дешевле он вам обошелся. Именно поэтому многие предпочитают дорогие вещи дешевым, так как обычно долговечность, прочность, способность длительное время сохранять цвет, рисунок и фасон являются характерной особенностью дорогих тканей.

Таким образом, в отдельных случаях пристрастие к дорогим вещам вполне разумно, их покупка оказывается целесообразной и в итоге достаточно экономной.

Многие предпочитают носить «капитальные» вещи своего гардероба (шубы, зимние пальто, костюмы) подольше. И действительно, хорошо сшитая из дорогой ткани такая «капитальная» вещь будет практичной и красивой в течение ряда лет. Но она может очень быстро потерять привлекательность, быстро оказаться устаревшей, если для нее выбрана чересчур яркая или с резким рисунком ткань. Именно для дорогих ве-

щей, для одежды, которую хотят носить подольше, не годятся всякие излишества и преувеличения.

Тому, кто хочет одеваться красиво и недорого, следует учитывать, что его основные вещи должны быть по цвету, рисунку, фасону достаточно нейтральными, тогда они не столь быстро устареют. Кроме того, к таким вещам значительно проще подобрать дополнительные предметы туалета.

Молодые люди, которые находят особую привлекательность в интересных, оригинальных линиях и цветах моды сегодняшнего дня, поступят разумно, если откажутся от дорогих вещей. Одежда, которую часто заменяют новой и модной, не обязательно должна быть очень прочной и добротной, так как ее носят недолго, а хороший внешний вид сохраняет в течение непродолжительного времени и дешевая ткань.

Вкусы человека во многом определяются его характером, его внутренним обликом. Одни сознательно, другие бессознательно создают свой стиль в одежде. В гардеробе одного только строгие, простые вещи, у другого более нарядные.

Тот, кто избрал для себя определенный стиль одежды, тем самым в значительной степени облегчает себе и выбор новой и имеет возможность обогащать свой гардероб без лишних затрат. Новая вещь в этом случае гармонично сочетается с уже имеющимися, и ее можно широко и разнообразно использовать.

Теми же преимуществами обладает тот, кто, определив наиболее подходящие к своей внешности цвета, придерживается их в основных предметах одежды. Убедившись, например, что к вам больше всего идут синие и серые оттенки, и выбирая в таких тонах свои платья, пальто и костюмы, вы получите возможность, купив новые туфли, джемпер, шляпу, пиджак, носить их с разными своими туалетами.

А чтобы избежать некоторого однообразия, нужно использовать нарядные, сочных оттенков аксессуары, более яркие вязаные шапочки, шарфы, варежки, ткани более праздничных цветов для летних платьев и мужских сорочек.

Важно научиться правильно определять, когда лучше дорого, а когда дешевая ткань, в каких случаях требуется работа только высококвалифицированного специалиста. В этой связи нередко приходится решать, что экономнее: купить готовую вещь, заказать ее в ателье, или, наконец, сшить самостоятельно.

Одежда, купленная в магазине готового платья, обходится несколько дешевле заказанной в ателье.

С каждым годом в нашей стране не только значительно увеличивается выпуск продукции предприятий швейной промышленности, но и обогащается ее ассортимент, внедряются

все новые материалы, новые, более совершенные способы обработки сырья. Улучшается эта продукция и благодаря более тесному контакту производства с художниками-модельерами.

Правда, промышленность шьет одежду по утвержденному стандарту. И сейчас при несколько ограниченном количестве моделей, принятых к производству, приходится еще встречать людей, одетых одинаково. Но в дальнейшем, при внедрении в производство множества образцов, этот недостаток будет ликвидирован.

При выборе готовой одежды во многих случаях целесообразнее предпочесть более строгие и простые фасоны, так как им легче придать индивидуальный характер при помощи хорошо подобранных аксессуаров. Не говоря уж о том, что излишне нарядное и затейливое платье, привлекающее внимание своим фасоном и цветом, становится некрасивым, если его можно увидеть на многих людях.

Само собой разумеется, что при изготовлении готовой одежды определенного размера и роста в качестве образца предусматривается некая средняя фигура. Таким образом, людям с нормальным телосложением, без значительных отклонений, обычно нетрудно подобрать в магазине платье, которое бы хорошо сидело.

Экономичность готовой одежды, купленной в магазине, определяется не только ее ценой, но и экономией времени, затрачиваемого на выбор фасона, ткани и на примерки. К преимуществам готовой вещи относят и возможность тут же, не выходя из магазина, безошибочно определить ее соответствие внешности, сложению и возрасту, что весьма важно.

Явным и неоспоримым преимуществом ателье служит индивидуальный пошив. Здесь можно получить необходимый совет и указание закройщика при выборе фасона.

Сейчас все большее распространение находят своеобразные полуфабрикаты — не до конца сшитая одежда, которую легко приспособить к особенностям фигуры покупателя.

Все шире становится у нас сеть школ и кружков кройки и шитья. Множество женщин разных профессий и возрастов хотят научиться шить. Без особых затрат делают они несложные по фасону повседневные платья для себя и своих детей.

Но далеко не всегда практично и экономно пытаться сшить самостоятельно нарядное платье, костюм, пальто. Эта работа требует высокой квалификации. И только неопытным людям кажется, что если, например, для верхнего платья выбран простой, строгий фасон, его легко выполнить. Такие модели, как правило, требуют особенно тщательной отделки, профессиональных навыков, и любительская, кустарная работа сразу будет видна.

Необходимое разнообразие нашей одежде придают аксессуары. Они помогают изменять ее в соответствии с разными условиями и разным назначением. Эти дополнительные предметы туалета, как указывалось выше, не только украшают и объединяют костюм, но и позволяют без больших затрат как бы обновлять и расширять свой гардероб.

Подбор аксессуаров требует большого вкуса. Причем цена здесь не может служить правильным показателем. Чаще всего она говорит о качестве материала, из которого сделаны дополнительные предметы туалета, о сложности их изготовления, но не больше.

Шляпа из дорогого фетра-велюра, украшенная блестящей затейливой заколкой, может совсем не подойти к вашему пальто. И тогда гораздо лучше, отказавшись от нее, купить дешевый берет или недорогую косыночку.

Вы не ошибетесь, если к одежде определенного покроя — к строгому «английскому» костюму или пальто, к спортивного типа пальто, костюму или платью, к одежде более свободного покроя «фантази» — подберете и аксессуары, выдержанные в том же стиле.

Именно поэтому вне зависимости от моды туфли для улицы на низком каблуке подойдут к верхней одежде спортивного типа, но окажутся непригодными для нарядного или вечернего платья. Скромный берет или легкую косыночку, которые хорошо соответствовали макинтошу, не стоит надевать к нарядному пальто «фантази».

Сумка из темной кожи большого размера хорошо сочетается с прямым, строгим по фасону осенним пальто. Но она совершенно неуместна с нарядным платьем.

Черные туфли-лодочки из хорошей кожи не только будут служить, не выходя из моды, несколько сезонов, но их можно носить с самыми разнообразными вещами вашего гардероба.

Очень важно правильно подобрать к костюму или пальто шляпу. Шляпа устаревшего фасона может придать человеку старомодный вид.

Тонкие капроновые чулки — необходимая принадлежность всякого нарядного туалета в любое время года. Но в зимние месяцы в сочетании с меховой обувью лучше более плотные или шерстяные чулки. И не только потому, что они теплее (молодые девушки и женщины нередко способны отказаться от них в угоду красоте), но и потому, что по своей фактуре плотные шерстяные или эластичные чулки больше соответствуют этой обуви.



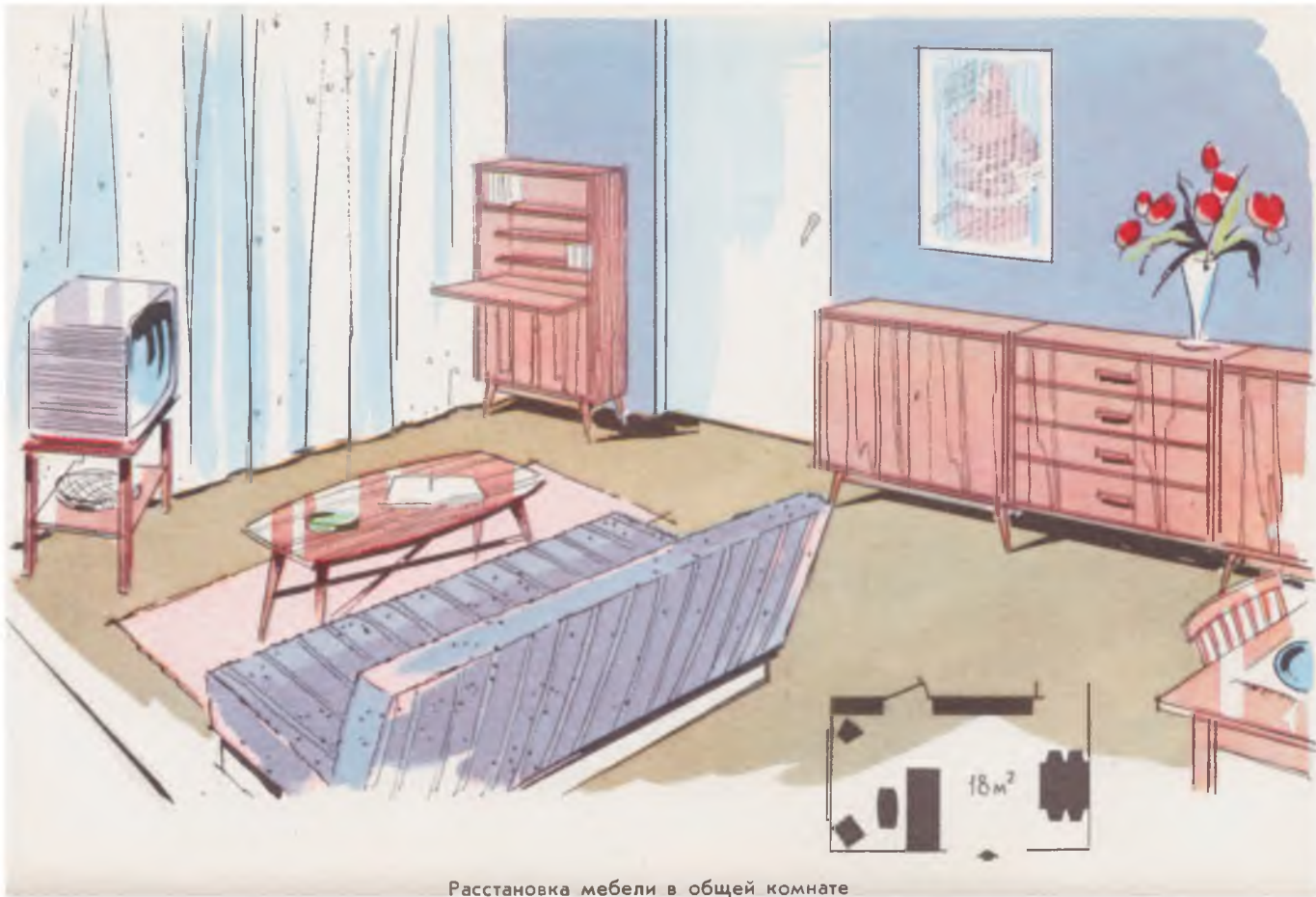
Вариант меблировки комнаты



Уголок отдыха



Секционная мебель универсального назначения



Расстановка мебели в общей комнате



Уголок отдыха отгорожен декоративной цветочницей



Секционная мебель. Секретер и комод



**Уголок столовой в общей комнате**



Общая комната, обставленная секционной мебелью



Группа секционной мебели



Уголок отдыха отгорожен секционной тумбой



**Современный комод**



Цветовое решение для спальни и столовой



Варианты цветовых сочетаний обстановки и окраски общей комнаты





Сушилка для посуды



Варианты цветовых сочетаний обстановки и окраски детской комнаты

## ПЛАТЬЕ НАДО УМЕТЬ НОСИТЬ

Мы нередко предъявляем претензии к закройщикам и мастерам, обвиняя их в том, что они не сумели выполнить фасон, который был выбран, и готовая вещь сидит некрасиво, мешковато.

В отдельных случаях эти претензии действительно справедливы. Но многим стоило бы прислушаться к замечаниям специалистов, которые с наименьшими основаниями утверждают, что далеко не все умеют носить и хорошо сшитую одежду и что часто платье, которое имело во время примерок вполне изящный вид, теряет всю свою элегантность после сдачи его заказчику.

Давайте подумаем, во всех ли случаях, когда платье сидит плохо и неуклюже, виноват закройщик, только ли от него зависит привлекательность одежды.

— Держитесь прямо, — говорит мастер во время примерок. Но и без такого указания каждый, стоя у зеркала, отражающего его во весь рост, невольно подтягивается, распрямляет плечи, поднимает голову, втягивает живот, то есть принимает наиболее красивую позу.

Во время примерок платье подгоняется к такой подтянутой фигуре, соответствует ей и сидит хорошо.

Но когда, начиная его носить, мы принимаем обычную позу, то изменяем и свою фигуру, а платье, не соответствуя ей, становится либо мешковатым, либо слишком затянутым, в некоторых местах образуются складки и морщины.

Следует ли из этого, что, находясь в примерочной, не нужно выпрямляться, а лучше сохранять привычную, но некрасивую осанку. Конечно, нет.

Моделирование одежды основано на полном соответствии покроя сложению данного человека. Оно должно учитывать те особенности, которые трудно или невозможно устранить. Но некрасивая осанка — не тот недостаток, который нельзя ликвидировать. Умение правильно держаться, легко двигаться, красиво стоять и сидеть в подавляющем большинстве случаев не является врожденным. Воспитание и тренировка



дают прекрасные результаты. Нередко нас удивляет, насколько изменила, улучшила осанку человека служба в армии, какой подтянутой стала фигура физкультурника.

Самое скромное платье выглядит особенно привлекательно на подтянутом человеке. Оно кажется изящным, если походка красива и легка. И когда мы говорим: «Это платье сидит так хорошо, будто вы в нем родились», — эта похвала обычно может быть адресована не только портному, но

и тому, кто так носит свою одежду.

Правильная осанка необходима не только для того, чтобы овладеть искусством одеваться. Самое главное заключается в том, что от нее во многом зависит и наше здоровье. Тот, кто плохо держится, плохо дышит, быстро устает.

Можно подобрать фасон платья или пальто, которые в известной мере смягчат сутулость фигуры, зрительно сделают человека худощавее и стройнее, но это только так называемые косметические способы. Они ни в коей мере не устранят ни сутулости, ни излишней полноты.

Есть другие, более эффективные средства. Прибегнуть к ним может каждый. Но, конечно, чем раньше это сделать, тем лучше.

Сутулость в подавляющем большинстве случаев не является органической особенностью сложения. Дурная привычка горбиться появляется часто в раннем детстве. И если с ней не бороться, то по мере роста ребенка сутулость увеличивается. И не только детский сад и школа должны воспитывать правильную осанку, но и дома необходимо следить за тем, как держится и сидит ребенок во время игр и занятий.

Красивой и для мужчины и для женщины считают такую осанку, при которой голову держат прямо, не излишне откинутой назад, но не опущенной и не втянутой в плечи. Плечи должны быть распрямлены и слегка откинuty назад, живот подтянут.

Хорошая походка должна быть легкой и ритмичной. Для женщины красив мягкий шаг без лишнего раскачивания, для мужчины — шаг достаточно энергичный, четкий. Как для мужчины нехороша мелкая, семенящая походка, так женщине не идет слишком энергичная, топающая. Широкий шаг особенно некрасив, когда женщина одета нарядно, в туфлях на высоких каблуках.

Привычка наклонять туловище вперед и сгибать во время ходьбы колени не только некрасива — при такой походке человек быстро устает.

Скованное, слишком жесткое и прямое положение корпуса («словно аршин проглотил», — как говорят в этих случаях) некрасиво. Необходимые качества правильной осанки — естественность и непринужденность. Они приобретаются только после того, как образуется автоматически действующая привычка. Именно поэтому и рекомендуется при­вивать эти полезные навыки с раннего детства.

Однако неплохие результаты может дать стремление исправить свою осанку и в более позднем возрасте. Попробуйте проконтролировать свою позу и, если вы привыкли горбиться, опускать плечи и низко наклонять голову, сидя за столом, заставьте себя в течение нескольких недель при любой работе выдерживать правильное положение. Приняв такое решение, не давайте себе «спуска». Только в первое время непривычное положение будет утомительно и потребуются постоянно следить за собой. Но потом образуется та полезная привычка, достоинство которой вы быстро сумеете оценить.

Прекрасные результаты дают ежедневная утренняя зарядка и вообще занятия физкультурой и спортом. Они исправляют осанку, вырабатывают ритмичный и легкий шаг, а во многих случаях способны устранить излишнюю полноту, на которую сетуют многие из тех, кто перешагнул тридцатипяти-сорокалетний возраст.

Несколько килограммов веса, вредных для здоровья и внешности, в подавляющем большинстве случаев — результат пристрастия к пирогам и кондитерским изделиям, к соленым и жирным блюдам, к большому количеству жидкости, привычка всегда только ездить и никогда не ходить пешком. Если уделять 15—20 минут в день физическим упражнениям, ходить пешком на работу или с работы, придерживаться рациональной диеты, то при прочих благоприятных факторах здоровый человек может сохранить тонкость талии, стройность и один и тот же вес в течение многих лет.

Непременным условием умения одеваться, основой поведения и манер всякой женщины является женственность — та мягкость, скромность, сдержанность, которые создают порой большую привлекательность, чем красота. Одна из характерных ее черт — отсутствие всего резкого, крикливого.

Любая одежда лучше сидит на подтянутой фигуре, и поэтому женщины, которые хотят одеваться красиво, должны уделять особое внимание косметическому белью, то есть поясам и бюстгальтерам. Покрой и фасон белья требуют квалифицированного выполнения,





так как весьма существенно в этом случае не изменить естественное сложение, но придать фигуре более гармоничные очертания и форму.

Конечно, узкий пояс или тугой бюстгалтер не способны превратить полную женщину в то-ненькую. Но сообщить фигуре полной женщины необходимую стройность — задача вполне разрешимая. Для этого вовсе не нужно слишком сильно затягиваться. Рекомендуется выбирать пояс и бюстгалтер, соответствующие сложению, а при дефектах его обращаться в специальные мастерские, делать эти вещи на заказ.

Следует также напомнить, что до и после родов рекомендуется носить специальные пояса.

Умение одеваться начинается с заботы не только о верхнем платье, но и о белье, которого не видно. Не видно и не заметно в этом случае только то, что хорошо прилажено.

Многие женщины любят красивое белье. И действительно, приятно носить белье хорошего фасона, из красивой ткани. Но главное все же в том, чтобы оно соответствовало одежде. Нехорошо, когда при узком, обтянутом платье слишком свободное белье образует морщины и складки, а открытое платье, нуждающееся в особом покрое белья, портят даже самые красивые бретели, если они видны.

Под платье или блузку из белой или прозрачной ткани с мелким рисунком носят только белое белье.

Опрятность, аккуратность, подтянутость — основа умения одеваться. Кое-как застегнутое, измятое платье в сочетании с небрежной прической, недостаточно чистой обувью, с по-кривившимися или сбитыми каблуками, ненатянутыми чулками производит самое неблагоприятное впечатление.

Нередко считают, что нетрудно выглядеть чистым и опрятным в новой одежде, а когда она уже сносится это невозможно. Но ведь иногда человек в не новом костюме кажется значительно более подтянутым, чем тот, кто одел недавно сшитое платье, но носит его небрежно, не следит за своим туалетом.

Чтобы всегда иметь аккуратный вид, надо помнить, что, придя домой, нельзя оставаться в выходной одежде и не менять ее на домашнюю, нельзя ложиться отдыхать в костюме, убирать комнату, готовить еду, не надев поверх домашнего платья фартук.

Большое значение имеет соблюдение правил гигиены. Тот, кто действительно заботится о своем здоровье и о своей внешности, должен любить воду — лучшее гигиеническое и косметическое средство. При малейшей возможности необ-

ходимо ежедневно принимать теплую ванну или душ или мыться в тазу. Для женщин утром и вечером обязательны специальные гигиенические умывания.

Очень приятно, но совсем не обязательно пользоваться духами. Однако ни в коем случае нельзя заменять ими воду.

Действительно аккуратен, по-настоящему умеет следить за своей внешностью и хорошо одевается тот, кто воспитывает в себе привычку быть одинаково чистым, свежим, подтянутым и аккуратным в любых условиях: дома и на работе, в праздники и в будни, в присутствии посторонних и в кругу близких. Это относится как к женщинам, так и к мужчинам.

Желание выглядеть в праздничной обстановке особенно нарядно, чувствовать себя красиво одетой естественно для женщины. Но совершенно неестественно терять всякий интерес к своей внешности и платью в той среде и обычной обстановке, которая окружает человека ежедневно, то есть именно там и тогда, где его видят больше и чаще всего.

И если выход из дома заставляет каждую женщину уделить хоть небольшое внимание своему туалету, то, находясь в кругу семьи, некоторые из них ходят растрепанными, кое-как одетыми, объясняя это не только занятостью, но и желанием отдохнуть.

А между тем халат и шлепанцы, которые иногда считают непременным атрибутом отдыха, нужны для того, чтобы, встав с кровати и быстро надев их, можно было заняться своим туалетом, а затем заменить эти принадлежности интимной обстановки обычным домашним платьем.

К завтраку, даже и в свободный от работы день, нужно выходить одетым и причесанным. Это ни в какой мере не портит отдыха, заставляет человека чувствовать себя подтянутым.

Не забывайте, что домашняя одежда должна быть не только чистой и аккуратной, но и достаточно красивой. Носить дома платье только потому, что оно испорчено портничьей или неудачно выбрано, как поступают некоторые, совершенно неправильно. Это платье нужно переделать, в отдельных случаях перекрасить, но не носить его в том виде, который вас портит.

Выбирать красивую, простую и недорогую ткань и соответствующий внешности фасон для домашней одежды следует с неменьшей тщательностью, чем для всякой другой.

Однако порой даже такое хорошее качество, как аккуратность, можно при отсутствии чувства меры довести до нелепости, до скучного, унылого педантизма, когда каждая часть одежды кажется приклеенной к человеку: шляпа си-

дит, будто бы ее накрепко привязали к голове, бант из воздушной ткани прочно пришит, волосы прилизаны.

Неприятно видеть, как ваша собеседница или спутница беспрестанно оправляет свое платье и прическу, боится каждого шага и лишнего движения, опасаясь измять свой туалет. Обычно такие люди кажутся неестественно скованными.

Особых забот требуют прическа и обувь. Приятно, когда модная прическа идет к внешности, но не надо ее делать, если она вам не идет. Короткая стрижка, локоны, высокая прическа или низкий узел волос — все уместно и допустимо только при одном условии: если это украшает и соответствует возрасту.

Во многих случаях лучше выбрать какую-нибудь не слишком сложную прическу и научиться делать ее самой, чем обращаться время от времени в парикмахерскую, затейливо причесываться, а в промежутках между этими посещениями ходить с небрежно, некрасиво подобранными волосами.

Многим женщинам идет обувь на высоком каблуке. Она придает особое изящество нарядному туалету, но к ней нужно привыкнуть, иначе неуверенная, неустойчивая походка может испортить любое хорошо сшитое платье. Поэтому, если вы не можете носить туфли на высоком каблуке, лучше совсем от них отказаться.

В последние годы мода предлагает множество фасонов нарядных и летних платьев с большим декольте и без рукавов. Необходимо обладать чувством меры и вкусом, чтобы решить, насколько такой фасон приемлем, соответствует сложению и особенно возрасту. Его нельзя рекомендовать ни очень полным, ни чересчур худым женщинам. И само собой разумеется, что такие платья не всегда уместны. Их можно носить на отдыхе, на курорте, на даче, дома, в праздничной обстановке, но во всяком случае не на работе.

Многих женщин занимает вопрос, нужна ли им косметика и стоит ли ею пользоваться.

В этом случае еще более, чем в других вопросах, касающихся внешности и умения одеваться, не может быть никаких универсальных советов и указаний. Одну женщину пудра и губная помада украшают, другая только проигрывает от косметики. Вкус и зеркало должны подсказать здесь наиболее правильное и беспристрастное решение.

Следует только отметить: иные женщины забывают, что косметика — это не грим, и с ее помощью нельзя изменить внешность. Грим — принадлежность сцены, а в жизни он груб, резок и производит неприятное впечатление чего-то фальшивого, кричащего, а иногда и неприличного.

В юности естественные краски молодого лица столь свежи

и привлекательны, что их не может заменить ни самая дорогая пудра, ни лучшая губная помада. В пожилом возрасте яркая косметика только подчеркивает возрастные дефекты.

Но из этого вовсе не следует, что всегда и при любой внешности женщина должна отказаться от косметических средств или что использование пудры и губной помады свидетельствует о легкомыслии, об отсутствии серьезных интересов. Если вы применяете пудру и губную помаду в таких количествах, которые вас украшают, это приятно, если это вам не идет, откажитесь от них.

Добавим только: пользуясь косметическими средствами, применяйте их тщательно, аккуратно и умело. Небрежно нанесенная косметика некрасива и слишком заметна.

Руки и ногти требуют ухода. Занимаясь домашним хозяйством, нужно особенно тщательно следить за руками. Не обязательно покрывать ногти лаком, но подрезать кожуцу, подпиливать ногти не слишком коротко необходимо. Это красиво и гигиенично.

Для кожи рук вредна чересчур горячая и чересчур холодная вода, особенно резкая смена ее температуры.

Перед мытьем сильно загрязненных рук их нужно протереть тампоном с вазелином или глицерином, после чего вымыть теплой водой с мылом.

Многие думают, что для сохранения свежести и чистоты кожи лица, для предотвращения ее увядания лучшее средство — косметический крем и массаж.

Бесспорно, врачебная косметика располагает достаточно радикальными способами предупреждения, лечения и устранения дефектов кожи. Кремы и питательные маски, массаж, водные и иные процедуры — все те средства, которые применяют специалисты, — оказывают целебное воздействие на кожу. Но при этом врачи-косметологи учитывают в первую очередь то, что кожа у людей различна, и процедуры, и средства, которые полезны, например, для жирной кожи, не годятся для сухой. Поэтому далеко не все то, что хорошо одному человеку, приемлемо для другого.

При остро выраженных дефектах кожи необходимо обращаться к специалисту. Но и при уходе за нормальной кожей нужно учитывать ее состояние и соответственно выбирать кремы и пудру.

Состояние кожи непосредственно зависит от общего состояния всего организма, а ее дефекты нередко возникают в связи с заболеванием или нарушением жизнедеятельности пищеварительного тракта, нервной системы, функций органов внутренней секреции. И именно эти причины необходимо в первую очередь устранить.

## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ

Результаты нарушения гигиены питания быстро сказываются на жизнедеятельности организма. Известно, как отражается на здоровье пренебрежение правилами гигиены жилища. Но далеко не все знают, что нарушение требований гигиены одежды и обуви также в конечном счете приводит к нежелательным последствиям.

Одежда должна удовлетворять определенным гигиеническим нормам: иметь достаточные теплозащитные свойства, хорошую воздухопроницаемость, способность воспринимать малое количество влаги и быстро испарять ее, не стеснять движений, дыхания, кровообращения, легко очищаться или отстирываться.

Правильно подобранная одежда создает нормальную теплоизоляцию тела, как бы образует вокруг него благоприятный микроклимат; что позволяет организму приспосабливаться к условиям и сурового севера и жаркого юга.

Гигиенические свойства тканей различны. Специфические особенности каждой ткани зависят не только от волокна, из которого она выработана, но и от способа ее изготовления. Однако, кроме специфических особенностей, определяющих гигиеничность готового изделия, значительную роль в этом отношении играют покрой, фасон и размер.

Не пренебрегая указаниями моды, которая время от времени предлагает узкое платье, плотно облегающее фигуру, что вынуждает подбирать и соответствующее белье, следует помнить, что линии покроя, стесняющие движения, дыхание, кровообращение, нередко вызывают застойные явления, вредные здоровому человеку и совершенно недопустимые для больного или ребенка.

При выборе предметов туалета приходится учитывать, что в жаркое время года и в южных районах нашей страны гигиеничнее одежда свободного покроя. Если платье свободно, не затянуто поясом, в нем легче переносить высокую температуру воздуха. В холодные месяцы лучше одежда, плотно прилегающая к телу.

Чаще всего гигиеничность покроя и формы женской одежды нарушаются из-за неправильного выбора фасона и размера так называемого косметического белья: поясов, «граций», бюстгалтеров.

Наименее гигиенична «грация». Ее обычно делают из плотного материала, который в течение целого дня закрывает большие участки тела, а это вредно для организма. Особенно не рекомендуется носить слишком узкие «грации». Они сдавливают грудь и брюшную полость, что неблагоприятно сказывается на нормальной работе печени и желудочно-кишечного тракта, затрудняет дыхание и кровообращение. Ошибаются те, кто считает, что сильно затянутая «грация» или жесткий и узкий пояс украшают фигуру. Скрыть жировые отложения никакое косметическое белье не в состоянии, а сильное сжатие брюшной полости тугим поясом или «грацией» приводит к постепенному ослаблению естественного брюшного пресса, к дряблости мускулатуры.

Только правильное питание, ежедневная физическая зарядка, регулярные занятия спортом укрепляют мускулатуру, препятствуют излишним накоплениям жира, помогают сохранить стройность, подвижность и естественную грацию.

Обычный бюстгалтер и пояс, соответствующие фигуре, гораздо гигиеничнее «грации» и больше подходят для ежедневной носки. Но, пользуясь ими, следует избегать слишком тесных поясов, коротких и узких бретелек, которые врезаются в кожу и тем самым нарушают кровообращение.

Одной из причин, вызывающих заболевание ног — расширение вен, — могут быть круглые резинки, поддерживающие чулки или носки. От них необходимо отказаться раз и навсегда.

Неудачны с точки зрения гигиены женские трико с узкой резинкой, стягивающей ногу. Вообще слишком тесная резинка в трико или трусах вредна.

Мужчинам, склонным к желудочно-кишечным заболеваниям, к нарушениям нормальной деятельности печени, рекомендуется заменять брючные пояса подтяжками. Современные фасоны брюк позволяют обходиться также и без специальных поясов и подтяжек.

Нормальный сон — одно из первых условий здоровья и работоспособности человека. Все, что мешает полному отдыху во время сна, вредно. Именно поэтому далеко не безразличны гигиенические свойства ткани и фасоны белья, в котором спят.

Наиболее приемлемой с гигиенической точки зрения считают тонкую хлопчатобумажную ночную сорочку, достаточно длинную, свободного покроя.

Мужчинам рекомендуется пижама из тонкой хлопчатобумажной ткани. Резинка на брюках должна быть широкой и свободной.

Смена дневного белья ночным — одно из первостепенных требований гигиены. Белье, в котором спят, необходимо каждый день проветривать, как и все постельные принадлежности.

Не менее настоятельно рекомендуется также после окончания работы сменить одежду и обувь на домашние. Это особенно необходимо для женщин, у которых есть маленькие дети.

Необходимо часто менять нательное и постельное белье, а одежду, которую нельзя стирать, следует ежедневно чистить щеткой, проветривать и по мере необходимости отдавать в химическую чистку.

Красивая обувь украшает и самый скромный туалет. Но нередко именно в угоду ее эстетическим достоинствам пренебрегают не менее существенными качествами — удобством и гигиеничностью. А между тем нарушение этих требований не только вызывает лишнее утомление, неприятные болевые ощущения, но нередко является причиной таких заболеваний, как плоскостопие, деформация стопы. Людям, которые страдают плоскостопием, следует носить специальную ортопедическую обувь или пользоваться супинатором.

Тем, кто чересчур заботится о своем внешнем виде и готов испытывать неудобство от слишком тесной обуви, лишь бы она была элегантна, следовало бы учесть, что туфли или ботинки, не подходящие по размеру, обычно выглядят некрасиво, а походка теряет легкость и естественность.

Правильно подобранная обувь должна слегка обжимать стопу, чтобы удерживать ее в нормальном положении. Можно носить туфли с узким носком, но надо подбирать такой размер, при котором пальцы ноги могли бы свободно двигаться. Абсолютно не годятся тесные зимние ботинки. Они не защищают от холода, в них можно отморозить ноги.

Весьма существенно соответствие подъема обуви подъему ноги. Туфли, слишком свободные в подъеме, не держат стопу, что может вызвать потертость, а тесные в подъеме нарушают кровообращение.

Удобство и гигиеничность женской обуви во многом зависят от высоты и толщины каблука. Лучше всего в этом смысле широкие каблуки в 2—3 сантиметра.



О РЕБЕНКЕ,  
МОЛОДЫХ  
РОДИТЕЛЯХ  
И  
О ДОМАШНЕМ  
ХОЗЯЙСТВЕ



## МАЛЫШ ПРИЕЗЖАЕТ ДОМОЙ

Потребности ребенка в пище, сне, отдыхе, движении, свежем воздухе отличаются от потребностей взрослого человека. В течение ряда лет он нуждается в особом внимании и особой заботе.

Здоровье, нервное равновесие, физическое, умственное и нравственное развитие детей непосредственно зависят от среды, в которой они живут, от обстановки, которая окружает их в быту.

Всесторонняя забота о детях, об их воспитании, развитии, учебе — одна из отличительных черт нашего общественного строя. Женские и детские консультации, детские кухни, ясли, детские сады, школы и другие специальные учреждения помогают женщине и семье в уходе за ребенком, в его воспитании. Многочисленные научные институты занимаются вопросами материнства и младенчества.

Развитие ребенка связано с решением множества больших проблем. В этой книге, посвященной культуре быта, мы расскажем лишь о том, как лучше организовать быт семьи в связи с рождением ребенка.

## Изменения в быту в связи с рождением ребенка

Задолго до рождения ребенка молодая мать начинает готовиться к этому радостному событию. С любовью выбирает она приданое малышу, коляску, кроватку.

Однако подготовка к появлению в семье ребенка не ограничивается только этими заботами. Многое придется изменить в привычном укладе жизни молодой семьи, от многого отказаться, многое добавить, и чем скорее и продуманнее это будет сделано, тем легче организовать правильный уход за новорожденным и совмещать его с работой по дому.

Уход за маленьким требует много времени и внимания. И если до его рождения женщина зачастую освобождала своих близких от многих домашних дел, теперь ей придется нередко обращаться к их помощи. Облегчить ей уход за ребенком обязаны все члены семьи, и прежде всего муж. В первые недели и месяцы после рождения ребенка именно в его дружеской поддержке и заботе, в его внимании молодая мать нуждается больше всего.

Нельзя предложить такой распорядок, такое распределение обязанностей, которые подходили бы к любым условиям. Но бесспорно одно: в первое время после родов домохозяйцы должны освободить женщину от работы, требующей большой затраты физических сил.

Если заранее, до родов, сделать несколько больший, чем обычно, запас сухих продуктов, приправ, пряностей, картофеля и овощей, можно будет в первые месяцы реже ходить за продовольствием в магазины и на рынки.

Но покупку остальных продуктов должен по мере возможности взять на себя кто-либо из членов семьи, так как было бы небезопасным для здоровья малыша, если бы, гуляя с ним, мать заходила в магазины и на рынок.

Поскольку речь зашла о прогулках, считаем нужным предостеречь от ошибки, которую допускают многие молодые женщины, предпочитая поручить гуляние с маленьким кому-нибудь другому и использовать это время для домашних дел. При малейшей возможности, и в особенности в первые недели после рождения ребенка, гулять с ним должна мать, так как и для ее здоровья и для полноценного питания новорожденного необходимо достаточное пребывание на свежем воздухе.

Кстати заметим, что выбор места для прогулок с ребенком играет существенную роль. Даже в условиях большого города, когда поблизости нет бульвара или сквера, можно найти менее шумные улицы, менее людные места.

В каждой семье установлен определенный режим питания и, как правило, существует набор излюбленных блюд, чаще всего повторяющихся (к сожалению, такое меню далеко не всегда удовлетворяет требованиям рационального питания). С появлением ребенка придется несколько изменить пищевой рацион в интересах кормящей матери, по мере возможности использовать побольше овощей, фруктов, молочных блюд, уменьшив излишнее потребление мяса, острых закусок, гастрономических продуктов.



Во многих случаях следует временно отказаться и от сложных блюд, упростить меню (конечно, не снижая его питательности), чаще прибегать к кушаньям быстрого приготовления.

Чистота и порядок в помещении, где живет малыш, совершенно необходимы. Хорошо, если удастся заранее, до рождения ребенка, сделать очередной ремонт. Когда же условия этого не позволяют, во всяком случае необходимо до приезда матери из родильного дома провести самую тщательную генеральную уборку помещения.

Немало времени и труда потребуются для стирки пеленок, белья и одежды малыша. Поэтому постарайтесь заранее запастись всеми необходимыми приспособлениями.

Особые переустройства, как правило, потребуются в комнате, где будет жить вместе с вами малыш. И не только необходимость разместить здесь целый ряд новых вещей, таких, как кроватка малыша, шкафчик для его белья и предметов ухода за ним, но и требования гигиены заставят убрать из комнаты все лишнее.

Новые обязанности займут столько времени, что вы вряд ли будете успевать каждый день чистить ковры, тяжелые портьеры, дорожки, стирать пыль с безделушек. Быть может, вы согласитесь на время убрать эти предметы, тем более что и врачи считают их лишними в комнате, где живет новорожденный. Но, конечно, «оголять» помещение, в котором теперь вы и ваши домочадцы станут проводить больше времени, чем обычно, делать его пустым и неудобным, лишая себя привычных удобств вовсе не нужно.

Коснувшись вопроса об удобствах, хотелось бы обратить внимание молодых родителей на то, как часто в связи с рождением ребенка без особой нужды, без действительно серьезных причин они не только отказываются от собственных привычек, но и нарушают покой и удобства всех окружающих.

Родительская любовь жертвенна. Без малейших размыш-



лений отдаем мы своему ребенку многие часы отдыха и сна, часто пренебрегаем своими интересами. Кажется естественным, что мать проводит бессонную ночь у кровати больного малыша, встает к нему, когда нужно сменить пеленки. Но нередко ночные бдения вызваны только тем, что маленького с первых же дней приучают к непрерывному укачиванию, создавая сложную процедуру укладывания спать.

Не только не нужно, но и вредно постоянное присутствие у его кровати многочисленных родственников, домочадцев и знакомых. Детские врачи не рекомендуют позволять каждому брать ребенка на руки, играть с ним и целовать его. Значительно лучше и безопаснее, если в первые месяцы его жизни уход за ним осуществляется одним человеком.

Спокойная обстановка очень нужна малышу. Но вовсе нет необходимости проводить вечера при ночнике, ходить на цыпочках, говорить шепотом и панически бояться скрипнувшей двери. Обычно в результате таких мер предосторожности малыш очень быстро привыкает спать только в абсолютной тишине, в темной комнате, вздрагивает и просыпается при самом легком шорохе. А родители отказываются, и притом без особых оснований, не только от своих удобств, но и от возможности работать и заниматься. Не следует впадать в крайности, но, конечно, включать на полную мощность радио или телевизор, собирать в присутствии ребенка шумные компании недопустимо.

Никогда и никому не позволяйте курить в комнате, где находится маленький ребенок. Это очень вредно для него.

Режим дня, установленные часы кормления, сна, отдыха, прогулок, способствуют нормальному развитию и росту малыша. Наиболее целесообразным можно считать распорядок дня, предлагаемый детскими консультациями. Он составляется с учетом развития ребенка, его потребностей, меняющихся в зависимости от возраста.

Особенно строго рекомендуется придерживаться ночного, шестичасового промежутка между кормлениями. Этот перерыв полезен малышу и необходим матери. К сожалению, у некоторых не хватает выдержки и терпения наладить такой режим, хотя приучить к нему новорожденного не так уж трудно.

Дневные часы сна малыша используют обычно для до-

машних дел. Распределяя свой день, следует учитывать, что туалет ребенка и подготовка к кормлению грудью отнимают около получаса и поэтому в перерывах между кормлениями у матери остается меньше времени для отдыха.

Стирать пеленки и белье наиболее целесообразно перед сном. За ночь они обычно успевают высохнуть даже зимой.

## Предметы ухода за новорожденным

Одновременно с приданным для новорожденного нужно подготовить и те предметы, которые понадобятся для ухода за ним.

Для купания потребуется ванночка, лучше всего эмалированная, ее легко содержать в чистоте. Можно пользоваться оцинкованной ванночкой, новым корытом или большим тазом при условии, что они ни для какой другой цели, кроме купания ребенка, не употребляются.

После купания ванночку, таз или корыто нужно вымыть щеткой с мылом, тщательно сполоснуть, вытереть досуха чистой тряпкой и повесить или поставить в такое место, где бы они были защищены от пыли.

Для туалета ребенка рекомендуется приобрести два небольших эмалированных тазика: один для умывания, другой для подмывания. Значительно гигиеничнее вместо всяких губок, мочалок, рукавичек мыть малыша куском фиброскопической ваты. Фитильком из ваты, смоченным вазелином, чистят его уши и нос, а глаза — кусочком ваты, опущенным предварительно в кипяченую воду или в раствор борной кислоты. Вата бывает нужна по многу раз в день, и удобно иметь в запасе два-три больших пакета ее.

Лучшее мыло для купания ребенка — «детское». Оно всегда должно быть под рукой.

Новорожденного в первые недели его жизни купают в воде, нагретой до температуры 37 градусов, и лишь постепенно, начиная примерно с шестимесячного возраста, снижают ее до 36—35 градусов. Ребенок чувствителен и к небольшим колебаниям температуры воды, поэтому определять ее на ощупь или локтем, как это иногда делают, едва ли целесообразно. Значительно правильнее пользоваться специальным водяным градусником.

Кожа ребенка нежна и требует постоянного, очень внимательного ухода. После купания, подмывания и смены пеленок все глубокие складочки на шее, за ушами, в паху, под мышками нужно смазать стерилизованным, остуженным подсол-

нечным или оливковым маслом<sup>1</sup> либо вазелиновым маслом. Этими средствами, а также стерильными марлевыми салфетками необходимо запастись своевременно; так как они понадобятся сейчас же после возвращения матери из роддома.

Следует иметь также бутылочки (лучше градуированные) для кипяченой воды. Моют их специальной щеткой-ершиком.

Чтобы подготовка к утреннему туалету ребенка не заставляла вас подниматься слишком рано, хорошо иметь под руками термос с горячей водой.

Мокрые и загрязненные пеленки до стирки опускают в холодную воду, в специальный эмалированный таз или ведро.

Кипятить и стирать пеленки, все белье и одежду малыша рекомендуется отдельно. Для этого необходимо приготовить корыто или таз и небольшой бак.

Не забудьте, что для новорожденного вам может понадобиться маленькая резиновая клизма (баллон).

Никогда нельзя лечить малыша, пользуясь консультацией некомпетентных лиц, полагаясь на их опыт. Заболевшему ребенку требуется врач, и только его советы следует выполнять неукоснительно.

Мать должна подготовиться к приходу врача. С момента заболевания маленького обязательно нужно утром и вечером измерять и записывать его температуру.

Если вы подозреваете желудочное заболевание или нарушение пищеварения, оставьте до прихода врача замаранную пеленку.

Приготовьте чистую, прокипяченную чайную ложечку для осмотра зева ребенка, чистое полотенце для врача.

Полезно записать для памяти все вопросы о состоянии заболевшего малыша и об уходе за ним, которые вы считаете необходимым задать врачу, а потом — и указания врача.

## Детский уголок

Там, где ребенок любого возраста живет в одной комнате с родителями, ему необходимо иметь обособленный детский уголок, свое собственное место для сна, игр и занятий. Это нужно не только ему, но в равной степени и родителям.

Понятно, что устройство и оборудование детского уголка будет меняться в зависимости от возраста малыша и изменения его потребностей. Вначале в этом уголке размещают

---

<sup>1</sup> Для стерилизации масла его надо налить в бутылку, закупорить, поместить в кастрюлю с холодной водой, чтобы вода доходила до горлышка бутылки, поставить посуду на огонь. Вода должна кипеть минут 10, после чего бутылку следует вынуть и остудить — масло готово к употреблению.

только кроватку и шкафчик с бельем и предметами ухода. Верхнюю доску шкафчика используют как пеленальный столик.

В первые месяцы своей жизни малыш, кроме часов прогулок и кормлений, почти все время проводит в кроватке, поэтому весьма существенно правильно ее выбрать. В продажу поступают и металлические и деревянные детские кроватки. Металлические обычно снабжены сетками, деревянные — барьерами из планок. Современные деревянные кроватки имеют очень простую форму и лишены ненужных украшений, что позволяет считать их очень удобными и гигиеничными. Некоторые из них снабжены устройством для более высокого и низкого расположения матраца, и в этом их преимущество: для ухода за новорожденным удобнее, чтобы матрац лежал высоко — так легче вынуть ребенка, а когда малыш подрастет и начнет сам вставать, матрац опускают.



Мебель для детского уголка

Начиная с семи-восьмимесячного возраста, после того как ребенок научится сидеть, для него очень удобен детский складной стул. В сложенном виде его можно придвинуть к столу взрослых и кормить малыша, в раздвижном виде детский стул в течение двух-трех лет служит удобным местом для игр, так как он снабжен столом достаточной величины.

Ограниченная площадь комнаты не всегда позволяет оборудовать уголок ребенка таким чрезвычайно удобным устройством, как манеж. Но если только имеется возможность, очень рекомендуем его использовать. Манеж помогает правильному физическому развитию малыша, обеспечивая наибольшую безопасность. Здесь ребенок может ползать, вставать, садиться. Мягкая подстилка (лучше всего резиновый губчатый коврик), покрытая сверху пеленкой, предохраняет его от ушибов. На пол манежа кладут несколько игрушек, и обычно малыш очень охотно проводит тут часы игр. Мать в это время может выйти из комнаты и заняться необходи-

мыми делами, зная, что ребенок в безопасном месте. Летом манеж выносят на террасу, на балкон, в сад или во двор.

Но к полутора годам ребенку становится там тесно. В это время он нуждается уже в другой мебели, в другом оборудовании детского уголка, которое остается неизменным несколько лет, почти до школьного возраста. Ему нужны стол и стулья, соответствующие росту (иначе нельзя обеспечить правильное положение туловища, а это весьма существенно, так как именно потому, что ребенок вынужден чересчур низко сгибаться над столом, у него может развиться сутулость).

При ограниченных размерах детского уголка столик хорошо сделать откидным. В этом случае шкафчик с игрушками и книжками вешают на стену. Такое устройство, конечно, менее удобно, чем шкафчик или полка, которые стоят на полу, так как ребенок, пока он мал, не сможет самостоятельно



Мебель для детского уголка

достать нужную ему вещь. Но лучше оборудовать детский уголок висячим шкафчиком или полками, чем совсем отказаться от них и хранить игрушки и книжки в общем шкафу. Приучить малыша к порядку значительно легче, если его вещи лежат отдельно.

Необходимо позаботиться о правильном размещении искусственного света над столиком, где играет и занимается маленький ребенок. Лучше всего небольшое настенное бра с матовым колпаком, рассеянный и мягкий свет которого достаточно хорошо освещает столик.

Известно, что воспитание ребенка, в том числе и эстетическое, начинается с первых дней его жизни.

Все, что постоянно попадает в поле зрения малыша, вся обстановка, в которой он живет, все, с чем он ежедневно соприкасается, должно быть привлекательным, воспитывать его вкус. Это требование относится к первой погремушке

(она должна не слишком сильно и резко греметь и быть достаточно приятной по форме и цвету), к первой распашонке, к одеяльцу, шапочке, кроватке и, конечно, в целом ко всей обстановке детского уголка и комнаты.

Для развития малыша чрезвычайно важно приохотить его к играм и занятиям без участия взрослых. Его утомляет постоянное общение с ними. Да и домашние дела далеко не всегда позволяют матери или домочадцам уделять малышу все время, когда он бодрствует.

Чтобы научить его играть самостоятельно, не нужно, как это делают некоторые родители, давать ему одновременно много игрушек или вешать в кроватку сразу пять-шесть погремушек. В этом случае внимание ребенка рассеивается, и он быстро теряет к ним интерес.

И в кроватку и в манеж лучше класть одновременно не больше двух-трех игрушек, заменяя их другими, по мере того как они надоедают ребенку и он перестает ими заниматься.

Ошибочно считать, что сложная и дорогая игрушка лучше простой. Начиная с того возраста, когда малыш уже способен не только созерцать, но и играть, перемещать, складывать, комбинировать, хороша игрушка, приспособленная для этой цели. Деревянная пирамидка, катушки, кубики занимают ребенка значительно дольше, чем иная дорогая игрушка, на которую можно только смотреть.

## О безопасности малыша

Можно сказать, что в первые месяцы жизни ребенка «жилищем» его служит преимущественно кроватка, затем комната, а с того момента, когда он начинает самостоятельно ходить, — вся квартира.

Предметы мебели и убранства должны быть безопасны для малыша. Падения и ушибы не всегда безобидны, как это считают некоторые родители. Далеко не все «заживает до свадьбы», и нередко случаи, когда сильный ушиб становится причиной серьезного заболевания, деформации позвоночника и т. п. И не только падения, но и неосторожное обращение взрослых со множеством вещей домашнего обихода, неправильное хранение различных химических и лекарственных веществ чрезвычайно опасны для малыша.

До тех пор, пока он не научится быть осторожным, не поймет, что нельзя прикасаться к некоторым предметам, короче говоря, пока он не станет старше и самостоятельнее, придется постоянно охранять его безопасность.



Наступает время, когда для физического и умственного развития ребенка ему становятся необходимы активные движения, шумные игры. Конечно, нельзя лишать его возможности побегать, попрыгать, поиграть и вне детского уголка. Это естественное стремление не менее важно для его роста и развития, чем сон и пища. Неиссякаема энергия малыша, и «пайиньки», которые часами могут сидеть неподвижно, должны вызывать большее беспокойство, чем шалуны.

Вместе с тем нужно научить ребенка с самого раннего возраста уважать труд взрослых, не шуметь, когда они работают, не мешать им заниматься делами. Но недопустимо требовать, чтобы он соблюдал тишину и отказывался от игр в течение всего дня.



Уголок младшего школьника. Высоту стола и табурета можно изменять по мере роста ребенка.

Как только малыш станет на ножки и, еще неуверенно цепляясь за мамин палец и за все вещи в комнате, начнет передвигаться, неусыпными должны быть внимание и забота о его безопасности. Следовало бы, присмотревшись к вещам, стоящим в комнате, убрать всякие неустойчивые, шаткие предметы, которые легко опрокинуть, и по мере возможности придвинуть вплотную к стенам мебель, размещенную в центре помещения, освободив его середину для игр.

Схватившись за угол скатерти, ребенок может стащить все предметы со стола или комода. Поэтому скатерть или салфетку нужно положить так, чтобы концы не свисали.

С точки зрения безопасности ребенка круглые и овальные столы предпочтительнее квадратных.

Высокий детский стул — очень удобная мебель, но как только ребенок научится самостоятельно становиться на ножки, его не рекомендуется оставлять на этом стуле одного в комнате. Нельзя в его присутствии ставить на пол посуду с горячей водой.

Пока ребенок не научится самостоятельно есть, не сажайте его за общий стол, так как он может схватить чашку или тарелку с горячей пищей. По той же причине не придвигайте его высокий стульчик вплотную к столу.

Предметы ухода за ребенком (растительное масло, различные присыпки) не храните вместе с лекарствами. Прежде чем дать ребенку лекарство, тщательно проверьте, то ли это средство, которое прописал врач. Лекарственные препараты, химические вещества, стиральные порошки держат либо в специальных аптечках, либо в шкафах вне комнаты.

Не кладите спички, острые, колющие, режущие предметы в тех местах, где малыш может их достать.

Штепсельные розетки должны устанавливаться на такой высоте, чтобы ребенок не мог до них дотянуться.

Не оставляйте маленького без присмотра даже на самое короткое время в помещении, где горит огонь, на кухне — у дровяной или газовой плиты, у примуса, керосинки. Не позволяйте ему вообще подходить к газовой плите: он может незаметно для вас открыть кран.

Рискованно ставить у открытого окна стул или другую мебель, взобравшись на которую ребенок может влезть на подоконник. При низких подоконниках не оставляйте окно открытым, если малыш в комнате один.

Очень тщательно нужно выбирать игрушки для маленького. До года наилучшими считаются погремушки из пластмассы, резины, дерева, окрашенные шары и кольца из этих же материалов.

Непригодны игрушки и предметы небольших размеров, которые ребенок может проглотить. Опасны в таком возрасте игрушки с острыми, неровными поверхностями.

Маленький человек очень рано начинает проявлять стремление к самостоятельности, и его нужно всячески поощрять. Нередко одна из первых фраз ребенка — «я сам». Он хочет сам умыться и сам выпить молоко, сам надеть свое платьице и сам застегнуть туфельки. Но чтобы он быстрее и успешнее справился с этой задачей, необходимо как можно лучше приспособить (с учетом его потребностей) все вещи, которыми он пользуется. Ребенок легко станет одеваться и раздеваться без помощи взрослых, если его одежда лишена замысловатых и многочисленных застежек, если платьице застегивается спереди, а обувь надевается без шнуровки.



Чтобы помочь малышу научиться есть самостоятельно, нужны достаточно устойчивые маленькие глубокие тарелки из пластмассы, кружечки с удобной ручкой, десертная ложка, которая заменяет ему столовую. Когда ребенок ест сам, он невольно привыкает к опрятности, аккуратности. В иных случаях это помогает также приохотить его к отдельным блюдам, которые ему раньше не нравились. Конечно, вначале он будет проливать кушанье, пачкать свое платье. Но это неизбежно, иначе малыша ничему не научишь.

Для безопасности ребенка лучше всего на первых порах давать ему в руки чашку с негорячей пищей (молоком, соками), наливая ее небольшими порциями.

Чтобы маленький мог самостоятельно умываться, нужно поставить под умывальник удобную, устойчивую скамеечку. Полка с принадлежностями для умывания (мыльницей, кружкой для полоскания зубов и зубной щеткой) и вешалка для полотенца также должны быть расположены на удобной высоте, чтобы ему не приходилось прибегать к помощи взрослых.

Ребенку отводят также отдельную вешалку для верхней одежды, которую он может легко достать. Его приучают самостоятельно одеваться и раздеваться и аккуратно складывать свою одежду и белье.

## ОДЕЖДА РЕБЕНКА

### Гардероб самого маленького

Приданое новорожденного включает много различных предметов. В него входят пеленки, простынки, пододеяльники, одеяла, наволочки, конверты, распашонки, кофточки, рубашки, чепчики и т. п.

Для белья используются преимущественно хлопчатобумажные ткани: мадеполам, нансук, шифон бельевой, муслин, батист, бязь. Они мягкие и достаточно тонкие, отличаются необходимыми для детского белья свойствами: гигроскопичностью, воздухопроницаемостью, малой теплопроводностью, — хорошо переносят частую стирку и глажение горячим утюгом, что также обеспечивает их гигиеничность.

Теплое белье и теплые пеленки шьют из мягкой фланели и байки. Покупают для новорожденного и готовые вязаные шерстяные изделия.

Легко стирается, мягка и гигроскопична метровая марля. Она хороша для пеленок и особенно для подгузников.

Ребенок быстро растет, и поэтому запастись большим количеством распашонок и кофточек одного размера вряд ли целесообразно, но чрезвычайно удобно иметь много пеленок, главным образом тонких, из бельевой ткани.

Когда ему исполнится недели три, ясно станет, каких вещей не хватает и что еще нужно докупить.

В продажу поступают два вида готовых наборов для новорожденных: из восемнадцати и из пятнадцати предметов. Но в том и в другом наборах пеленок мало, и их приходится добавлять. Маленькие пеленки, пригодные только в течение двух-трех месяцев, можно сшить из изношенных простынь, наволочек и другого белья. Правда, при частой стирке изношенные ткани быстро рвутся, но они мягче, да и срок службы маленьких пеленок невелик. Пеленки больших размеров лучше делать из нового материала.

Если ребенок родился в теплое время года, когда выстиранное белье быстро высыхает на воздухе, пеленок понадо-



Для грудных детей

бится меньше. Отметим, кстати, что при малейшей возможности все белье маленького нужно сушить на воздухе или хотя бы у открытого окна.

Не только ткань, но и фасон одежды и белья должны быть гигиеничными. Эти вещи шьют свободными, чтобы они не стесняли движений малыша, ни в какой мере не затрудняли дыхания и кровообращения. Поэтому распашонки и кофточки делают широкими, цельнокроеными, с наименьшим количеством швов и отдают предпочтение ручному шитью перед машинным, так как ручной шов мягче и эластичнее. По той же причине не рекомендуется подшивать горловину распашонки на лицевую сторону, а еще лучше негусто обвязывать ее крючком.

Вместо пуговиц к одежде новорожденного пришивают завязки из мягкой тесьмы. Первые кофточки и распашонки делают просторными, чтобы можно было вообще обойтись без завязок. Надев на малыша такую распашонку или кофточку (первую открытой, а вторую закрытой сто-

роной к спинке), тщательно расправляют все складочки и запахивают одну полу на другую.

Кожа малыша чрезвычайно нежна, и поэтому не рекомендуется отделять кружевом горловину и рукавички его первых распашонок и кофточек. Они и так достаточно нарядны и красивы, если их сшить из тонкого батиста или шифона и обвязать мулине.

Ручные швы предпочтительнее и для пеленок. Подгузники из марли вообще не подшивают. Кусок марли просто складывают в виде треугольника.

Теплые пеленки из фланели или байки также можно не подшивать, а обвязывать крючком.

Для белья новорожденного наиболее подходят светлые ткани, лучше всего белые, светло-розовые или светло-желтые. Такие цвета при частой стирке меньше изменяются, в то время как светло-голубые и светло-зеленые со временем выгорают, тускнеют и приобретают неприятный сероватый оттенок.

Ботиночки, вязанные из шерсти, или готовые, из тонкой кожи на мягкой подошве, так называемые «пинетки», хороши для малыша только до той поры, пока он не научился ходить. С этого момента они и неудобны и вредны. Теперь нужна обувь, которая может служить достаточной опорой для ноги.

Чтобы правильно определить ее размер, нужно, примеряя ее, поставить ребенка на пол. Если между концом большого пальца и носком ботинка остается 1,5—2 см свободного пространства, значит, они хороши.

Удобнее всего туфельки или ботинки из мягкой кожи на тонкой кожаной подошве, с закругленными носками. Подошву новой обуви ребенка, который еще недостаточно твердо стоит на ножках, да и вообще в течение первых двух-трех лет его жизни, рекомендуется обрабатывать наждачной бумагой, что делает ее менее скользкой.

Здоровье маленького во многом зависит от чистоты окружающих его предметов, и поэтому самый тщательный уход за ними и частая стирка становятся той работой, которую никак нельзя сократить. Для ее облегчения применяют самые усовершенствованные способы, средства и приспособления.

Пеленки меняют обычно, когда ребенок не спит, по мере необходимости, всегда перед кормлением, а в случае нужды и после кормления, но очень осторожно, чтобы при резких движениях малыш не срыгнул. Не рекомендуется будить маленького, если он спит, даже и после того как вы убедились, что нужна чистая пеленка.

Обычно малышу до семи-восьмимесячного возраста меняют белье не менее восьми—десяти раз в сутки. До полу-

тора лет ему приходится несколько раз в день надевать чистые штанишки и один-два раза в день — кофточки.

Никогда нельзя сушить неотстиранную пеленку или отстирывать только загрязненный участок ее. Пеленки и белье малыша нужно гладить слегка влажными горячим утюгом. Это обеспечивает их наиболее полную дезинфекцию.

Коляску, в которой ребенка возят гулять, рекомендуется каждый день протирать чистой влажной тряпкой.

Есть вещи, которые без ущерба для новорожденного можно исключить из его приданого. К ним относятся конверты, лишние чепчики. Чепчик надевают малышу, только когда его выносят на воздух. В комнате он не требуется. Многие детские врачи рекомендуют обходиться и без подушки. Матрасик, набитый самой тонкой деревянной стружкой, которую употребляют при упаковке фруктов, или морской травой, или конским волосом, гигиеничнее и лучше для кровати новорожденного, чем ватный и в особенности слишком мягкий матрасик из перьев. Последний вообще считают непригодным.

Ежедневно, когда малыш гуляет, матрасик и все остальные спальные принадлежности нужно проветривать: выносить на воздух или раскладывать у открытого окна. Перед тем как снова застелить кроватку, вещи необходимо согреть.

Одинаково удобны и теплы как ватные, так и шерстяные одеяльца. Ватные не должны быть слишком толстыми, чтобы ими можно было плотно обернуть ребенка, когда его выносят на воздух. И шерстяное и ватное одеяло завязывают сверху широкой лентой.

Требуются еще байковые одеяльца (летом можно обойтись одним, а в холодное время года лучше иметь два).

Наиболее удобны и гигиеничны для детских одеял закрытые пододеяльники в виде конверта.

Вот примерный список предметов, составляющих приданое новорожденного:

- 24 пеленки из белой хлопчатобумажной ткани
- 6—8 пеленок из фланели или байки
- 24 подгузника (или 10—12 м марли)
- 4—5 распашонок из тонкой ткани
- 4—5 кофточек из фланели
- 2—3 чепчика
- 2 простыни
- 2 пододеяльника
- 2 наволочки
- 1 одеяло теплое (ватное или шерстяное)
- 1—2 одеяльца байковых
- 2—3 м широкой ленты

По мере роста ребенка его одежда видоизменяется.

До двух-трехмесячного возраста тонкие и фланелевые распашонки делают с разрезом сзади. Концы рукавов фланелевых распашонок рекомендуется зашивать. Начиная приблизительно с третьего месяца, удобнее кофточки с разрезом спереди.

С четырех-пятимесячного возраста гардероб ребенка пополняется ползунками. Они очень удобны, так как обеспечивают свободу движений малыша и, закрывая ножки, хорошо защищают его от холода. Ползунки вырабатывают из фланели или трикотажа. В холодное время года под них надевают распашонку или рубашечку и теплую кофточку. Летом ползунки, начиная с семи-восьмимесячного возраста, можно заменять песочником — короткими штанишками на бретелях, которые надевают поверх рубашечки с короткими рукавами.

Годовалому ребенку ползунки уже не дают достаточной свободы передвижений, так как в это время он начинает ползать и учиться ходить. С этого момента одежда его состоит из рубашечки, лифчика с резинками, чулок, трусов (или трико) верхней рубашки или кофточки и в зависимости от времени года длинных или коротких штанишек на бретелях или платица (для девочек).

Иногда бывает чрезмерна и даже вредна забота родителей о защите детей от холода. Жалко бывает малыша, с головы до ног закутанного поверх меховой шубы и шапки, поверх всех чепчиков и вязаных кофт еще бесчисленными косынками, теплыми платками. С трудом тащит он на себе эту громоздкую ношу, задыхается, потеет и... простужается.

Зимняя одежда обязательно должна быть теплой, но не менее обязательно — легкой и мягкой. Это тем более верно, что, как правило, мягкие, пушистые ткани лучше защищают от холода, чем иные слишком плотные, но жесткие.

Если для маленького ребенка хороша меховая, легкая шубка, то школьнику в ней обычно нет нужды, в особенности если он живет в южной или средней полосе Союза. Меховые вещи не обладают, как правило, особой прочностью, а кроме того, быстро двигаться, играть, заниматься спортом в них неудобно. Поэтому во всех отношениях значительно лучше зимнее пальто или теплая куртка в зависимости от климатических условий. Очень практичны и легки комбинезоны с мехом внутри.

## **Красиво и удобно**

Нередко можно слышать споры по поводу того, нужна ли ребенку красивая одежда и не педагогичнее ли предъявлять к ней только требования удобства и гигиены.



Многие считают, что забота родителей о красивой одежде ребенка возбуждает в нем повышенный и преждевременный интерес к своей внешности, воспитывает такие качества, как кокетство и тщеславие.

И действительно, встречаются еще девочки в нарядных платьицах, обильно украшенных ленточками и кружевами, с огромными бантами в затейливо убранных волосах или в шляпках, явно не соответствующих возрасту.

Но приглядевшись к такой разряженной девочке-кукле, как бы сошедшей с витрины игрушечного магазина, вы легко обнаружите, что одета она не красиво, а затейливо и крикливо. Ее мать, видимо, заботилась о том, чтобы все встречные обращали на нее внимание, чтобы одежда ребенка выделялась и бросалась в глаза. Такое стремление прежде всего свидетельствует о дурном вкусе, так как действительно красивое платье всегда отличается простотой и отсутствием лишних украшений.

Конечно, в тех семьях, где в присутствии ребенка постоянно ведутся разговоры о его внешности, где ему позволяют часами вертеться у зеркала, примеряя то один, то другой костюмчик, малыш, естественно, начинает проявлять нездоровый, повышенный интерес к своей внешности и одежде. Но ведь нет никакой необходимости вовлекать ребенка в выбор одежды и прически, постоянно советоваться с ним по этому поводу.

Однако и безразличное отношение к одежде — вовсе не «добродетель». Как правило, оно является первопричиной неряшливости, небрежности, расхлябанности во всем внешнем облике, в осанке и манерах. Красивое же, чистое платье как бы подтягивает и дисциплинирует.

Одевать ребенка нужно не шикарно и дорого, не слишком нарядно и кокетливо, а просто, скромно, изящно, соответственно возрасту.

Что же такое красивая детская одежда? Какие модели, ткани, цвета можно считать наиболее приемлемыми для ребенка?

Дети одного пола и возраста по своему телосложению значительно меньше отличаются друг от друга, чем взрослые. Это позволяет без всяких затруднений, а часто и без предварительных примерок подобрать для ребенка готовую одежду и обувь, если известен его рост и размер платья и обуви.

Пропорции фигуры ребенка видоизменяются с возрастом, и, чтобы обеспечить его красивой и удобной одеждой, это необходимо учитывать в первую очередь.

Для малыша ясельного (до трех лет) и дошкольного возраста характерно положение корпуса животом вперед. Такая осанка вынуждает при покрое его одежды — рубашки, платья, пальто — удлинять перед по отношению к спинке на 3—4 сантиметра.

Для девочек ясельного возраста рекомендуются платьица на кокетках различной формы (кокетки кроют не ниже проймы рукава). Одежда должна быть достаточно свободной в груди и пройме.

Платица для девочек трех — семи лет шьют обычно с завышенной линией талии, что зрительно как бы удлиняет нижнюю часть туловища. На девочках такого возраста лучше сидят платья, чем юбки с кофточками. Если вы все же хотите сшить такую юбочку, рекомендуется сделать ее с бретелями, так как из-за отсутствия талии юбка на резинке или на корсаже не только не гигиенична, но и плохо сидит.

На мальчиках ясельного и дошкольного возраста красивы очень короткие брючки, которые делают на бретелях или пристегивающимися на пуговицах к рубашке. Короткие брючки можно рекомендовать и мальчикам-школьникам. Они особенно удобны в теплое время года.

Различные курточки свободного покроя, доходящие по длине до бедер, являются необходимой принадлежностью гардероба мальчиков дошкольного и школьного возраста.



Для детей ясельного возраста



Верхняя одежда для детей  
ясельного возраста

Для девочек школьного возраста специалисты рекомендуют полуприлегающие платья с широкой прямой юбкой. К этому возрасту у девочек обычно определяется талия. Поэтому линия талии может быть выявлена и в одежде. Длина платья младших школьниц — выше колена.

Чтобы одежда наиболее соответствовала фигуре ребенка, учитывают, что пышные платья с оборками или складками, расположенными в поперечном, горизонтальном направлении, или сшитые из поперечных полосатых тканей, зрительно полнят и больше подходят к худеньким девочкам. Для слишком полной девочки хороши прямые, неотрезанные платья со складками, идущими по вертикали.

Для худенького мальчика целесообразны широкие блузы и курточки, матроски с большими воротниками; для полного предпочтительнее длинные брючки и прямые, несколько удлиненные куртки или блузы.

Одной из особенностей сложения ребенка является отсутствие четко выраженной линии талии. Поэтому в моделях детской одежды редко применяют четко обрисовывающие, прилегающие фасоны. Для девочек



Секционный шкаф



Кофеварка и кофейная мельница



Терки и соковыжималка



**Приспособление для газовой плиты («рассекатель» пламени) и  
молоковарка со «сторожем»**



**Овощеварки**



**Общая комната**



Цветы и комнатные растения на подставке



Удобно и такое оборудование кухни



Еще уголок кухни



Весенний букет



Комнатные растения на стене



У входа в дом



Зеленый уголок во дворе



Детский уголок



Игрушки



Кактусы



Подставки для цветов



Клубника — отличный десерт

трех — семи лет платьица шьют обычно на кокетке (круглой, овальной, прямоугольной), из-под которой заложены складки или сборки. Красивы также широкие платья со складками от плеча или горловины.

Можно применять фасоны «клеш» или «солнце». Но учитывая, что детская одежда часто стирается, для этих моделей нужно подбирать невытягивающуюся ткань, в противном случае после стирки низ платья становится неровным.

Приятнее всего выглядят на ребенке короткие вещи: короткие платья, брючки, юбочки, пальто. Но чтобы такая одежда действительно украшала, нужно делать и белье соответствующей длины. Очень некрасиво, если у девочки из-под короткого платьица видны штанишки либо если под него надеты лыжные или спортивные брюки.

Штанишки, в особенности под летнее или нарядное платьице, хорошо сшить из той же ткани. Это и красиво и позволяет сделать верхнюю одежду короче. В тех случаях, когда ткань платья недостаточно гигиенична для штанишек (например, шерсть), рекомендуется подбирать их из другого материала в цвет платья.

Многие родители считают, что короткая одежда для малыша очень непрактична, так как она быстро становится мала. Но едва ли разумно поступают те, кто шьет или поку-



Одежда для дошкольников



пает детские вещи «на вырост». Думается, нецелесообразно подбирать слишком длинную и широкую одежду, не соответствующую сложению ребенка, сшитую в расчете на то, что он сумеет носить ее несколько лет. В этом случае от одежды требуется высокая прочность и способность длительное время сохранять свой цвет, рисунок и фасон, а эти качества свойственны лишь наиболее дорогим тканям. Следовательно, вещи обойдутся недешево. Кроме того, пока они новы и свежи, они столь резко не соответствуют фигуре и росту ребенка, что их никак нельзя считать красивыми, и только старыми, потерявшими вид, они, наконец, становятся впору.

Именно потому, что маленький ребенок быстро растет и, как правило, не успевая износить платье, «вырастает» из него, тем, кто хочет одевать своего малыша красиво, не затрачивая на его одежду слишком больших сумм, рекомендуется выбирать для детских вещей недорогие ткани или покупать недорогие готовые платья. И практичнее и лучше отдавать предпочтение дешевой одежде, которую можно чаще менять. Это тем более верно, что, как уже упоминалось, привлекательность многих вещей далеко не всегда определяется их ценой.

В гардеробе малышей значительное место занимают различные вязаные вещи — костюмы, кофточки, джемперы, кашне, шарфы, шапочки, варежки.

В каждом доме можно найти вязаную вещь взрослых, которая отслужила свой срок, но может быть переделана для детей. И те матери или бабушки, которые овладели несложным искусством вязания, имеют возможность разнообразить набор одежды ребенка, пополняя его приятными недорогими вещицами. В больших городах существуют и специальные ателье, которые берут в переделку изношенные вязаные вещи.

Наиболее широко применяются для пошива разнообразной детской одежды хлопчатобумажные ткани. Платья для девочек шьют из ситца, сатина, пике, бумажного поплина, маркизета, майи, эпонжа, фланели, а также из штапельных и вискозных тканей, из недорогой шерсти. Костюмы для мальчиков делают из полушерсти, недорогого сукна, штапельного и натурального полотна, вельвета; верхние рубашки — из хлопчатобумажных материалов.

Как правило, к детям младшего возраста больше идут светлые тона. Для одежды самых маленьких используют светло-розовые, светло-голубые, светло-сиреневые, бледно-зеленые, бледно-желтые ткани. И для верхних вещей ребенка ясельного возраста хороши светлые оттенки.

В одежде детей дошкольного возраста можно использовать и светлые, и более темные оттенки синего, коричневого, красного, но не слишком резкие, кричащие.

В детской одежде, как и в одежде взрослых, весьма существенно правильное сочетание отдельных предметов.

Выбирая ткани для маленьких детей, нужно обращать внимание на величину рисунка или узора. Небольшие размеры одежды ребенка, а в особенности небольшие ее детали — воротники, кокетки, карманы — не соответствуют слишком крупным рисункам. Во всех случаях мелкий рисунок (клеточка, полоска, маленький букетик, цветы или горошек) больше подходит для детской одежды.

Соответствие возрасту считается одним из существенных условий привлекательности любой одежды.

Если у взрослых это правило чаще всего нарушается из-за желания того или иного человека казаться моложе, то в костюме ребенка несоответствие возрасту обычно связано со стремлением родителей так нарядить его, чтобы он выглядел старше. Им кажется это очень милым и забавным.

А на самом деле карапуз, едва научившийся ходить, одетый, как взрослый, в длинные брюки и большую





Детская спортивная одежда

кепку (вместо вязаной или пикейной шапочки или берета), кажется неуклюжим и смешным.

Еще в большей степени, чем одежда взрослых, детская требует простоты и строгости в оттенках и украшениях.

Платья девочек украшают вышивкой, оборками, воланами, бантами, складками, плиссируют, отделяют кантом, тесьмой. Но в одном платье, как правило, хорош только один из этих видов отделки.

Платье из гладкокрашеной ткани очень украшают белый воротник и манжеты из пике, кружева, капрона.

Не соответствуют размерам детской одежды слишком крупные детали — большие карманы и воротники. Некрасивыми кажутся крупные пуговицы и пряжки.

Не только будничная одежда ребенка должна быть простой и скромной, но и его нарядное платье не стоит делать сложным по фасону.

Широкое платье из тонкой ткани очень красиво, если под него надеть короткую пышную юбочку на бретелях из подкрахмаленной марли или батиста.

Для маленькой девочки и для девочки-подростка и школьницы непригодны такие излишне «взрослые» ткани, как панбархат, парча, креп-жоржет, шелковый шифон.

В одежде ребенка не используют никаких блестящих украшений — блесков, пуговиц

с блестящими камешками, никаких ювелирных изделий — колье, бус, серег и т. п.

Одежда взрослых людей часто и во многом изменяется в зависимости от моды. Не столь часто и не столь резко меняется мода на детскую одежду, но влияние ее на покрой платья ребенка, выбор ткани сказывается в значительной степени.

Если рассмотреть то новое, что появилось в детской одежде за последнее время, можно с полной уверенностью сказать: современная одежда ребенка гигиенична, удобна, красива. Она максимально приспособлена к занятиям спортом, к подвижным играм, которым гигиена и педагогика придают особое значение.

«Спортивность» — основной принцип в моделировании современной детской одежды, ее главное и бесспорное достоинство.

В последние годы обязательной принадлежностью гардероба дошкольника и школьника стал костюм для занятий спортом. Длинное и тяжелое зимнее пальто на вате заменили легкие, удобные, красивые утепленные комбинезоны и куртки.

Широко применяются для одежды детей и подростков хлопчатобумажные ткани — легкие, гигиеничные, практичные и недорогие.

## ПИЩА РЕБЕНКА

### Молочная кухня и питательные смеси

Грудное молоко — не только самая естественная, полезная гигиеничная пища для маленького ребенка со дня его рождения и до годовалого возраста. Это и целебное средство, так как оно содержит вещества, защищающие малыша от заболеваний.

Материнское молоко без ущерба для маленького ничем нельзя заменить, и только серьезнейшие обстоятельства могут вынудить мать лишить ребенка грудного молока.

Кормящая мать, от здоровья которой непосредственно зависят здоровье, развитие, правильная жизнедеятельность ребенка, обязана позаботиться, чтобы количество и качество ее молока наиболее полно удовлетворяло потребности новорожденного. Немало трудностей, волнений и действительно серьезных осложнений возникает в тех случаях, когда молока не хватает или состав его ухудшился.

Кормящей матери чрезвычайно важно установить для себя необходимый режим, обеспечивающий наиболее спокойный и размеренный образ жизни: достаточный сон, отдых, пребывание на свежем воздухе и полноценное питание.

Сверх обычного пищевого рациона взрослых здоровых людей женщина должна получать во время кормления дополнительное количество свежих овощей, фруктов и ягод и вообще немного больше, чем обычно, пищи и жидкости (последней 600—800 граммов сверх нормы). На все время кормления надо исключить из питания матери всякие алкогольные напитки.

Каждый малыш развивается по-своему. Индивидуальна и обстановка, в которой он растет. Поэтому исчерпывающие указания о том, когда именно, какой прикорм, какие соки, в каком количестве надо давать грудному ребенку, можно получить только в детской консультации, у врача, который наблюдает за новорожденным с первых дней его жизни, или у ясельного врача, если ребенок в яслях.

Никакая работа в домашнем хозяйстве не требует такой тщательности, чистоты и точности, как приготовление прикорма грудному ребенку, а также пищи малышу, отнятому от груди.

Наилучшим во всех отношениях в смысле доброкачественности, свежести, чистоты и правильного приготовления нужно считать питание, которое отпускают специальные детские молочные кухни. Пища здесь готовится при строгом врачебном и санитарном контроле, и, пользуясь такой кухней, вы обеспечите своему ребенку нормальное питание, строго соответствующее его возрасту.

Кроме продуктов молочных кухонь, в помощь матери все шире и шире, все в более разнообразном ассортименте выпускаются сухие молочные смеси (Б-рис, В-рис), специальное сухое молоко, витаминизированные овоще-мучные смеси, мучные питательные смеси, обогащенные плодовыми и овощными порошками, молочные манные каши, овощные протертые супы и другие специально приготовленные, концентрированные и консервированные продукты.

К сожалению, не только в отдельных семьях, но и среди некоторых врачей еще с давних времен сохранилось предубеждение против консервированных продуктов. Когда-то, по отношению к промышленности царской России, это было оправданным. Но сейчас государственные предприятия гарантируют доброкачественность всех консервов и концентратов, и особенно, конечно, продуктов детского питания. Их можно использовать без всякого опасения.

Само собой разумеется, что свежая клубника полноценнее консервированной. Но ведь далеко не всегда имеется возможность дать ребенку свежие ягоды. Зачем же отказываться от свежезамороженных? То же относится к множеству других продуктов: зеленому горошку, яблочному и черносмородиновому пюре, пюре из чернослива и т. д. и т. п.

Сочетание специальных детских концентрированных и консервированных продуктов со свежими в значительной степени облегчает трудоемкое приготовление пищи для малыша, не снижая ее доброкачественности и полноценности.

Существуют такие способы и приемы кулинарной обработки продуктов, такой набор продуктов и такие меню, которые в значительной степени ускоряют приготовление пищи. Но, как правило, они непригодны, коль скоро идет речь о питании малыша, в особенности в тот ответственный период, когда он только начинает получать прикорм, а затем когда он совсем лишается грудного молока и его пища в течение сравнительно короткого времени обогащается многими новыми продуктами, к усвоению которых еще не привык организм.

Этот период бывает безболезненным, если пища готовится по специальной рецептуре, предусматривающей особую дозировку, первичную и тепловую обработку продуктов.

Без ущерба для взрослых и для детей старшего возраста можно при наличии холодильника или погреба варить бульон и некоторые другие первые и вторые блюда на два-три дня. Но для ребенка до полутора лет никакую пищу не рекомендуется готовить впрок.

Все кушанья, получаемые в этом возрасте малышом (кроме таких, как простокваша, кефир и другие, которые требуют определенного срока для готовности), лучше делать непосредственно перед кормлением, так как это обеспечивает наибольшую свежесть и доброкачественность пищи.

Продукты, полученные из детской молочной кухни, можно хранить очень недолго, всего несколько часов, и обязательно на холоде, ежедневно получая свежие.

Не годятся для питания детей в этом возрасте и вполне доброкачественные кушанья с общего стола или из столовой. Кашу и кисель из столовой можно без всякого опасения дать двух-трехлетнему ребенку, но не пяти-шестимесячному и даже не годовалому.

Давайте посмотрим, в чем же заключается разница и столь ли она существенна в приготовлении, например, манной каши для пяти-шестимесячного ребенка и для взрослого человека.

Вот первый рецепт:

Просеять манную крупу. Вскипятить 200 г воды. В кипяченую воду высыпать 10 г манной крупы, варить, взбивая, 30 минут, после чего влить подогретое до 70° молоко (100 г), 10 г сахарного сиропа, 3 г раствора соли, прокипятить все вместе в течение 2 минут, влить в стерильную бутылку, закрыть пробкой или куском стерильной ваты, поставить бутылочку в кастрюлю с горячей водой и прокипятить.

А вот как готовят манную кашу для детей старшего возраста или для взрослых, то есть для общего стола.

В кипящее молоко (5 стаканов) всыпать манную крупу (1 стакан) и, помешивая, варить на небольшом огне до загустения. Положить по вкусу соль и сахар и 1—2 столовые ложки сливочного масла.

Как видите, разница существенная, даже сахар и соль добавляются в первом случае в виде специально приготовленных растворов. Все эти усложнения — вовсе не пустая затея, которой можно пренебречь. Нельзя ни упростить, ни облегчить такой рецепт без риска подвергнуть ребенка желудочно-кишечному заболеванию. И если каша для двухлетнего малыша готова через 10 минут, то на кашу для пяти-шестимесячного уйдет не менее 35—40 минут.

Условия приготовления пищи для самых маленьких показывают, насколько целесообразно пользоваться продуктами детской молочной кухни и готовыми сухими смесями: ведь из такой смеси легко за несколько минут сварить вполне доброкачественную кашу для грудного ребенка.

## **Правильно готовить и правильно хранить**

Особой тщательности требует первичная обработка продуктов (чистка, мытье, нарезание овощей, подготовка крупы и др.) для детского питания. Приемы тепловой их обработки должны максимально (еще в большей мере, чем для взрослых) обеспечивать сохранность витаминов и других пищевых веществ.

Безупречная чистота посуды, всех приспособлений и самого помещения, где готовится пища для малыша, имеет первостепенное значение для его здоровья.

Овощи нужно очень тщательно очищать от всяких загрязнений, от испорченных и поврежденных участков. Картофель, морковь, свеклу, репу сначала моют в проточной воде щеткой, а затем чистят ножом.

Все крупы обязательно перебирают, удаляя не только посторонние примеси, но и необрушенные зерна.

Сырое мясо режут и подготавливают к варке на специальной деревянной доске и никогда не используют эту доску для вареного мяса и других продуктов. Нож и приборы, которые соприкасались с сырым мясом, нужно хорошо вымыть. Подготовив сырое мясо, тщательно моют руки.

Самую чистую мясорубку и посуду, которые хранятся после мытья в закрытом шкафу, обязательно перед использованием ошпаривают кипятком (в доме, где есть малыш, всегда должна быть горячая вода).

Стол, на котором готовят пищу для малыша, следует ежедневно мыть горячей водой с добавлением соды.

Посуду ребенка вытирают отдельным полотенцем.

Желательно готовить пищу для детей в специальной посуде, лучше всего в алюминиевой, керамической или эмалированной. Последняя не должна иметь никаких повреждений, так как это чрезвычайно опасно. Следует учесть, что эмалированная и керамическая посуда наиболее пригодна для овощных кушаний. Для каш и молока лучше алюминиевая, так как в ней они меньше пригорают и меньше пристают ко дну.

Молоко, чай, кофе дают ребенку в фарфоровой или фаянсовой чашке или кружке, так как эмалированная дольше сохраняет тепло, и ребенок может обжечься.

Желательно готовить пищу малыша в особой посуде, пользуясь особым инвентарем.

Хорошо, если вы сумеете приобрести для этой цели:

Кастрюлю вместимостью в $\frac{1}{4}$ л . . . . .	1
"                  "                  " $\frac{1}{2}$ " . . . . .	1
Тазик эмалированный для кипячения бутылочек . .	1
Волосяное сито . . . . .	1
Соковыжималку . . . . .	1
Пластмассовую терку . . . . .	1
Щетку-ершик для мытья бутылок . . . . .	1
Деревянные доски:	
для нарезания овощей . . . . .	1
для нарезания мяса и рыбы . . . . .	2
Тарелочки, глубокую и мелкую . . . . .	по 1
Чашку или кружку . . . . .	1
Десертную и чайную ложку . . . . .	по 1
Посудные полотенца . . . . .	4

Все продукты, используемые для питания ребенка, следует правильно хранить.

Купленное мясо освобождают от упаковки, кладут в керамическую или стеклянную посуду, прикрывают сверху чистой тканью (лучше всего кусочком марли) и ставят на холод.

Малыши чаще всего получают вторые мясные блюда в виде фрикаделей, запеканок или котлет, для которых используется мясной фарш. Следует помнить, что быстрее всего подвергается порче измельченное мясо, и поэтому проворачивать его через мясорубку рекомендуется только непосредственно перед приготовлением пищи. Никогда не надо делать фарш заранее. Готовый (магазинный) фарш можно хранить только самое непродолжительное время, а в летние месяцы лучше не использовать его для детского питания.

Те же правила относятся к рыбе и к рыбному фаршу.

Пастеризованное молоко, кефир, простоквашу, ацидофилин хранят в бутылках. Разливное и бутылочное молоко из магазина, а тем более с рынка кипятят, слегка охлаждают, переливают в стеклянную посуду (бутылку или банку) и выставляют на холод.

Все молочные продукты желательно держать в темноте, иначе портится их вкус.

Напомним, кстати, что коровье молоко — один из основных продуктов, которые применяются для пищи малыша, — небезопасно приобретать на рынке у случайных лиц. Значительно лучше покупать его в магазине, на худой конец у знакомых вам молочниц, которые постоянно разносят его по домам. Но и в этом случае необходимо самим видеть справку ветеринарного врача, и только убедившись, что молоко доброкачественно, можно давать его ребенку.

Продукты, используемые в питании маленьких без варки (творог, сметана, молочнокислые и другие), нельзя держать ни в погребе, ни в холодильнике рядом с сырым мясом или рыбой.

Даже самое свежее, парное, доброкачественное сырое мясо и рыба могут дать при непосредственном контакте осеменение болезнетворными микробами, которые при варке уничтожаются, но остаются на продуктах, идущих в пищу без тепловой обработки.

Знание пищевых продуктов, умение выбрать их, определить их особенности, качество, кулинарное назначение являются едва ли не главной основой кулинарного искусства.

Хозяйка, которая хочет научиться хорошо и экономно готовить, должна уметь не только выбрать продукт, но и быстро определить, что из него лучше всего сделать.

В приготовлении пищи для маленького ребенка правильный выбор имеет еще большее значение.

Свежесть и доброкачественность продукта, купленного в магазине, гарантированы. Но нередко хозяйка обращается к рынку, где осуществление строгого санитарного контроля значительно сложнее. В особенности трудно установить доброкачественность товара, приобретенного не в колхозной палатке, а у случайного лица. Это нужно учесть, особенно когда вы покупаете продукты для ребенка.

## Продукты детского питания

Молоко, как мы уже говорили, — главный и незаменимый для ребенка продукт. Оно содержит все необходимые для человеческого организма пищевые вещества, хорошо усваивается и в отдельных случаях целебно действует на желудочно-кишечный тракт. Кефир и простокваша должны занимать в детском питании достаточное место. Особенно следует рекомендовать детям творог, но только безукоризненно свежий. Причем нужно учесть, что если ребенку до полутора-двух лет вполне можно давать свежий творог, то ни сырки, ни сырковая масса ему не рекомендуются.

Ассортимент молочных продуктов для детей после двухлетнего возраста расширяется за счет сыров, но не слишком острых, таких, как российский, советский, неострый голландский, костромской. Бутерброд с ломтиком сыра хорош для завтрака или ужина.

После двух лет малышу дают творожные и сливочные сырки, сырковую массу, брынзу (ее следует перед использованием для удаления излишней соли обдать кипятком).

Правильно выбирать для детского питания нужно и жиры. Наиболее полноценно из них сливочное масло. Его заменяют в пище малыша до года только сливками. С двухлетнего возраста в рацион ребенка можно включить немного сливочного маргарина; полезны и растительные жиры, в частности подсолнечное масло, которое идет на заправку салатов и винегретов.

Мясо малыш начинает есть приблизительно с семи-восьмимесячного возраста. Наиболее подходящими для бульонов, супов, фрикаделей, котлет считают говядину, телятину, цыплят, кур. Очень питательны и полезны блюда из печени.

И говядина, и телятина, и мясо домашней птицы не должны быть жирными. Весь излишек жира перед тепловой обработкой этих продуктов следует удалить. С бульонов или с супов надо снимать жир, всплывающий на поверхность во время варки.

Для ребенка трех-четырех лет можно приготовить блюда и из нежирной, так называемой «обрезной» или «мясной» свинины, из постной баранины. Но они пригодны только для ребенка с вполне здоровым пищеварением.

Детям двух-трех лет разрешается дать на завтрак ломтик постной ветчины или горячую сосиску (предпочтительно говяжью), кусочек вареной колбасы.

Из рыбных продуктов наиболее пригодны для питания маленьких нежирная и некостистая рыба. Лучше всего треска в виде филе. Используют также судака, морского окуня.

Красную рыбу: белугу, севрюгу, осетрину — готовят для детей постарше (с четырех лет). Следует напомнить, что вводить в питание ребенка эту дорогую рыбу нет никакой необходимости, так как кушанье из трески или камбалы ничуть не менее полезно, а цена его намного ниже.

С четырех лет ребенок получает в небольших количествах и гастрономические рыбные продукты — ломтик семги, лососины. Ему приготавливают хорошо вымоченную селедку. Бутерброд с икрой, красной или черной, можно давать с двухлетнего возраста.

Трудно переоценить значение овощей, фруктов, ягод в питании детей. Фруктовые, ягодные, овощные соки малыш получает с полутора-двух месяцев, а иногда и раньше. Для этого возраста наиболее пригодны лимонный, апельсиновый, морковный, яблочный соки. Дозировку и начало использования соков определяет врач.

До двухлетнего возраста сырые овощи и фрукты дают преимущественно в виде пюре или соков. После двух лет полезны сырые салаты из овощей и фруктов. Особенно питательны ранние овощи: зеленый лук, редис, зеленые листовые

и кочанные салаты, ранние картофель и капуста, молодая морковь.

Если у вас есть сад или огород, желательно кормить ребенка ранними овощами, фруктами, ягодами, собранными или снятыми непосредственно перед едой. Так наиболее полно сохраняются их высокие пищевые качества.

В те сезоны, когда ассортимент свежих плодов и овощей ограничен, в питании ребенка трех — пяти лет целесообразно широко использовать и консервированные овощи. Для обогащения пищи малыша дополнительным количеством витаминов, особенно в зимние и весенние месяцы, готовят по специальному рецепту запасы черной смородины и других ягод.

Для этой же цели рекомендуют рыбий жир. Его применяют только по назначению врача.

В пище маленького не должно быть никаких маринадов, так как в их состав входят в значительных количествах уксус и пряности, вредные детскому организму.

До двух-трехлетнего возраста ограничивают использование бобовых — гороха, фасоли, бобов. В дальнейшем эти богатые белковыми веществами продукты вполне пригодны для пищи ребенка.

Яйца вводят в рацион по указанию врача, вначале только сырой желток, который добавляют в кашу, суп, пюре, а затем и целое яйцо, сваренное всмятку, как самостоятельное кушанье к завтраку. Избыточное количество яиц вредно, а некоторые дети вообще плохо их переносят. Если после того, как малыш съест яйцо, у него появляется даже незначительная сыпь, нужно на какое-то время исключить этот продукт из его меню.

Серьезного внимания требует дозировка сладостей, которые дети очень любят. Сахар необходим для ребенка любого возраста, но его чрезмерное количество нередко снижает аппетит, в особенности когда малыш съест конфету, печенье, пирожное в промежутках между едой или перед ней. Не следует также давать ребенку никаких сладостей перед сном, после того как он почистил зубы.

Во многих случаях полезнее конфет варенье, джем, повидло. Из конфет лучшими для малыша считают фруктово-ягодные, мармелад, пастилу, зефир.

Сладкое блюдо значительно повышает питательность обеда. Кисели, компоты, желе, муссы, фруктовые и ягодные пюре, свежие ягоды и фрукты — прекрасный десерт.

Никогда нельзя давать ребенку никаких алкогольных напитков, даже очень легких. Для маленького и в самые большие праздники и торжественные дни фруктовый сок, чай, молоко — наиболее полезные напитки.

## Ребенок за общим столом

По указанию врача и в зависимости от состояния здоровья ребенка, приблизительно начиная с полутора лет, его постепенно приучают к блюдам, которые дают обычно детям старшего возраста, и ко многим кушаньям, составляющим меню взрослых. Наступает период, когда приготовление пищи для малыша несколько упрощается и облегчается.

Начиная с этого времени, нет особой нужды готовить отдельно для детей все блюда. Можно ограничиться такими, как каши, кисели, овощные пюре, протертые супы, фрикадели из мяса или рыбы. Некоторые кушанья дают с общего стола.

Меню ребенка с двух с половиной — трех лет очень разнообразно. Но было бы ошибочным считать, что допустимо полностью перевести такого малыша на общий стол и что с этого возраста любое кушанье для него полезно и питательно. Однако если вы хотите обеспечить своему трехлетнему ребенку полноценное питание, не готовя для него отдельно все без исключения кушанья и закуски, вам придется на какой-то период слегка изменить набор продуктов для семьи и несколько по-другому их обрабатывать. Так существенно облегчатся труд по приготовлению пищи для маленького.

Ассортимент блюд из говядины, кур, телятины необычайно широк, в чем легко убедиться, раскрыв любую поваренную книгу. И если вы хотите приспособить общий стол семьи к потребностям малыша, вы сумеете без всякого ущерба для взрослых готовить разнообразную пищу из этих мясных продуктов, тем более что, начиная с четырех-, пяти-, а иногда и трехлетнего возраста, в рацион ребенка включаются также блюда из нежирной свинины и баранины.

Всякая нежирная и нежесткая рыба, как мы уже говорили, используется в питании ребенка. Отказавшись на два-три года от жирного карпа, сазана, вы сможете дать своему малышу полезное и питательное рыбное блюдо с общего стола.

В пище здоровых взрослых людей принято использовать разнообразные пряности, приправы, специи, острые соусы. Все это не годится для ребенка. Но не стоит совсем исключать острые заправки из пищевого рациона, так как взрослому в умеренных количествах они нужны и полезны. Только вам придется привыкнуть заправлять многие блюда и закуски после того, как отделена порция ребенка. И если, например, в борщ, который сварен для всей семьи, вы добавляли раньше уксус, когда тушили свеклу, теперь нужно делать это, отлив порцию ребенка,

То же относится к другим кушаньям, требующим перца, острых приправ и пряностей. Вероятно, от такого нарушения «кулинарных законов» вкус блюд несколько ухудшится, но все же лучше на некоторый срок поступиться им, чтобы сберечь свое время и труд.

Соусы, добавляемые в кушанья незадолго до готовности или непосредственно перед ней, легко можно исключить из питания малыша, оставив их в меню взрослых.

Вообще же среди соусов, применяемых для вторых блюд и закусок, есть и вполне пригодные для ребенка: белый, сметанный, грибной, молочный, фруктовый.

Бульоны — мясные, рыбные и грибные, — которые являются основой для приготовления множества первых блюд, и для детей и для взрослых готовят одинаково, но рекомендуется еще более тщательно, чем обычно, удалять во время варки мясного и рыбного бульонов всплывающий на поверхность жир.

Желательно добавлять кусочек сливочного масла в тарелку каши, пюре или макарон, которые вы даете ребенку. Отметим, кстати, что это во многих случаях заменяет соус. Так, хороши с кусочком масла фрикадели из рыбы и мяса, котлеты, цветная капуста.

Для увеличения питательности многих сладких блюд, приготовленных для общего стола, в порцию ребенка полезно добавит сырой фруктовый или ягодный сок, ягодное или фруктовое пюре.

При варке в супах макаронных изделий и изделий из теста (клецки, домашняя лапша) нужно несколько дольше проварить ту их часть, которая предназначается для детей. Более продолжительной варки требуют также крупяные блюда. Но все кушанья из овощей и для взрослых, и в особенности для детей, должны стоять на плите только до размягчения, так как питательность переваренных и пережаренных овощей сильно снижается.

Можно также, применяя вместо уксуса лимонный или клюквенный сок, придавать остроту многим блюдам, которые в этом случае хороши и для ребенка. Если добавить в борщ не уксус, а квашеную свеклу или сок, отжатый из свежей клюквы, такое кушанье не вредно и малышу. Любой салат или винегрет годится для ребенка, если его вместо уксуса заправить лимонным соком или соком квашеной капусты.

Пирог, пирожки, булочки лучше давать маленьким негорячими. Хорош в детском питании белый хлеб, преимущественно вчерашний, слегка зачерствевший. Ребенку четырех-пятилетнего возраста полезен пшеничный хлеб грубого помола, так как в нем есть витамины группы В.

Детей не следует поить натуральным кофе и крепким чаем, не нужно также слишком часто варить им какао. Лучше всего для завтрака или ужина ребенка молоко, чай с молоком, кофейный (суррогатный) напиток.

Профессор О. П. Молчанова в «Книге о вкусной и здоровой пище» рекомендует соблюдать в питании ребенка следующие нормативы:

#### Суточная норма продуктов для детей от полутора до трех лет <sup>1</sup>

Наименование продуктов	Вес в :	Наименование продуктов	Вес в :
Хлеб пшеничный . . . . .	50	Клюква . . . . .	6
Хлеб ржаной . . . . .	20	Сушеные фрукты . . .	8
Мука картофельная . . . . .	3	Яйца . . . . .	18
Мука пшеничная . . . . .	3	Творог . . . . .	40
Крупа и макаронные изделия	27	Масло сливочное . . .	25
Картофель . . . . .	130	Мясо . . . . .	60
Овощи . . . . .	100	Сметана . . . . .	10
Сахар . . . . .	70	Сыр . . . . .	5
Фрукты свежие . . . . .	150	Чай . . . . .	0,2
Молоко . . . . .	700/500	Кофе . . . . .	1,0

#### Суточная норма продуктов для детей от трех до пяти лет

Наименование продуктов	Вес в :	Наименование продуктов	Вес в :
Хлеб пшеничный . . . . .	100	Сахар . . . . .	60
Хлеб ржаной . . . . .	50	Печенье . . . . .	20
Мука картофельная . . . . .	8	Мясо . . . . .	50
Мука пшеничная . . . . .	15	Рыба . . . . .	35
Крупа и макаронные изделия	40	Масло сливочное . . .	35
Картофель . . . . .	200	Яйца . . . . .	25
Овощи . . . . .	200	Молоко . . . . .	500
Фрукты свежие . . . . .	100	Творог . . . . .	45
Фрукты сушеные . . . . .	15	Сметана . . . . .	15
Клюква . . . . .	15	Сыр . . . . .	5
Кофе . . . . .	3	Чай . . . . .	0,2
		Какао . . . . .	0,5

<sup>1</sup> Чтобы на основе суточных норм составить недельное меню, необходимо помножить на 7 количество каждого продукта за исключением хлеба. Это позволит определить, сколько раз в неделю можно готовить то или иное блюдо. Так, незачем давать ребенку ежедневно 18 г яйца. Но если  $18 \times 7 = 126$ , что составит примерно 3 яйца в неделю.

## Суточная норма продуктов для детей от пяти до семи лет

Наименование продуктов	Вес в г	Наименование продуктов	Вес в г
Хлеб пшеничный . . . . .	150	Мясо . . . . .	75
Хлеб ржаной . . . . .	75	Рыба . . . . .	50
Мука картофельная . . . . .	8	Яйца . . . . .	25
Мука пшеничная . . . . .	20	Масло сливочное . . . . .	40
Крупа и макаронные изделия	45	Молоко . . . . .	500
Картофель . . . . .	200	Творог . . . . .	45
Овощи . . . . .	200	Сметана . . . . .	20
Фрукты свежие . . . . .	100	Сыр . . . . .	10
Фрукты сушеные . . . . .	15	Кофе . . . . .	3
Клюква . . . . .	15	Чай . . . . .	0,2
Сахар . . . . .	60	Какао . . . . .	0,5
Печенье . . . . .	20		

Детям дошкольного возраста надо давать не больше 300 граммов супа в день.

Мясные и рыбные блюда, блюда из бобовых и все плотные, сытные кушанья хороши на завтрак или на обед. Для ужина лучше всего молочные продукты и легкие овощные кушанья.

При четырехразовом питании, которое считается наиболее соответствующим запросам детского организма (от года до семи лет), количество пищи распределяется так:

Завтрак . . . . .	20—25%	суточного рациона
Обед . . . . .	40—45%	" "
Полдник . . . . .	10%	" "
Ужин . . . . .	30—20%	" "

Если малыш посещает детский сад, то по вечерам он съедает дома ужин, а перед уходом в детский сад, если он расположен далеко, — также легкий первый завтрак. И в том и в другом случае пища, которую он получает дома, должна быть малообъемной.

## Аппетит и разнообразие пищи

Спросите у детского врача, какие жалобы он чаще всего слышит от молодых матерей, и он ответит, что это сетования на плохой аппетит ребенка. И если иногда матери только кажется, что ее малыш плохо и мало ест, а объективные данные — прибавление в весе и общее развитие — свидетельствуют о том, что она заблуждается, то нередки случаи, когда



вполне здоровый ребенок и в самом деле перестает есть с аппетитом, капризничает и отказывается от любимых блюд. Тогда необходимо прежде всего установить причину такой перемены.

Аппетит — важнейшее условие наиболее полного и легкого усвоения организмом пищи. Если выяснено, что малыш здоров и нет оснований предполагать появление каких-то болезненных явлений; то врач и

в первую очередь сама мать должны все же постараться проанализировать условия жизни ребенка, найти и устранить причину, из-за которой он стал плохо есть.

Чаще всего она заключается в отсутствии правильного режима, строго установленных часов еды. Организм привыкает получать питание в определенные часы и как бы подготавливается к этому. У здорового человека, взрослого и ребенка, к такому моменту возникает аппетит, и пища, которую он получает, доставляет ему удовольствие. А при беспорядочном питании аппетит снижается и во многих случаях нарушается правильное пищеварение. Так, например, если по первому требованию ребенка ему дают какую-нибудь еду, то к обеду или к завтраку он не успевает проголодаться и плохо ест.

Строгий режим питания — первое условие для появления здорового, нормального аппетита. Можно заставить ребенка есть насильно, но удовольствия от пищи он в этом случае не получит, и, следовательно, она будет плохо усваиваться.

Немаловажной причиной снижения аппетита является иногда однообразие пищи. Нередко, получив от врача, наблюдающего за ребенком, указание, что ему нужно давать овощные супы, мать не только изо дня в день, из месяца в месяц, но и более длительное время готовит ему тот же самый протертый овощной суп, по тому же рецепту, используя тот же набор продуктов. Кушанье, естественно, перестает нравиться малышу и не возбуждает у него аппетита.

А ведь овощные супы бывают самые разнообразные: и на мясных, и на рыбных бульонах, и на овощном отваре. Их заправляют маслом, сливками, сметаной, сырым желтком, смешанным с молоком. В их состав могут в одном случае входить картофель, капуста, морковь, в другом — белокочанная капуста и свекла, в третьем — цветная капуста, зеленый горошек, картофель.

В питании ребенка, как говорилось в предыдущих главах, не годятся острые приправы и некоторые специи, но ни к чему обеднять его пищу и делать ее однообразной по вкусу. При варке супов и бульонов нужно добавлять в достаточных

количества ароматические корни (на одну порцию супа 5 граммов лука, 10 граммов белых корней — петрушки, пастернака, сельдерея — и 20 граммов моркови). Очень полезно применять для первых и вторых блюд измельченную зелень петрушки и укропа.

Мясные и рыбные вторые блюда разнообразят соусами — сметанными, молочными и другими, — а также овощными гарнирами.

Не следует пренебрегать в питании ребенка и закусками. Перед обедом очень рекомендуются овощные салаты из сырых и вареных овощей, заправленные сметаной, лимонным соком, растительным маслом. Полезна и овощная икра из кабачков, баклажанов, приготовленная без острых специй. Ребенку можно дать не только хорошо вымоченную селедку, но и рубленую сельдь с яблоком, редьку с растительным маслом или сметаной.

Большое значение для возбуждения аппетита и для питательности блюда имеет его внешний вид. Аккуратно разложенные на тарелке, украшенные листиками салата, веткой петрушки, красиво нарезанными овощами, кушанья кажутся более аппетитными.

## БЫТОВЫЕ НАВЫКИ И ПРИВЫЧКИ

Люди не рождаются со знанием норм поведения в быту. Это дается воспитанием с ранних лет дома, в яслях, в детском саду, в школе. И если пробелы в воспитании обнаруживаются уже в зрелом возрасте, их приходится ликвидировать, в чем нет ничего зазорного.

Вместе с тем надо сказать, что навыки правильного поведения в быту не являются чем-то особо сложным. Они разумны и удобны, а если некоторые из них на первый взгляд кажутся только условностями, то при ближайшем рассмотрении легко выясняется, что в их основе лежит забота о сохранении покоя и удобств. Существенно важно, чтобы все эти навыки выполнялись автоматически, легко и свободно. Привитые с раннего детства, они должны стать к юношескому возрасту привычкой, столь же естественной, как привычка умываться или здороваться. Поэтому обучать ребенка правильному поведению, прививать ему необходимые и полезные бытовые навыки, хорошие манеры нужно с раннего детства.

Иные родители считают, что воспитание бытовых привычек является обязанностью только детского сада и школы. Бесспорно, хорошее детское учреждение приучит ребенка к порядку, к аккуратности, привьет ему уважение к старшим. Но если ребенок не в интернате, он проводит в детском саду или в школе ограниченное время, и, следовательно, домашняя обстановка играет особенно значительную роль.

Ясли, детский сад, школа, пионерская организация развивают чувство коллективизма. И дома у ребенка также нужно воспитывать чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи.

Будьте внимательны и справедливы не только к своему малышу, но и вполне объективны в его конфликтах и спорах с товарищами. Не становитесь на его защиту, если он неправ. Не приучайте его к жалобам, к ябедничеству.

Говорят, что маленький ребенок — собственник. Но это неверно. Он может стать собственником и эгоистом, если вы



не остановите его, когда он говорит «мое» и «не дам». Однако он охотно поделится лакомством и игрушкой, если вы будете поощрять его к этому.

Чрезвычайно важно воспитать привычку к чистоте и порядку. Придется запастись терпением и заранее усвоить, что прививать аккуратность, опрятность, точность нельзя от случая к случаю. Ведь речь идет не об умении, которому можно научить, преподав несколько уроков, а о воспитании автоматически действующих привычек.

Нередко матери, даже те, кто строго выполняет правило купать малыша каждый день, после того как ему минет год, считают возможным делать это реже. Однако такое мнение неверно. Маленький ребенок именно после года, когда он начинает ползать и ходить, играть на полу и в песке, особенно нуждается в ежедневных купаниях, и при малейшей возможности его надо к ним приучать. Это поможет выработать у него очень ценное качество — чистоплотность, — которое сохранится на всю жизнь.

Со временем малыша приучают (на примере взрослых) чистить на ночь зубы. Надо купить ему маленькую зубную щетку и кружечку, показать, как правильно чистить зубы: верхнюю челюсть сверху вниз, а нижнюю снизу вверх, затем кусательную поверхность зубов и внутреннюю, обращенную в полость рта. Утром можно ограничиться только умыванием (желательно холодной водой) и полосканием рта.

Очень важно с ранних лет закалять ребенка, приучить его к ежедневным занятиям гимнастикой. Это не только укрепляет его организм, но и развивает гибкость, пластичность движений, помогает выработать правильную осанку, держаться прямо, не сутулиться и не сгибаться при ходьбе.

В некоторых случаях неправильное положение корпуса приводит к искривлению позвоночника, деформации грудной клетки. Поэтому родителям следует позаботиться, чтобы мебель, которой пользуется малыш, соответствовала его росту.

Вот ребенок начал ходить в школу и все больше времени проводит за письменным столом. Нужно следить за положением его корпуса, рук, головы, ног, когда он читает или пишет, помня некоторые правила: высота стула должна соответствовать высоте стола, чтобы ноги свободно умещались на полу, а если ребенок не достает до пола, ему подставляют скамеечку. Ребенок сидит на стуле вплотную к спинке, не наклоняя слишком низко голову, не держа одно плечо выше другого, для чего руки нужно класть на стол так, чтобы локти были на одной линии.

Нередко причиной неправильного положения головы и корпуса во время работы является близорукость. Очки быстро устраняют такую привычку.

Иногда достаточно применить удобную наклонную подставку — пюпитр, — чтобы ребенок отвык слишком низко наклонять голову.

Следует учесть, что при нормальном зрении расстояние в 30 сантиметров между книгой и глазами вполне достаточно.

С того момента, когда малыш начинает проводить свои игры и занятия за столом, нужно проследить, чтобы он не опирался на стол грудью, не поджимал под себя ног, сидел на стуле прямо.

Вся обстановка, которая окружает ребенка с первых месяцев его жизни, весь ее уклад должны приучить его к тому, что беспорядок есть какое-то недопустимое нарушение. Когда мать аккуратно и красиво накрывает столик, за которым обедает годовалый малыш, тотчас же вытирает со стола пролитое молоко, всегда подвязывает ему чистую салфетку, она, конечно, понимает, что он не может еще оценить ее стараний. Но все это делается правильно и разумно, так как ребенок тем самым исподволь приучается к порядку.

Постоянные нотации и наказания — плохие помощники. Окрик заставит малыша убрать на место свои игрушки, вымыть руки перед едой, но он сделает это только при вас, а в ваше отсутствие с удовольствием не выполнит неприятную и документную обязанность.

В воспитании аккуратности и опрятности нет мелочей. Если вы сегодня не обратили внимания на то, что малыш, ложась спать, разбросал, а не сложил свою одежду, нет никаких оснований завтра педантично требовать от него аккуратности. Если утром можно было после игры оставить игрушки на полу, непонятно, почему их нужно убирать вечером.

Нельзя делать пугало из порядка и требовать, чтобы во всех играх и занятиях малыш не сдвигал вещей с их привычных мест и ничего не бросал на пол. И у маленьких, и у взрослых такой скучный порядок, такой унылый педантизм ничего, кроме протеста, не вызовет. Всему свое время — и шумным играм и беспорядку, который непременно сопровождает их. Но, закончив игру, даже двухлетний ребенок должен знать, что игрушки нужно сложить на место.

К пятилетнему возрасту дошкольник, если он правильно воспитан, уже не нуждается в напоминаниях; он и сам не пойдет гулять, оставив в своем уголке беспорядок, не сядет за стол, не вымыл руки, не ляжет спать, не почистив зубы.

Вначале первые уроки опрятности и порядка скорее напоминают игру. Мать вместе с маленьким группирует его иг-

рушки и размещает их на полках, в ящике или в шкафу, а затем постепенно поручает ему проделать это самостоятельно и проверяет, как он справился с задачей.

Если ребенок не хочет убирать свои игрушки, объясните ему, что все то, что осталось на полу, вы уберете сами и спрячете. Выполните свое обещание. Ваша твердость и настойчивость помогут приучить малыша к аккуратности.

Так же терпеливо, систематически воспитывают и другие навыки, учат самостоятельно есть, одеваться, умыться, причесываться, содержать в порядке свою обувь, одежду. Не следует выполнять за ребенка то, что он может сделать сам.

Вряд ли целесообразно излагать здесь, какие именно навыки и умения и в какой возрастной последовательности нужно воспитывать, тем более что дети развиваются и физически и умственно по-разному, и то, что легко и доступно для одного четырехлетнего ребенка, еще трудно и непонятно для другого. Но при всех условиях нужно запомнить: любая работа, которую вы поручаете малышу, должна быть ему по силам, а неусыпная и бдительная охрана его безопасности необходима до тех пор, пока вы не убедитесь, что он полностью овладел порученным делом.

Участие детей в домашней работе — один из ценнейших элементов трудового воспитания. Правда, вначале медлительность и неловкость ребенка расхолаживают некоторых матерей. Им значительно проще сделать любую работу самим, чем терпеливо обучать маленького. Но отказаться от его участия в домашних делах и отвергнуть его неумелую на первых порах помощь было бы грубейшей, а подчас и непоправимой ошибкой. Это тем более верно, что малыш бывает совершенно счастлив, если его работу хорошо оценили взрослые, если он чувствует, что действительно сделал что-то полезное.

Обучать домашней работе нужно и девочек и мальчиков. Полезные бытовые навыки необходимы и тем и другим. Непедагогично и несправедливо заставлять девочку не только помогать матери, но и обслуживать сверстника-брата: убирать его постель, чистить его одежду и т. п.

Именно в таких семьях и воспитываются мальчики, которые, становясь взрослыми, считают ниже своего «мужского достоинства» помогать женщине — жене, матери, сестре — в ее домашних делах.

Ребенок должен понимать, что все блага, которыми он пользуется дома, — результат труда, любви, внимания, заботы родителей, а не только выполнения их обязанностей и роди-



тельского долга. И не постоянные нотации, напоминания, «проповеди» по этому поводу, а вся атмосфера дружной семьи, уважительное отношение к труду хозяйки дома и помощь ей всех домочадцев воспитывают в ребенке желание помочь матери, принять участие в домашних делах.

Нельзя забывать, что вместе с вами живет маленький свидетель ваших поступков, наблюдающий за вашими взаимоотношениями с другими людьми, за вашими вкусами и привычками.

Можно ли ждать от ребенка уважения к родителям, если он только что видел отца, как говорят, сильно «навеселе», был свидетелем грубого и резкого разговора отца с матерью.

Трудно воспитать правильное отношение к старшим, если дети являются свидетелями кухонных ссор, мелких стычек и недостойных дразг. Взрослым нельзя, не подрывая авторитета, отменять распоряжения друг друга. Найдите время и место уладить ваши разногласия о методах и приемах воспитания ребенка, но не позволяйте себе дискуссий по этому поводу в его присутствии.

Быть примером, «положительным героем» в глазах своего малыша — дело совсем нелегкое. Приходится порой отказаться от иных привычек, внимательно следить за своими выражениями и манерами. Как правило, такая самодисциплина благотворна не только для ребенка, но в первую очередь для вас самих.

Следить за своим лексиконом — обязанность каждого человека. Резкость выражений вовсе не является проявлением прямоты, искренности и правдивости, как это иногда считают. Можно сказать правду в глаза, не прибегая к резкому тону или грубым словам, и, как правило, такая спокойная, серьезная речь и на взрослого и на ребенка производит большее впечатление, чем брань и окрик.

Можно ли сердиться на малыша за то, что он растрепан и не умыт, если он часто видит свою мать непричесанной и неопрятной.

Вряд ли замечание о том, что ребенок плохо сидит за столом, произведет впечатление, если сами взрослые нарушают порядок, читают во время обеда, едят неаккуратно, некрасиво.

Некоторые родители постоянно восхищаются умом и талантами своего ребенка. Перебивая друг друга, они спешат пересказать все выражения, все словечки любимца, и он сам начинает считать себя необыкновенным и думать, что ему все дозволено. Так обычно и появляются маленькие капризники, эгоисты и деспоты.



Бесполезно пытаться приучать детей к вежливости от случая к случаю.

Иная мамаша, одевая ребенка, чтобы вести его в гости, тут же скороговоркой излагает ему все правила «этикета»: «Не забудь поздороваться, говори «спасибо» и «пожалуйста», не хватай ничего со стола, не трогай ничего без спроса, не забудь, что у тебя есть носовой платок», — и так далее и тому подобное.



Если и можно чему-нибудь так научить, то только лицемерию, так как ребенок поймет, что в гостях, среди чужих, нужно изображать какого-то другого мальчика или девочку, а в домашних условиях разрешается оставаться самим собой, забыть стеснительные носовые платки, «спасибо» и «пожалуйста».

Если ваш ребенок в присутствии посторонних допустил неловкость, неосторожность, совершил проступок, коротко укажите ему на это, а подробные нравоучения, и особенно наказание, отложите на другое время: выслушивать их посторонним неинтересно и неприятно, учтивость заставит их смягчить вину ребенка и выступить в его защиту, что уже совсем не годится.

Создание обстановки, наиболее благоприятной для всестороннего развития ребенка, — одна из главных обязанностей родителей. Но было бы непосильной задачей приспособить жизнь всей семьи только к интересам воспитания детей, исключить из нее все, что в какой бы то ни было степени не соответствует их возрасту и развитию. Тогда практически нужно было бы превратить свою квартиру в одну большую детскую, а все разговоры подвергать предварительной цензуре. Само собой разумеется, что подобного рода система воспитания неосуществима.

Поэтому в любой обстановке, и особенно там, где дети живут в одной комнате с родителями, их надо научить самостоятельно играть, находить занятия и без постоянного участия взрослых.

Забываясь о ребенке, уделяя ему много времени и внимания, необходимо следить, чтобы его развитие было гармоничным, а интересы, занятия и развлечения соответствовали потребностям возраста. Нельзя допускать его вмешательства во все разговоры взрослых, во все обстоятельства и события их жизни. Если к вам пришли гости, ребенок должен поздороваться, а затем продолжать свои занятия, не вступая в беседу и не прислушиваясь к разговорам.

Но недопустимо превращать ребенка в послушную куклу. Следует со вниманием и уважением относиться к его привычкам. Требуя, чтобы он не прерывал занятия взрослых, нужно найти время для участия в его играх и развлечениях, руководить его развитием и спокойно, терпеливо, вдумчиво отвечать на бесконечные «почему».

Только очень маленькие дети называют окружающих на «ты», а когда немного подрастут, говорят уже «вы» всем взрослым, кроме самых близких родных.

Избегайте сюсюкающего тона, уменьшительных и нарочито искаженных слов в обращении к ребенку, иначе в дальнейшем вам придется переучивать его, постоянно поправлять его речь.

Объясните вашему малышу, что показывать пальцем на что-нибудь или на кого-нибудь не принято, так же как не следует очень пристально разглядывать пришедшего, спрашивать, кто он, входить без стука в чужую комнату. Ребенок должен знать, что в гостях, у соседей нельзя трогать вещи, открывать ящики, забираться с ногами на кресла и диваны.

Ходить с детьми в гости к посторонним людям, а не к близким родственникам удобно только, когда вас специально пригласили с детьми.

Вы можете поставить в неловкое положение своих знакомых, если ребенок, придя к ним, бесцеремонно попросит есть, так как в доме может не оказаться подходящей для него пищи. Но не следует также поощрять жеманство и кривляние и учить малыша всегда отказываться от предложенного угощения.

В автобусе, в троллейбусе, в метро и трамвае мать держит своего малыша на коленях и следит, чтобы он не беспокоил соседей, не пачкал их платья ногами. Семилетний ребенок уже может уступать свое место в вагоне пожилым людям. Первокласснику легче постоять, чем пожилому человеку.

Среди всех других навыков, которые вы воспитываете в своем ребенке, большое внимание нужно уделять поведению за столом, умению правильно и только по назначению пользоваться предметами сервировки.



Нужно научить его есть не только опрятно, но и красиво, так как манера чавкать, есть жадно, торопливо или слишком медленно неслучайно для окружающих, способна испортить им аппетит.

Нередко взрослые люди жалуются на то, как неловко и стесненно чувствуют они себя за столом, в особен-

ности парадным и праздничным. Это происходит именно потому, что в детстве их не научили простым приемам и правилам.

Режим малыша отличается от распорядка дня взрослых, и в большинстве случаев маленький обедает, завтракает, ужинает один за своим столиком. За общий стол его сажают обычно начиная с пяти-шести лет. К этому времени он уже должен уметь пользоваться предметами сервировки.

С того момента, когда дети в состоянии есть самостоятельно, нужно терпеливо и настойчиво объяснять им, как пользоваться ложкой и вилкой, и в первую очередь научить их правильно сидеть на стуле, не опираясь на спинку и не качаясь. Стул должен стоять не слишком близко от стола, чтобы ребенок не наваливался на стол, но и не слишком далеко, чтобы он не сидел на краешке.

Постелите на стол, за которым ест ребенок, под его прибор салфетку, поставьте на нее мелкую тарелку, справа положите ложку, слева — вилку; нож к его прибору не нужен.

Первый предмет сервировки, которым пользуется малыш, — небольшая, обычно десертная ложка. В течение двух-трех лет она заменяет ему все остальные приборы. Вначале он держит ложку в кулачке, но потом его вполне можно научить держать ее правильно, тремя пальцами правой руки, чуть ниже ручки.

Надо проследить, чтобы ребенок не засовывал всю ложку в широко раскрытый рот, но и не засасывал пищу с самого кончика, так как свистящий, хлюпающий звук, издаваемый при этом, очень неприятен. Ложку нужно подносить ко рту не сужающейся, а боковой стороной.

Когда ребенок станет постарше и ему без боязни можно дать в руки острый предмет, его учат пользоваться вилкой. Держать ее надо тремя пальцами правой руки, опираясь указательным в место перехода ручки к черенку. Если пищу нужно накалывать (кусочки мяса, рыбы, овощей), зубцы вилки повернуты вниз, а если кушанье рассыпчатое (каша, запеканка) — вилку переворачивают зубцами вверх и как бы подгребают ею пищу. Накалывая пищу, вилку держат наклонно, а не перпендикулярно к тарелке, иначе она легко соскальзывает и может разбрызгать кушанье на скатерть и на платье.

Дети старшего возраста и взрослые едят, держа вилку и в правой и в левой руке: в правой — если пищу не нужно нарезать, в левой — когда одновременно пользуются ножом.

Чтобы не переключать постоянно вилку из одной руки в другую, что неудобно и некрасиво, нужно научить ребенка свободно обращаться с ней также левой рукой.

Нож держат тремя пальцами правой руки, упираясь указа-

тельным. Запретите ребенку подносить нож ко рту и в особенности есть с него — это опасная и некрасивая привычка.

Во время и после окончания еды следует класть использованные приборы на тарелку, никогда не оставляя их на скатерти.

Нужно воспитать в ребенке уважение к хлебу, к пище, которые создаются трудом многих людей. Нельзя позволять оставлять на тарелке недоеденные куски, играть с хлебом, скатывая из него шарики, выходить из-за стола без разрешения, говорить «это невкусно», «я этого не хочу и не люблю».

Приучите своего малыша благодарить взрослых после окончания еды. С самых ранних лет слова «спасибо» и «пожалуйста» должны прочно войти в его лексикон.

Всякое нарушение режима дня вредно для ребенка. Привыкнув ложиться спать в девять часов вечера, он начинает капризничать, если его укладывают позже. Он плохо ест, если прошло обычное время обеда.

Праздничный ужин или обед, как правило, запаздывает. На праздничном столе всегда много вкусных блюд, закусок, спиртные напитки. В большинстве случаев вся эта острая и пряная пища непригодна для ребенка, и уж во всяком случае ему нельзя давать спиртные напитки. Он же непременно попросит «дать попробовать», а матери трудно отказать ему в этом, хотя на следующий же день она упрекнет себя в отсутствии твердости. Поэтому разумнее накормить малыша в положенное время до прихода гостей и, если возможно, уложить его спать.

Нужно учитывать также, что ребенок требует постоянной заботы и помощи за столом, а это трудно и порой нельзя совместить с обязанностями хозяйки дома, с тем вниманием, которое она должна оказывать своим гостям.

Но, чтобы не лишать ребенка удовольствия и приучить его к гостеприимству, стоит время от времени приглашать к нему маленьких друзей и устраивать для них общий завтрак или обед.



ЗАМЕТКИ  
О ПИТАНИИ



## О ПИЩЕ ЗДОРОВОЙ И ВКУСНОЙ

Культурный быт невозможен без правильно налаженного питания, удовлетворяющего разумные потребности человека.

Конечно, нет нужды в том, чтобы каждый был специалистом в области питания, но усвоить элементарные основы рационального питания, уметь составить меню, оценить питательные, вкусовые, гигиенические качества продуктов необходимо всем.

Независимо от того, едите ли вы дома, в столовой или сочетаете домашнее питание с общественным, нужно стараться так выбирать свое меню, чтобы по набору блюд, закусок и напитков оно обеспечило необходимые организму количество калорий<sup>1</sup>, состав пищевых веществ и разнообразие продуктов.

Пища состоит из белков, жиров, углеводов<sup>2</sup>, витаминов, минеральных солей и воды.

---

<sup>1</sup> Пищевые вещества в организме окисляются, или, как говорят, «сгорают». Этот процесс измеряется условными тепловыми единицами, так называемыми «большими калориями» (количеством тепла, необходимым для нагревания 1 л воды на 1°).

<sup>2</sup> 1 г белков и 1 г углеводов дают при «сгорании» 4,1 калории, 1 г жиров — 9,3 калории.

Весьма важное значение имеют также дубильные вещества, которых нам часто недостает (содержатся они преимущественно в чае и в плодах); ароматические вещества, придающие пище характерный аромат, без чего она часто теряет свою ценность; глюкозиды, играющие важную роль в процессе пищеварения.

Питание полноценно, когда оно содержит требующиеся человеку (в соответствии с его возрастом, состоянием здоровья, условиями жизни и работы) количество и правильное сочетание этих веществ.

Исследования последних лет в области физиологии питания заставляют по-новому подходить к оценке пищевых достоинств продуктов, и в том числе роли белков, жиров, витаминов, минеральных солей.

Еще сравнительно недавно господствовала так называемая «калорийная теория питания», согласно которой ценность любого продукта определялась количеством тепла, которое продукт способен дать организму при «сгорании». По этой причине вплоть до начала нашего века, когда роль витаминов и минеральных веществ еще не была известна, значение, например, овощей и плодов в питании почти полностью игнорировалось. Между тем сейчас уже хорошо известно, что плоды и овощи, несмотря на их низкую калорийность, принадлежат к числу жизненно необходимых продуктов.

Поэтому, говоря о калорийности пищевых продуктов и необходимости обеспечения человеческого организма тем или иным количеством калорий, следует одновременно подчеркнуть, что высококалорийная пища может быть одновременно неполноценной, если в ней не будет набора необходимых веществ.

Сейчас уже неточно звучит требование, что пища должна содержать вообще столько-то белков. Важно, чтобы в ней был определенный набор аминокислот, иначе даже при достаточном потреблении белков могут появиться нарушения в белковом обмене. Значит, нужно известное сочетание белков животного и растительного происхождения.

Также пересмотрено широко распространенное мнение, что единственно полноценным является животный и особенно молочный жир. Животные жиры беднее растительных по содержанию незаменимых для человеческого организма жирных кислот (линолевой, линоленовой и др.). Отсюда следует, что в пищевом рационе необходимы как животные, так и растительные жиры.

Прежде витамины рассматривались лишь как вещества, защищающие организм от авитаминозов. В настоящее время



Стол сервирован для кофе



Подставка для цветов



На детской площадке



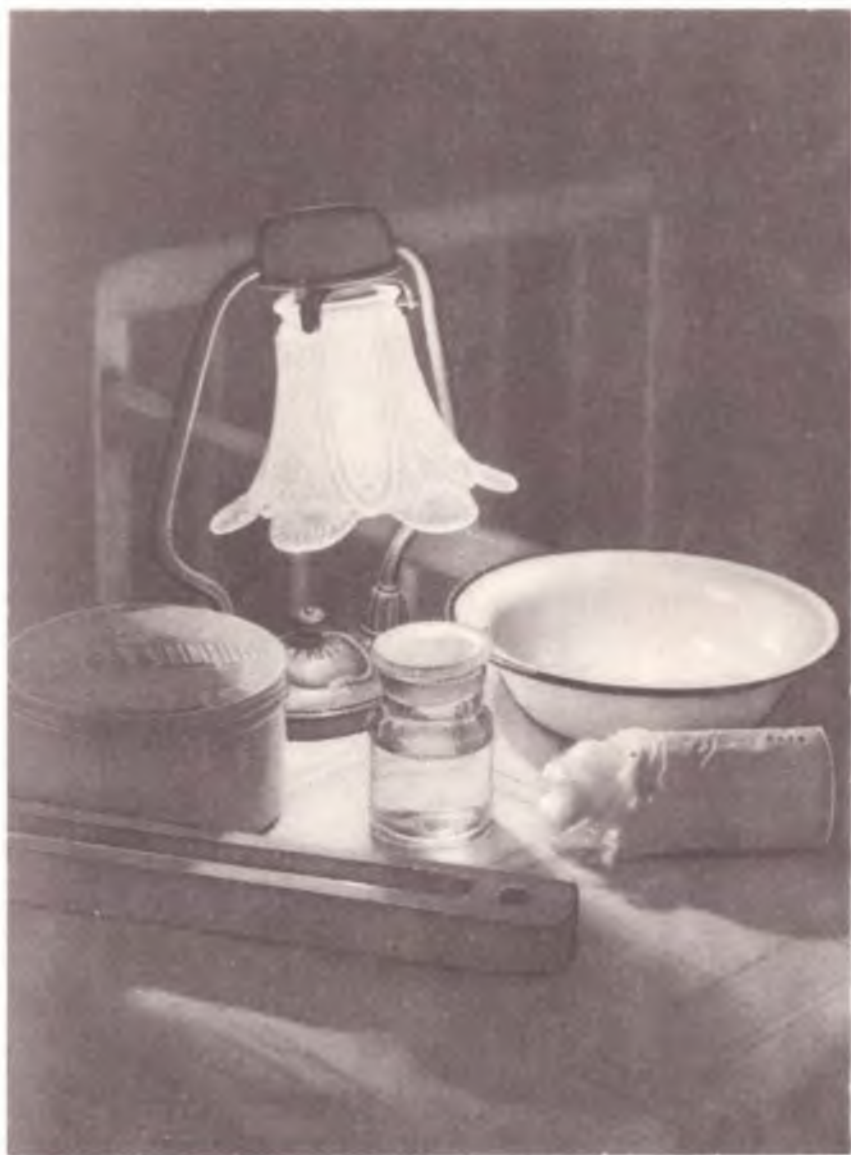
Стол сервирован для праздничного ужина



Салат с осетриной

**Подставки для цветов**





Несколько предметов ухода за новорожденным



Салат овощной



Яйца под майнезесм



**Вес малыша — один из показателей его правильного развития**



В детском уголке



Шпроty



Сайра



Научилась...



Костюмчик из ситца для девочки



Стол накрыт для завтрака

хорошо известно, что они повышают устойчивость организма к неблагоприятным условиям, и в том числе к инфекции. Соответственно пересмотрены нормы потребления витаминов.

Значительно расширились наши представления об исключительно важной роли минеральных веществ, и особенно микроэлементов. Примером может служить фосфор. Он уже давно известен человечеству по своей способности к свечению и самовозгоранию, но его роль в тончайших реакциях обмена веществ, и в частности в дыхательном газообмене, открыта лишь несколько десятилетий назад. Сейчас фосфор по праву стоит в одном ряду с углеродом, азотом, кислородом и водородом, без которых жизнь невозможна.

Как видим, наука о питании развивается, идет вперед, все более надежно вооружая нас знаниями, столь необходимыми в борьбе за укрепление здоровья и продление жизни советских людей.

*Физиологические нормы.* Главная задача в подъеме благосостояния народа состоит в том, чтобы достичь такого уровня потребления, который соответствовал бы научно обоснованным нормам питания, требующимся для всестороннего, гармонического развития здорового человека.

Каковы же эти нормы?

Оптимальными считают физиологические нормы питания, покрывающие все траты организма и обеспечивающие его нормальную жизнедеятельность.

По калорийной потребности взрослое население делят на 4 группы. 3 000 калорий в сутки необходимо людям, работа которых не связана с физической нагрузкой. Они составляют первую группу. Ко второй группе относят рабочих механизированного труда. Их суточная потребность определена в 3 500 калорий. Те, кто занят немеханизированным или не полностью механизированным трудом, относятся к третьей группе, при которой суточная потребность — 4 000 калорий. Люди тяжелого физического труда нуждаются в 4 500—5 000 калорий в сутки. Они составляют четвертую группу.

В период особенно большого физического напряжения (например, у спортсменов во время тренировок и соревнований) затраты энергии могут возрастать до 6 000—7 000 калорий в сутки.

Таковы самые общие количественные нормативы питания. Но их в данном случае совсем не достаточно, так как пища не только служит источником энергии, но и поставляет организму необходимые вещества.

Ведь если исходить только из количества калорий, то, к примеру, 320 г жиров дали бы почти 3 000 калорий ( $320 \times$

×9,3=2 976 калорий), то есть полную суточную норму человека, не занятого физическим трудом.

Не нужно быть специалистом в области питания, чтобы понять, насколько неприемлем и вреден пищевой рацион, состоящий из одних жиров, так как нет такого продукта, который один мог бы заменить все остальные.

Человек, питающийся только одним маслом, мясом или даже одним молоком, неизбежно будет болеть.

Важно, следовательно, не только количественное, энергетическое мерило пищевого рациона, но особенно и его качество, его состав. Короче говоря, питание полноценно, если оно достаточно разнообразно и в то же время не чересчур обильно. Избыток пищи и отдельных пищевых веществ вреден, как и недостаток. И то и другое нарушает жизнедеятельность организма и приводит к заболеваниям.

Белки входят в состав каждой живой клетки. Они необходимы для роста и восстановления тканей организма, для образования новых клеток. Поступающие с пищей белки расщепляются до аминокислот, из которых организм строит свой собственный, специфический белок крови, мышц, мозга.

Есть незаменимые аминокислоты (мезин, лейцин, изолейцин и другие) — человеческий организм их сам не синтезирует и, следовательно, их обязательно надо вводить с пищей. Другие аминокислоты (например, глицин, аланин, тирозин и другие) заменимы, так как могут образовываться в организме. Но образование некоторых из них происходит настолько медленно, что необходимо и их вводить с пищей в определенных количествах.

К полноценным белкам, содержащим незаменимые аминокислоты, относятся те, которые имеются в продуктах животного происхождения: в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, в яйцах. Они есть в растительных продуктах — овощах, хлебе, бобовых, в крупах, особенно в гречневой, овсяной, рисе.

В среднем человеку необходимо от 100 до 160 г белков в сутки, причем 60% этого количества должны составлять полноценные белки животного происхождения.

Жиры совершенно необходимы для нормальной жизнедеятельности организма, так как служат одним из основных источников энергии.

К наиболее ценным жирам относятся молочные, и в первую очередь коровье масло. Но и растительные масла питательны и, безусловно, нужны организму. Чтобы питание было полноценным, необходимо сочетание животных и растительных жиров.

В течение суток взрослому здоровому человеку нужно от 90 до 150 г жиров, считая и те, что входят в состав блюд и закусок, из них 60—70% животных жиров и 40—30% растительных.

Углеводы, как и жиры, являются источником энергии. Они содержатся преимущественно в растительных продуктах в виде крахмала, сахара и клетчатки. Пищевой ценностью обладают главным образом сахар и крахмал.

Клетчатка (она имеется в оболочках растительных клеток), хотя и весьма незначительно усваивается организмом, тем не менее обязательно должна участвовать в пищевом рационе, так как способствует пищеварению.

Суточная норма углеводов 450—700 г, из них в виде сахара примерно 25%, считая и тот сахар, который содержится в сладостях, компотах, кондитерских изделиях, во фруктах и ягодах.

Минимальное количество жиров (90 г) и углеводов (450 г) предназначено для людей, суточная потребность пищи для которых определена в 3 000 калорий, а максимальная норма тех и других (то есть 150 г жиров и 700 г углеводов) необходима при 4 500—5 000 калорий в сутки. При этом надо отметить, что чрезмерное количество углеводов, особенно таких легко усваиваемых, как сахар и мед, ведет к излишней полноте. Подобный же результат дает потребление большого количества жиров.

Людям в зрелом и пожилом возрасте, не занятым физическим трудом, врачи обычно рекомендуют ограничить суточный пищевой рацион примерно до 2 500 калорий (100 г белков — 60 г животного и 40 г растительного происхождения, — 70 г жиров и 350 г углеводов).

Витамины. Среди различных пищевых веществ, требующихся организму, витамины занимают особое место. Если жиры и углеводы используются главным образом как источники энергии, а белки — как пластический материал для построения тканей, то роль витаминов заключается в значительном ускорении химических реакций, протекающих в организме.

Эта роль витаминов вызвана тем, что многие из них являются активной частью ряда ферментов, регулирующих скорость и направленность жизненных процессов. И когда из-за недостатка витамина отсутствует тот или иной фермент, то не только замедляется скорость процесса, но нарушается характерная для живого организма согласованность в прохождении отдельных процессов, нарушается нормальный обмен веществ со всеми вытекающими отсюда отрицательными последствиями.

При этом надо отметить, что витамины в своем воздействии на организм находятся во взаимосвязи и взаимозависимости и поэтому недостаток какого-нибудь одного из них может вызвать неправильное, неполное использование других.

Отсутствие необходимого количества витаминов в пище ведет к заболеваниям.

**В и т а м и н С** (аскорбиновая кислота) усиливает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, повышает его жизнедеятельность, выполняет важные функции в обмене веществ, предохраняет от цинги, способствует работе печени и некоторых других органов, сохранению нормального состояния стенок мелких кровеносных сосудов, повышает усвояемость углеводов, жиров, белков.

Главным источником витамина С служат овощи, фрукты, ягоды. Именно поэтому пища, потребляемая вместе с ними, лучше усваивается. Особенно богаты этим витамином ягоды шиповника, черная смородина, лимоны, мандарины, апельсины, ягоды облепихи, крыжовника, антоновские яблоки, рябина, а также свежие овощи — капуста, помидоры, зелень петрушки и укропа, зеленый салат, зеленый лук, красный перец и картофель.

Неправильное приготовление овощей, главным образом переваривание или пережаривание их, а также длительное или повторное подогревание ведут к уничтожению витамина С.

В среднем взрослому здоровому человеку нужно от 70 до 120 мг витамина С в сутки.

**В и т а м и н В<sub>1</sub>** (аневрин, тиамин) хорошо влияет на нервную систему, усиливает аппетит, повышает выносливость организма, способствует пищеварению, нормальной работе сердечной мышцы.

Отсутствие этого витамина или его недостаток ведет к заболеванию нервной системы, нарушениям обмена веществ, к сердечной недостаточности.

В значительных количествах витамин В<sub>1</sub> содержится в дрожжах (особенно в пивных), в зародыше и оболочке зерна. Именно поэтому хлеб грубого помола, гречневая крупа (ядрица), овсяная крупа особенно полезны. Источником поступления в организм витамина В<sub>1</sub> служат также бобовые (соя, горох, чечевица), молоко, мясо, печень, почки.

Суточная потребность в витамине В<sub>1</sub> — от 2 до 5 и даже до 6 мг. Повышенное количество его нужно при тяжелой физической работе и женщинам в период беременности.

**В и т а м и н В<sub>2</sub>** (рибофлавин) необходим для лучшего усвоения пищи. Без него нарушается работа желудочно-кишеч-

ного тракта. Вместе с витамином А рибофлавин в решающей мере влияет на органы зрения.

Отсутствие витамина  $B_2$  приводит к нарушениям обмена, общему расстройству организма, к болезням кожи и глаз. Содержится он во многих мясных продуктах (печень, почки, сердце), а также в яйцах, дрожжах, шпинате, капусте, зеленом салате, в молоке, сыре, бобовых, в хлебе, ячневой и овсяной крупе.

Потребность в витамине  $B_2$  — от 2,5 до 3,5 мг в сутки.

В и т а м и н  $B_6$  (пиридоксин) имеет большое значение для белкового обмена. Его недостаток ведет к болезням кожи, к малокровию. Этот витамин особенно необходим в период роста, а женщинам — во время беременности и кормления ребенка грудью.

Содержится во многих продуктах (в больших количествах в печени), и при нормальном питании организм получает этот витамин в достаточных количествах.

Суточная потребность — 2 мг, а для женщин в период беременности и кормления грудью — 4 мг.

В и т а м и н РР (никотиновая кислота) содержится в дрожжах, грибах, молоке, печени, почках, в муке грубого помола, в сельди, в бобовых. Он предохраняет от нервных заболеваний и от пеллагры. Суточная потребность в нем — 15—25 мг.

В и т а м и н Р (цитрин) благотворно действует на стенки капилляров (мельчайших кровеносных сосудов), укрепляет их и ликвидирует их повышенную проницаемость. Витамин Р усиливает активное воздействие на организм витамина С. Содержится почти всюду, где есть витамин С, особенно в лимонах, в чае, шиповнике, черной смородине, винограде, гречихе и в ряде других продуктов. Суточная потребность — предположительно 35—50 мг. При достаточно разнообразном питании человек получает необходимое количество этого витамина.

В и т а м и н  $B_{12}$  предохраняет от малокровия и нарушения нормальной деятельности нервной системы, принимает активное участие в кроветворении. Источником его служат дрожжи.

В и т а м и н А (аксерофтол) называют витамином роста. Он совершенно необходим детям для их правильного роста и развития, оказывает влияние на весь организм; его отсутствие нарушает работу органов зрения, ведет к так называемой «куриной слепоте», снижает сопротивляемость организма инфекциям, особенно воспалению легких, катару верхних дыхательных путей. Содержится в молоке и молочных продуктах, в коровьем масле, печени животных и особенно рыб, в яичном желтке.

В моркови, помидорах, зеленом луке, сахаре, шпинате, щавеле, абрикосах, облепихе, рябине, плодах шиповника, в зелени петрушки, как и во многих других плодах, ягодах и овощах, имеется каротин — вещество, которое, попадая в организм, превращается в витамин А. Каротин хорошо усваивается, если его потребляют вместе с каким-нибудь из жиров, поэтому в кулинарии принято заправлять, например, супы тертой морковью, слегка поджаренной на сливочном масле.

Потребность в витамине А — от 1 до 2,5 мг в сутки. Каротина нужно в 2—2,5 раза больше.

В и т а м и н D содержится в желтке яиц, сливочном масле, в жирном мясе, особенно в печеночном жире рыб. Он регулирует отложения фосфора и кальция в костях. У детей недостаток этого витамина вызывает рахит, а у взрослых — болезненные изменения в костных тканях.

Витамин D крайне необходим тогда, когда нет достаточного облучения солнечным светом, так как под воздействием солнечных лучей этот витамин образуется в коже человека из провитаминов. Поэтому потребность в этом витамине особенно возрастает у шахтеров, у работников метро, а также на севере в условиях долгой полярной ночи.

Медицинский рыбий жир, который дают детям, часто является совершенно необходимым источником поступления в их организм витаминов А и D.

Отсутствие в и т а м и н а Е (токаферол) ведет к малокровию и другим расстройствам в жизнедеятельности организма.

Содержится этот витамин в растительных маслах, в салате, шпинате, в яичном желтке, в зародышах зерен пшеницы и во многих других продуктах животного и растительного происхождения.

В периоды, когда пища становится менее витаминной (весной, в первой половине лета до появления свежих овощей, фруктов и ягод), людям, нуждающимся в повышенных количествах витаминов, можно рекомендовать специальные витаминные препараты, продающиеся в аптеках. А вообще о дополнительном потреблении витаминов лучше посоветоваться с врачом.

Тем, кто живет на Крайнем Севере, необходимо получать с пищей большое количество витаминов, особенно витаминов С, В<sub>1</sub>, а во время полярной ночи и витамин D.

М и н е р а л ь н ы е вещества, как и белки, жиры, углеводы, должны в достаточных количествах входить в состав тех продуктов, из которых состоит наш ежедневный пищевой рацион. Без минеральных веществ организм существовать не может. Они постоянно расходуются, и их надо восполнять,

Необходимы такие минеральные вещества, как фосфор, калий, кальций, железо, натрий, магний, хлор, сера, йод, фтор, медь.

Кальций и фосфор входят в состав костной системы, а фосфор, кроме того, — и в состав нервной и мышечной ткани. Выше уже отмечалась важная роль фосфора в обмене веществ. Кальций и магний необходимы для нормальной деятельности сердца и мышц. Калий помогает выведению воды, участвует в регулировании ее содержания в тканях организма. Медь играет весьма существенную роль в процессах кроветворения. В состав гемоглобина крови входит железо, в состав гормона щитовидной железы — йод.

В каких же продуктах содержатся минеральные вещества?

Кальций — в овощах, крупе и хлебе. Хорошо усваиваемым кальцием богаты молоко и молочные продукты. Фосфор имеется в мясе, сыре, хлебных продуктах, молоке, яйцах, капусте, горохе, изюме, сое, луке, инжире. Ржаной хлеб, крупа и отруби служат источником магния. Железо содержится в свежей зелени, в говядине, бобовых, хлебных продуктах, сушеных фруктах. Калий есть в яичном желтке, горохе, картофеле, капусте, молоке. Растительная пища и питьевая вода содержат фтор, необходимый для формирования и укрепления костей и зубов.

Вообще надо сказать, что при нормальном пищевом рационе, когда состав пищи достаточно разнообразен, организм здорового человека получает все необходимые минеральные вещества в должном количестве и нормальном, правильном соотношении, чем достигается так называемое минеральное равновесие<sup>1</sup>. Только поваренную соль (хлористый натрий) приходится добавлять, так как количество соли, имеющейся в пищевых продуктах, недостаточно для удовлетворения потребностей организма.

Для взрослого здорового человека в обычных температурных условиях средней полосы СССР и вообще в умеренном климате достаточно 12—15 г соли в сутки. В жарком климате, в жаркие дни и при усиленной физической работе, а также при работе в горячих цехах (вследствие повышенного выделения организмом пота) потребность в соли возрастает до 20—25 г в сутки.

Избыток соли задерживает выделение воды из организма, что нарушает нормальную жизнедеятельность и может даже привести к отекам.

<sup>1</sup> Суточная норма железа 15—20 мг. При норме кальция 0,7—0,8 г организму нужно магния 0,5 г и фосфора — 1,5—2 г; при таком соотношении эти три минеральных вещества лучше всего используются.

Недостаток соли также вреден, так как в этом случае воды из организма выделяется слишком много, а в желудочном соке не будет достаточного количества соляной кислоты.

Вода нужна человеку не меньше, чем пища. Потребление ее является одним из главных условий нормальной жизнедеятельности организма, так как все процессы в нем происходят при участии воды и растворенных в ней веществ. Норма потребления воды в сутки — 2—2,5 л (с пищей и в виде питья).

Наука о питании, как правило, не рекомендует увеличивать это количество, так как излишняя жидкость затрудняет работу сердца и почек, вымывает из организма минеральные вещества и витамины.

*Для общей ориентировки.* Чтобы можно было получить более наглядное представление о содержании перечисленных основных веществ в пище, приведем несколько примеров химического состава одной порции блюд, приготовленных по раскладкам столовых.

Бутерброд с маслом (40 г пшеничного хлеба и 15 г масла), дает 2,8 г белков, 12,2 г жиров, 18,9 г углеводов при общем количестве калорий — 202; салат зеленый с огурцом и помидором, заправленный сметаной (овощей — 120 г, сметаны — 30 г), содержит 2 г белков, 8,6 г жиров, 4,1 г углеводов — всего 105 калорий; в борще из свежей капусты (500 г) содержится 3,8 г белков, 12,4 г жиров, 24,2 г углеводов — всего 230 калорий; порция свинины духовой (75 г мяса, 100 г гарнира) дает 23,4 г белков, 28,7 г жиров, 36,3 г углеводов, а всего — 512 калорий; порция беф-строганов (75 г мяса и 75 г гарнира) содержит 25 г белков, 29,3 г жиров, 9,3 г углеводов — всего 413 калорий; кисель из свежих ягод (200 г) содержит 0,3 г белков и 34,7 г углеводов — всего 143 калории<sup>1</sup>.

Конечно, в домашних условиях или пользуясь услугами общественного питания никто не подсчитывает калорийность и химический состав пищи. Приведенные выше весьма краткие сведения даны для самой общей ориентировки, потому что в организации питания, от которого в решающей степени зависит здоровье человека, нельзя руководствоваться только укоренившимися вкусами, привычками, традициями, игнорируя научные данные<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Эти данные приведены по «Сборнику рецептов блюд для питания рабочих и студентов» (М., Госторгиздат, 1956).

<sup>2</sup> Приведенная ниже таблица даст представление о содержании усвояемых веществ в 100 г продуктов.

Таблица составлена по книге А. А. Покровского «Беседы о питании». М., «Экономика», 1964.

Наименование продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	в 1			
Хлеб ржаной . . . . .	5,1	1	42,5	204
Булки городские . . . . .	7,9	1,9	53	270
Крупа гречневая (ядрица) . . . . .	10,6	2,3	64,4	329
Макаронные изделия . . . . .	9,3	0,8	70,9	336
Крупа манная . . . . .	9,5	0,7	72,5	333
Горох . . . . .	19,8	2,2	50,8	310
Говядина 1-й кат. . . . .	15	10	—	154
Свинина мясная . . . . .	14	20	—	245
Колбаса любит. . . . .	12	26	—	290
Ветчина . . . . .	14,4	33	—	365
Треска . . . . .	15	0,5	—	65
Яйца (100 г) . . . . .	10,6	11	0,5	150
Молоко коровье (цельное) . . . . .	3,0	3,5	4,5	62
Творог (жирный) . . . . .	11	19	3	230
Сыр советский . . . . .	21	30	2,5	380
Шпик свиной . . . . .	1,7	85,5	—	802
Масло сливочное . . . . .	0,4	78,5	0,5	734
Масло растительное . . . . .	—	93,8	—	872
Сахар . . . . .	—	—	99,5	390
Картофель осенний . . . . .	1,7	—	20	89
Капуста белокочанная . . . . .	1,5	—	5,2	27
Морковь . . . . .	1,3	—	7,6	36
Яблоки . . . . .	0,3	—	11,5	48
Груши . . . . .	0,3	—	10,5	44

Вместе с тем надо сказать, что нужда в точном подсчете количества пищевых веществ возникает обычно, когда речь идет о диетическом питании. В таких случаях рекомендуется обращаться к специальным пособиям, в которых кулинарные рецепты содержат точные данные о калорийности и об основных пищевых веществах в одной порции каждого блюда.

Здоровому человеку достаточно иметь лишь общую ориентировку и знать, что продукты животного происхождения дают полноценные белки; хлеб и мучные изделия, овощи, фрукты, мед, сахар — углеводы, витамины и минеральные соли; что следует потреблять не одни только животные жиры, но и растительные масла.

*Повторяем, чтобы быть здоровым, следует обязательно питаться разнообразно.*

Но этого мало. Пища обязательно должна доставлять приятные вкусовые ощущения, удовлетворять сложным вкусовым, обонятельным и зрительным восприятиям человека.

Хорошо развитый вкус, правильно выбранные продукты, хороший кулинарный рецепт — вот что дает здоровое и вкусное блюдо. Это верно и для повара ресторана и столовой, и для хозяйки дома, причем не только в тех случаях, когда она целиком сама готовит пищу на своей кухне, но и когда она пользуется готовыми блюдами, дополняя и заправляя их.

Людам, которым необходимо избавиться от излишней полноты, иногда рекомендуют: «Ешьте мало и невкусно».

Совет этот неправильный. Если его точно выполнить, человек действительно похудеет, но и... заболит от упадка сил и несварения желудка. Произойдет это потому, что невкусная пища будет медленно и плохо усваиваться, и организм не получит даже того необходимого количества питательных веществ, которое в ней имеется.

Правильное питание в решающей мере обеспечивает нормальную жизнедеятельность всего организма, способствует хорошему самочувствию, создает ощущение бодрости и здоровья, повышает мобильность и работоспособность человека.

Немаловажным показателем правильности питания служит стабильность веса, приемлемого, нормального для данного человека.

Считают, что нормальным для взрослого здорового человека в возрасте до 45 лет является вес, выраженный в двух последних цифрах его роста. Так при росте 160 см вес должен быть 60 кг, при росте 170 см — 70 кг, при росте 180 см — 80 кг и т. д.

После 45 лет, и особенно в более пожилом возрасте, к двум последним цифрам роста можно (в порядке ориентировочном) прибавить 5—8 кг, но не больше, так как больший вес свидетельствует об излишней полноте, против которой надо принимать меры, назначенные врачом каждому данному человеку с учетом состояния его здоровья и других существующих факторов.

Общей в таком случае служит рекомендация уменьшить потребление хлеба, жиров, мучных изделий, жидкости, соли, картофеля, сахара и вообще сахаристых и крахмалосодержащих продуктов, есть больше овощей, молочнокислых продуктов, овощных и молочных блюд, проводить раз в неделю разгрузочный день.

Но самолечение и в этом случае, как и всегда, вредно и недопустимо. Поэтому единственно правильно как при излишней полноте, так и при сильной худобе и истощении обращаться за помощью и советом к врачу.

Людам в среднем и пожилom возрасте, имеющим нормальный вес и чувствующим себя совершенно здоровыми, также надо внести некоторые, связанные с возрастом изменения в свое меню. Об этих изменениях можно узнать из специальной литературы. Но при очередном посещении врача необходимо посоветоваться с ним о своей диете, так как существуют средние данные, средние цифры и установки, изложенные в книгах, но нет среднего человека — человека без индивидуальных особенностей.

Довольно часто можно встретить два противоположных отношения к пище, две крайности.

Одни едят, когда, что и как попало, во время еды читают, не особенно даже различая, что у них лежит на тарелке. Таким безразлично, что они едят: горячее или холодное, соленое или сладкое, вкусное или невкусное — лишь бы скорее и чем угодно утолить голод, выполнить свою докучную обязанность по отношению к желудку и перейти к очередным делам.

Невнимание к еде, еда без аппетита, без испытываемого удовольствия ведут к тому, что не выделяется достаточное количество желудочного сока, пища из-за этого залеживается, подвергается брожению, чрезмерно раздражает оболочки пищеварительного тракта, подготавливая его заболевание.

Другие — гурманы, лакомки. Про них обычно говорят, что они не едят для того, чтобы жить, а живут, чтобы вкусно поесть. Съедают и выпивают они столько, что едва встают из-за стола, а после обеда идут вздремнуть часика на два, если есть малейшая возможность.

Понятно, что обе эти крайности вредны для здоровья и ведут к болезням.

Академик И. П. Павлов писал по этому поводу, что «если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоприятное, и истина здесь, как и всюду, лежит в середине: не увлекайся, но оказывай должное внимание...».

Довольно распространено также неправильное отношение к пище как к лекарству, свойственное особо мнительным людям. Следует помнить, что пища хотя и лечит в особых случаях, точнее, участвует в лечении больных, но все же не является лекарством.

Вот прослышит такой мнительный человек, что томаты, яйца, мясные бульоны, жареное мясо или еще какой-нибудь продукт ограничиваются или вовсе исключаются из рациона при определенном состоянии, и тут же следует этой рекомендации, часто без всякой нужды обедняя свое питание,

Или, наоборот, узнав о пользе того или иного продукта, способен по три раза в день есть гречневую кашу и творог, большими дозами пить кукурузное масло.

Между тем рекомендации бывают иногда преждевременными, малопробованными и преходящими, наконец, они адресуются людям при определенном состоянии, и предписывает такое ограничение или повышенное потребление продукта только врач, и только данному человеку.

Здоровому человеку можно есть все, и чем разнообразнее будет его пища, тем лучше. Надо только соблюдать умеренность и есть вовремя, не нарушая режима.

В заключение этой главы «Книги о культуре быта», хочется отметить, что она, конечно, не может служить справочником или тем более пособием по научным основам питания. Гораздо более скромная задача ее состоит в том, чтобы возбудить интерес к науке о питании, посоветовать читателям ознакомиться с ее основами, изложенными в специальной научно-популярной литературе.

## МЕНЮ

Меню — это составленный обычно на неделю список блюд и закусок.

Прежде чем подбирать его, надо установить твердый режим питания, выбрать трех- или четырехразовое питание и назначить время обеда, завтрака (или завтраков) и ужина.

Завтрак при трехразовом питании должен содержать примерно 30% суточного пищевого рациона, обед — 40—50%, а ужин — 30—20%.

Четырехразовое питание отличается от трехразового вторым завтраком, на долю которого приходится примерно 10% суточного рациона. На обед в этом случае падает 45%, на первый завтрак — 25% и на ужин — 20% суточного рациона.

При составлении меню необходимо выбирать такие кушанья, которые были бы сытными, но не перегружали.

Повторяем, если недоедание бесспорно вредно для здоровья человека, то не менее опасно чрезмерно обильное питание, когда после излишне сытного обеда чувствуется тяжесть и усталость. Вставать из-за стола нужно, ощущая достаточную сытость и бодрость, с таким ощущением, что, пожалуй, можно было бы еще что-нибудь съесть. Вообще надо помнить, что умеренность — одно из условий здорового питания.

Первый завтрак должен хорошо насыщать, давая зарядку организму перед работой. Поэтому в его меню, особенно для людей физического труда, нужно вводить разнообразные каши с маслом или молоком, яйца, горячие овощные, мясные или рыбные блюда.

Если для горячего блюда на завтрак использованы мясные или рыбные продукты, то к чаю, кофе или какао можно подать хлеб с маслом, повидлом, джемом, сырковой массой. Если же горячее кушанье приготовлено из овощей, крупы или макарон, то для бутербродов рекомендуются продукты, содержащие достаточное количество полноценных белков: колбаса, сыр, яйца, творог.



Во время обеденного перерыва лучше съесть горячее блюдо. Это особенно необходимо людям физического труда.

Если для первого выбраны на обед такие сытные супы, как борщ или рассольник, солянка, харчо, суп спельменами, с макаронными изделиями, то целесообразно взять на второе более легкие кушанья — из овощей или из отварной рыбы, курицы, цыпленка.

После легкого супа (к ним можно отнести вегетарианские овощные супы, прозрачные бульоны, холодные свекольники и окрошку, молочные и фруктово-ягодные супы) рекомендуется подбирать более плотные и сытные вторые блюда: бифштекс, отбивные свиные или бараньи котлеты, рубленые котлеты, кушанья из жареного гуся или утки, жареную рыбу, тушеную говядину.

Летом особенно вкусны и аппетитны такие легкие закуски, как зеленые салаты, натуральные свежие овощи, очень приятны фруктово-ягодные супы, холодная ботвинья, окрошка, свекольник.

В это время года обычно не возбуждают аппетита слишком сытные кушанья, такие, как шашлыки, шницели, свиные отбивные, жареный гусь, жирная рыба. Все они в летнем меню с успехом заменяются блюдами из свежих овощей.

Из мясных кушаний лучшими для жаркого сезона считаются блюда из кур и цыплят, хороши также отварная или жареная нежирная рыба: треска, морской окунь, сайда и т. п.

В зимние месяцы кушанья, как правило, должны быть более калорийными, плотными и сытными. В этот период чаще едят щи, борщи, рассольники, солянки; блюда из говядины, баранины, свинины: шашлыки, бифштексы, шницели; блюда из гусей и уток, жирной рыбы. Аппетитны и вкусны зимой пельмени, блины, пироги, кулебяки.

Зимой и летом в ежедневное меню взрослых и детей должны в том или ином виде входить овощи, ягоды и фрукты, лучше свежие и натуральные, а если их нет, то консервированные. Трудно переоценить высокие пищевые и вкусовые качества овощей и фруктов. Разнообразные салаты из сырых овощей и фруктов с различными заправками — сметаной, лимонным соком, уксусом с сахаром и растительным маслом — заслуженно считаются чрезвычайно полезными во все времена года.

Питание будет полноценным, если в ежедневное меню входят в достаточном количестве молочные продукты. Молоко служит основой для различных кушаний так называемой

«быстрой кухни». На нем готовят супы и каши. Молочно-кислые продукты обладают весьма полезными свойствами, а многие из них в известных случаях целебны. Богатым источником полноценных белков служит творог — превосходный по легкости усвоения молочный продукт.

Рациона, в котором участвуют молочные и овощные блюда, можно придерживаться не только в летние, осенние, но и в зимние и весенние месяцы. Молочные и овощные продукты имеются и зимой. А если их нет в свежем виде, то этот недостаток могут восполнить всякого рода консервы (сухое молоко, молочные консервы, овощные и фруктовые маринады, консервированные компоты), сухие овощи и фрукты. Кроме того, как известно, картофель, капуста, морковь и другие овощи прекрасно сохраняются всю зиму, а зеленый лук можно выращивать зимой и на окне.

Издавна установлен определенный порядок подачи блюд к обеденному столу: 1) закуски; 2) супы; 3) горячие мясные, рыбные или овощные блюда; 4) сладкое.

Характерными особенностями закусок являются их аромат, острый или соленый вкус, возбуждающие аппетит. Супы, приготовленные на мясных, рыбных, грибных бульонах и овощных отварах, обладают сокогонными свойствами. Горячие блюда из мяса, рыбы, овощей хорошо насыщают и, наконец, сладкие кушанья завершают обед, а нередко и освежают.

Наиболее полно отвечает потребностям человека разнообразное обеденное меню, составленное из этих четырех видов кушаний. Но при необходимости можно сократить набор до двух блюд — супа и второго, несколько увеличив в этом случае их объем.

Было бы, однако, совершенно неправильно из-за каких бы то ни было экономических соображений или желания облегчить работу по приготовлению пищи готовить (или выбирать в столовой) только одно блюдо. Ведь количество продуктов, необходимых для приготовления одного блюда, не должно быть меньше того, которое требуется для двух кушаний, иначе обед не будет сытным, а ограниченный набор продуктов столь обесценит пищу, что это определенно скажется на здоровье.

Ужин — последняя еда в течение суток. Для правильной работы пищеварительных органов и спокойного сна он должен быть легким. Рекомендуются есть не позже чем за 2 часа до сна.

Тем, кто не занимается физическим трудом, лучше всего предложить к ужину стакан молока, простокваши, кефира, ацидофилина, киселя, компота, порцию творога или сырковой массы, свежие или печеные яблоки; бутерброды с сыром,

джемом или вареньем, легкий салат из зелени, сырых или вареных овощей и т. д.

Для людей физического труда хорошо на ужин одно горячее блюдо, но лучше не мясное.

Чтобы иметь представление о необходимом количестве каждого из кушаний, составляющих меню обеда, полезно знать, что на предприятиях общественного питания порция салата или винегрета весит 200—250 г, сельди с гарниром — 150 г (сельдь — 50 г и гарнир — 100 г), порция супа — 500 г, порция второго овощного блюда — 200—250 г, рыбного или мясного кушанья — 250 г (100 г мяса или рыбы и 150 г гарнира), порция киселя, компота, желе, мусса — 150—200 г. Однако надо учитывать, что предприятия общественного питания рассчитывают вес готового изделия применительно к некоей средней потребности, а дома вы можете изменить порцию кушанья, исходя из конкретных запросов членов семьи.

В меню праздничного обеда обычно увеличивают количество закусок. Порцию супа в этом случае можно уменьшить до 200 г.

## БЕРЕГИТЕ ВРЕМЯ И ТРУД!

Одна из первых и главных забот семьи — забота о правильном питании.

Как же надо организовать питание, чтобы не тратить слишком много времени на домашнее приготовление пищи? Ведь свободных часов у наших женщин очень мало, так как они работают и хотят еще высвободить побольше времени для своих детей, для отдыха, различных занятий.

В современных условиях жизни значительная часть вне-рабочего времени, особенно у женщин, уходит на всевозможные домашние хлопоты. Подсчитано, что в обычный будний день домашнее хозяйство отнимает до 5 часов, из них около половины, то есть 2—2,5 часа, а частенько и больше приходится ежедневно отдавать на приготовление пищи, покупку продуктов и мытье посуды.

Если из суточного бюджета времени отнять 7 рабочих часов, 1—2 часа на то, чтобы доехать на работу и обратно, 7 часов на сон и 5 часов на домашний труд, то на все остальное — на воспитание детей, общественную работу, самообразование, спорт, на любимые занятия, встречи с друзьями и т. д. — остается всего-навсего 4—3 часа.

Всякому понятно, как дорог каждому из нас даже час жизни, как жалко тратить его неразумно, непроизводительно.

Какой же это культурный быт, если чуть ли не все вне-рабочее время уходит на домашние заботы и хлопоты!

И одна из больших задач коммунистического строительства состоит в том, чтобы переустроить быт, освободить возможно больше времени от непроизводительных затрат, и в первую очередь, конечно, избавить людей от сложностей домашнего приготовления пищи. Каким образом, в каком направлении идет у нас перестройка быта, можно увидеть на таком примере.

До 1925 года в нашей стране почти безраздельно господствовала домашняя выпечка хлеба. Теперь домашняя выпечка хлеба в городах ушла в далекое прошлое, а в сельской мест-

ности также стремительно развивается общественное, совхозное и колхозное хлебопечение.

Уже сегодня общественное питание оказывает большую помощь семье, и десятки миллионов трудящихся ежедневно пользуются услугами столовых, закусочных, кафе, буфетов, ресторанов, домовых кухонь.

Все большее распространение получают готовые и полуготовые пищевые продукты, вырабатываемые промышленностью и предприятиями общественного питания.

Таким образом, хорошо поставленное общественное питание и пищевая промышленность, которые опираются на все более крепнущее сельское хозяйство, создают необходимые условия для правильного решения проблемы питания населения.

Обед в столовой или обеды, отпускаемые предприятиями общественного питания на дом, полностью освобождают от многих трудоемких работ, связанных с приготовлением пищи. Однако немало людей предпочитают домашнее питание, объясняя это недостаточно высокими качествами и посредственным вкусом пищи, приготовленной вне дома. Недостатки, которые и впрямь еще существуют в системе общественного питания, безусловно, можно ликвидировать. Они устраняются и будут изжиты в течение непродолжительного времени.

Повар-профессионал, получивший специальное образование, овладевший необходимыми навыками, вооруженный богатой техникой предприятий общественного питания, конечно, готовит лучше, чем многие хозяйки, даже самые опытные. Они, как правило, знают десятки рецептов блюд, в то время как в распоряжении повара их сотни, а специалисты высокой квалификации имеют в своем «репертуаре» многие и многие сотни различных рецептов. Кроме того, повар умеет правильно подобрать такую рецептуру для продуктов, которая наиболее полно выявляет их достоинства.

Само собой понятно, что у хозяйки нет и столь широкого ассортимента продуктов, приправ, пряностей, которые могут быть в хорошо организованной столовой или домашней кухне.

Полностью освобождает не только от приготовления пищи, но и от мытья посуды и сервировки стола обед в помещении столовой. Однако собрать всех членов семьи в один и тот же час в столовой обычно невозможно. Поэтому во многих случаях люди предпочитают брать обеды на дом. Но и тогда помощь общественного питания значительна, так как разогревание и заправка готовых блюд отнимают обычно не более 15—20 минут.

Сейчас общественное питание еще не занимает преобладающего места. Многие готовят обед дома. Для них особенно

важно выбрать такие продукты, такое меню, которые обеспечили бы максимальную экономию труда и времени, конечно, не в ущерб питательности и вкусу пищи.

Нельзя пытаться упростить приготовление пищи за счет снижения ее питательности, ухудшения ее вкуса и состава, но нельзя также считать допустимым и нормальным положение, при котором женщина должна отдавать работе на кухне многие часы своего драгоценного времени.

Первичная обработка продуктов (сортировка, мытье, чистка, нарезание), отнимающая немало труда, полностью или почти полностью отпадает, если вы покупаете полуфабрикаты.

Хорошим подспорьем служат консервы, в широком ассортименте вырабатываемые нашей промышленностью. Мясные, рыбные, овощные, фруктово-ягодные, наконец, так называемые обеденные консервы (консервированные первые, вторые и сладкие блюда) нуждаются лишь в подогревании или используются в холодном виде.

Преимущество консервов состоит также в том, что многие из них, например все натуральные рыбные консервы, хороши для самых различных блюд, заправляемых применительно к индивидуальным вкусам.

За 5—10 минут будет готов обед, завтрак или ужин из концентратов первых, вторых и сладких блюд.

Но было бы неправильным считать, что экономное и полноценное питание семьи можно обеспечить, используя только имеющиеся консервы и концентраты. Дело в том, что они, хотя и готовятся из отборного сырья, при помощи самой совершенной современной техники, пока еще по своим пищевым свойствам уступают свежим продуктам. Эти полезные, доброкачественные изделия могут в значительной степени с успехом заменять натуральные в те сезоны, когда свежие поступают в продажу в ограниченном ассортименте. Они наиболее пригодны и в особых случаях, например когда у хозяйки нет времени сварить обед из натуральных продуктов. Консервы и концентраты вносят также необходимое разнообразие в меню.

Помимо консервов, концентратов, готовых кулинарных изделий и полуфабрикатов, можно использовать в «быстрой кухне» молочные и овощные блюда, которые к тому же очень полезны.

Многие молочные, молочно-крупяные кушанья, макаронные изделия, овощи не требуют продолжительной варки или жарения и бывают готовы обычно через 10—30 минут.

Облегчают работу на кухне выпускаемые нашей промышленностью различные машины и приспособления (холодиль-

ники, овощерезки, соковыжималки, картофелечистки и т. д.), всякие хозяйственные новинки: комбинированные терки, сби-валки, ломтерезки.

Сэкономить время поможет также достаточно правильный набор кухонной посуды и инвентаря хорошего качества. Если в вашем распоряжении мало кастрюль, вы не можете делать одновременно несколько блюд или вынуждены часто мыть посуду во время готовки. Если посуда или утварь из несоответствующего материала (железные вилки и ножи, медные кастрюли), она требует сложного и трудоемкого ухода.

\* \* \*

Быт нельзя назвать культурным, когда все домашние заботы ложатся на плечи только женщины-хозяйки и никто ей не помогает.

Для облегчения труда хозяйки дома нужно прежде всего правильно распределить обязанности среди членов семьи. Конечно, чтобы сварить обед, приготовить завтрак или ужин, необходимы умение и опыт. Но закупка продуктов, чистка овощей, уборка и мытье посуды, уборка квартиры, сервировка стола не требуют особых познаний. С этим легко справится каждый трудоспособный член семьи.

Участие в домашней работе мужа и детей — не время от времени, а постоянное, ежедневное, без напоминаний и просьб — явится лучшей помощью хозяйке.

«В семье не без урода» — говорит пословица. К сожалению, в некоторых семьях еще порой сохраняется как пережиток неравноправного положения женщин в дореволюционной России представление о том, что домашнее хозяйство — удел только женщины, что мужчина, занимаясь им, якобы роняет свое достоинство.

— Что же, — заявляют подобные ревнителю «мужской чести», — днем я должен работать на сложных станках, заниматься научными проблемами, а вечером варить щи?

Безусловно, работа на производстве, в лаборатории, в учреждении, как и всякий общественно полезный труд, почетна. Но ею заняты и женщины, однако они не считают для себя зазорным, придя домой, выполнять домашние дела.

Хочется напомнить тем, кто думает, что домашняя работа противоречит «мужской сущности»: ведь среди прославленных поваров первые места нередко занимают мужчины, а хороших, квалифицированных портных не меньше, чем портних. Ясно, что сварить щи или пришить пуговицу с одинаковым успехом могут после некоторой подготовки мужчина и женщина, мальчик и девочка.

Конечно, целесообразнее, чтобы мужчина и мальчик взяли на себя обязанности, выполнение которых требует большей физической силы, но в случае нужды они не должны отказываться и от других дел.

Необходимо подчеркнуть, что коммунистическая перестройка быта направлена не на ослабление, а на укрепление семьи. Это предполагает не снижение роли мужчины, а, наоборот, большее участие его в воспитании детей, его дружескую, товарищескую помощь своей жене в устройстве домашнего быта, так как без этого нет крепкой, дружной семьи.

И, кстати сказать, если тяжелый труд исчезает из домашнего хозяйства, когда все трудоемкие функции выполняют предприятия общественного питания, легкой и пищевой промышленности, комбинаты бытового обслуживания, то организация быта семьи превращается из тяжелого бремени в приятную работу, которая доставляет удовольствие, удовлетворяет естественное стремление мужа и жены заботиться друг о друге и о своих детях, создавать подлинный домашний уют и удобства для всей семьи.

И еще один немаловажный вопрос.

Надо иметь в виду, что не только девочкам, но и мальчикам нужны полезные бытовые навыки, и они не должны быть белоручками, не должны чуждаться домашних дел.

Мальчикам нужно элементарно разбираться в бытовой технике, в электроприборах, радиоприемнике, телевизоре, в домашних машинах и инструментах, хорошо, если они умеют устранить хотя бы небольшие неисправности.

Вообще говоря, любовь, дружба, товарищество, которые господствуют в хорошей, крепкой семье, подсказывают, как лучше распределить в ней обязанности по дому. Здесь только надо подчеркнуть, что никто из трудоспособных членов семьи не может быть от этого избавлен, если к тому нет достаточно веских оснований.

## НЕМНОГО О КУЛИНАРНОМ ИСКУССТВЕ И ОБ ЭКОНОМИИ

Прирожденный инстинкт подсказывает человеку выбор вкусной пищи. И это обосновано физиологически, потому что вкусная пища возбуждает аппетит, быстро и хорошо усваивается. А усвояемость пищи, как уже говорилось, в решающей степени определяет качество питания.

Вот почему понятие «здоровая пища» неотделимо от понятия «вкусная пища».

И тут уместно напомнить о кулинарном искусстве, от которого во многом зависит качество пищи. Имеют значение и выбор продуктов для данного блюда и умение выполнить правильно подобранный рецепт.

Немного большее или меньшее количество соли, специй, приправ может ухудшить или улучшить исполнение любого самого хорошего рецепта, и в результате блюдо или закуска окажутся либо испорченными, либо отличными. А ведь количество соли и специй рецепт чаще всего не определяет, просто дается рекомендация заправить блюдо по вкусу. И это один из важных моментов в его приготовлении.

На предприятиях общественного питания существуют нормативы и этой заправки. Например, в одну порцию первого блюда рекомендуют класть не более 3 г соли, во вторые мясные — не более 4 г, во вторые рыбные — не более 3 г, в холодные блюда и закуски — не более 3 г<sup>1</sup>.

Но восприятие соленого, горького, острого, пряного настолько индивидуально, что, не пробуя, нельзя заправлять кушанья. И лучше всего руководствоваться не нормативами, а собственным вкусом.

Кулинария потому и считается искусством, что основное и главное в ней построено на тончайших вкусовых восприятиях. Здесь играют роль даже самые незначительные количества тех или иных продуктов, самые легкие запахи и при-

---

<sup>1</sup> Полная чайная ложка, без верха, содержит около 10 г соли.

вкусы, которые не обнаруживаются никакими приборами и механизмами, а только ощущаются по запаху и вкусу.

Кулинарное искусство начинается с умения выбрать продукты, наиболее полно соответствующие данному рецепту, либо с умения подобрать для имеющихся продуктов наилучший рецепт.

Нужно, например, уметь определить, насколько хорошо мясо, которое у вас есть, в чем специфические особенности его вкуса и запаха, какое блюдо из него лучше сделать.

Нередко считают, что вкус кушанья зависит только от качества продуктов. Положите, дескать, побольше мяса лучшего качества и непременно получите самый вкусный суп.

В действительности же, можно приготовить очень аппетитное кушанье из тех продуктов, которые сами по себе не обладают тонким вкусом и ароматом и даже имеют специфические привкусы, которые многим не нравятся.

Задача кулинарной обработки и сводится к тому, чтобы наиболее полно выявить и усилить лучшие свойства продукта, сохранить в нем все полезные вещества и смягчить, уменьшить, устранить его недостатки.

Чем тоньше, привлекательнее вкус продукта, тем проще должен быть рецепт его приготовления. Обычно он нуждается в самом ограниченном количестве приправ, специй, пряностей и нередко вкус его настолько хорош, что задача кулинарной обработки состоит только в том, чтобы его сохранить и подчеркнуть.

Известно, что любое самое вкусное и полезное блюдо при излишне частом повторении приедается, перестает нравиться и возбуждать аппетит. Уместно в этой связи заметить, что отдельным людям следовало бы освободиться от некоторого консерватизма в питании, от приверженности лишь к издавна известным, традиционным кушаньям, от боязни использовать новый продукт.

В последние годы в магазинах появилось много новой для нашего потребителя морской рыбы — аргентина, хек, зубатка, морской ерш, морской карась. Блюда из нее вкусны, полезны, питательны и недороги.

Мало и редко используются в домашнем питании бобовые, особенно зеленые стручки фасоли, а ведь они богаты белковыми веществами.

Необходимое разнообразие в меню вносит и кукуруза. Рецептов применения ее в разных видах — свежие початки, семена, кукурузная мука, крупа — великое множество. Среди них есть и такие, выполнить которые совсем несложно.

Мало распространены у нас в центральных и северных районах кушанья из тыквы, кабачков, баклажанов, зеленого

сладкого перца, тогда как они могут составить основу многих блюд.

Нам нужна не только питательная и вкусная, но и достаточно экономная пища.

Чрезмерно обильное и дорогое питание — вовсе не самое полезное и здоровое. Дорогостоящие продукты не при всех условиях наилучшие для здоровья.

Излишек жиров, гастрономических и кондитерских изделий, мяса, яиц вреден. Питание, в котором эти продукты занимают необходимое, но не преувеличенно большое место, становится не только более дешевым, но и, бесспорно, более полезным.

Дорогие шоколадные конфеты меньше нужны ребенку, чем намного более дешевые мармелад и джем.

Надо помнить, что источником жиров служат не только сливочное и топленое, но и растительные масла, что организму нужны и те и другие. Полноценные белки содержатся в мясе и в твороге. Витамины и мандарины и зеленый лук. Богаты углеводами и дорогие конфеты, и клюквенный кисель.

Полноценные белки содержатся и в дорогих, и в дешевых сортах мяса, по содержанию пищевых веществ блюдо из кролика не уступает блюду из фазана, а осетрина не намного питательнее трески.

Вкус любого кушанья, и дорогого и дешевого, в большой мере зависит от того, как оно приготовлено.

Тонко развитый вкус, хорошая вкусовая память, владение технологией приготовления пищи отличают повара-профессионала. Этими качествами и знаниями должен в известной мере обладать и тот, кто готовит пищу в домашних условиях.

Пищу варят в больших и малых количествах жидкости (воды, бульонов, молока). Отваривание в собственном соку или с добавлением незначительного количества жидкости называют припусканием. Кроме того, продукты отваривают на пару.

В большом количестве жидкости можно готовить любые продукты: мясные, рыбные и овощные. Лучше всего сохраняют пищевые и вкусовые качества припускание и отваривание на пару. Отварные мясо, рыбу, овощи для вторых блюд или закусок обычно припускают. Для этого в кастрюлю добавляют столько воды, чтобы продукты были прикрыты на  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{5}$  их высоты. Овощи, грибы, рыбу, обладающие достаточной влажностью, можно готовить и без жидкости, в собственном соку.

Вообще припускают обычно те мясные, рыбные и овощные продукты, которые быстро и легко размягчаются при тепловой обработке. Этим способом готовят молодых кур и цып-

лят, котлеты и биточки, фрикадели из рубленого мяса, многие разновидности рыбы. Из овощей наиболее пригодны для припускания капуста, морковь, помидоры, кабачки, репа, шпинат, щавель. Помидоры, кабачки и тыкву можно приготовить без добавления жидкости.

Припускают продукты на слабом огне в сотейнике или в небольшой кастрюле с толстыми стенками и дном и плотно закрытой крышкой.

Наибольшую сохранность органических веществ и витаминов обеспечивает отваривание на пару, при котором продукт доводится до готовности под воздействием пара, образующегося при разогревании жидкости. Этот способ тепловой обработки широко применяется в диетическом питании. Но следует отметить, что на пару продукты варятся дольше, чем в жидкости.

Варить на пару, как и припускать, можно только быстро размягчающиеся продукты: треску, судака, осетрину, стерлядь, мясные котлеты, биточки, фрикадели, картофель.

Для отваривания на пару на дно кастрюли ставят металлическую решетку. В продажу поступают также специальные котелки с сетками. В посуду вливают немного воды, вставляют сетку или решетку, сверху кладут продукт. Варят его в плотно закрытой кастрюле, на среднем огне и следят, чтобы жидкость все время кипела.

Тушат обычно продукты, не обладающие достаточной мягкостью и требующие более длительной тепловой обработки. Так готовят главным образом говядину, баранину, свинину, домашнюю птицу, крупную дичь. Тушат также овощные и реже рыбные блюда.

Подготовленный продукт обычно сначала обжаривают до образования румяной корочки, затем добавляют к нему соус или бульон, приправы и доводят до готовности в посуде с плотно закрытой крышкой (в сотейнике или невысокой кастрюле с толстым дном).

Некоторые продукты благодаря их специфическим свойствам наиболее полно выявляют свои вкусовые качества при жарении, а не при отваривании. Поэтому не принято отваривать (если речь идет об обычном, а не диетическом питании) гусей, уток, дичь, навагу, леща, сазана, карася.

В домашней кухне применяют в основном два способа жарения продуктов: в небольшом количестве жира и во фритюре, то есть погружением в большое количество сильно разогретого жира. Жарение в небольшом количестве жира — наиболее распространенный способ приготовления многочисленных кушаний из мяса, рыбы, овощей.

Продукты жарят и сырыми и предварительно отваренными. Причем, в первом случае они должны быть достаточно нежными и мягкими, иначе блюдо получится невкусным. Далеко не все продукты можно поэтому использовать для жарения. Хороши для этого те части мясной туши, которые обладают нежной, мягкой структурой ткани: вырезка, мякоть толстого и тонкого края, задней ноги и совсем непригодны грудинка и пашина.

Жареными вкусны тушки молодой птицы, многие части телятины, молодой баранины или свинины, дичь, рыба, овощи. Но капустные овощи — белокочанную, цветную, брюссельскую, савойскую капусту — предварительно отваривают.

Для обычного обжаривания более удобны чугунные сковороды. Сковороду с жиром ставят на достаточно сильный огонь, дают ей хорошо разогреться и кладут на нее продукт. После образования румяной корочки продукт поворачивают на другую сторону, а когда она образуется на второй стороне, уменьшают огонь и доводят блюдо до готовности. Иногда кушанье дожаривают в духовом шкафу.

Крупный кусок мяса, тушку домашней птицы, поросенка чаще всего жарят с начала до конца в духовом шкафу на специальном противне с высокими бортиками или в гусятнице. В процессе жарения продукт время от времени поливают жиром со дна посуды.

В домашней кулинарии жарят во фритюре<sup>1</sup> преимущественно изделия из теста и картофеля. Жира надо брать столько, чтобы обжариваемый продукт был в него полностью погружен. Этот способ нельзя считать неэкономичным, так как фритюр можно использовать несколько раз. После окончания жарения его осторожно (без осадка) сливают в керамическую посуду и хранят в прохладном темном месте.

Для фритюров используют такой жир, который при сильном разогревании не меняет вкуса и запаха. Наилучшими качествами обладают в этом смысле топленое свиное сало, растительное масло, кухонные маргарины, топленое масло. Хороши для фритюров смеси жиров (например, свиное сало и подсолнечное масло), а также жиры, снятые при варке супов и бульонов.

Для жарения во фритюре нужна достаточно объемная толстостенная посуда из чугуна или железа. Посуду с жиром ставят на огонь, разогревают, а затем порциями опускают в нее продукт. Соотношение обжариваемого продукта и жира 1 : 4. Например, 1 кг продукта можно обжарить в 400 г жира (порциями по 100 г).

<sup>1</sup> Следует отметить, что чаще всего продукты, обжаренные во фритюре, не рекомендуются для диетического питания.

Приготавливая первые и вторые блюда, используют также пассерование — легкое обжаривание продукта, который, как правило, в дальнейшем будет подвергаться и другой тепловой обработке.

В домашней кухне чаще всего пассеруют измельченные корни, репчатый лук, томат-пюре, добавляемые в супы, соусы, в некоторые вторые блюда и горячие закуски.

Пассерование овощей не обеспечивает их полной готовности, так как их доводят только до размягчения, но не до румяного цвета. Этот способ легкого обжаривания применяют для большей сохранности ароматических веществ в готовом кушанье, так как при варке или тушении без предварительного обжаривания эти вещества быстро улетучиваются.

При пассеровании моркови и томата-пюре красящие вещества этих продуктов растворяются в жире, и кушанье приобретает красивый янтарный оттенок.

Муку, которой заправляют супы, соусы и другие блюда, также пассеруют.

Запекают и выпекают продукты в духовом шкафу или в русской печи. Запекают в основном предварительно отваренные продукты с соусами и приправами, выпекают преимущественно изделия из теста.

Чтобы, как говорят повара, «довести блюдо до вкуса» — придать ему наилучший, характерный для него вкус, — его нужно пробовать при смешивании, заправке, при определении готовности. Кислый и соленый вкус сильнее всего выявляется в холодном кушанье, поэтому в блюда, которые подают на стол холодными, добавляют меньше соли или уксуса, чем в кушанья, используемые в горячем виде.

В жирном продукте соленый вкус ощущается слабее. Именно поэтому жирная сельдь кажется менее соленой, чем нежирная, при одинаковом содержании соли. Блюдо из жирной свинины, следовательно, требует больше соли, чем блюдо из цыпленка.

Если добавить в сладкое кушанье немного соли, оно как бы станет еще слаще, а подсыпав сахара в соленое блюдо, вы подчеркнете его соленость.

Вкус блюда во многом зависит от степени его готовности. Не только различные продукты требуют разной продолжительности варки или жарения, но и один и тот же продукт (лучшим примером служит мясо) в зависимости от своих специфических особенностей нуждается то в более короткой, то в более длительной тепловой обработке. Нельзя быстро приготовить кушанье из голяшки, пашины и многих других частей туши, но только быстрое обжаривание придаст хороший вкус блюду из вырезки,

Телятина вкусна и хорошо усваивается организмом, если ее как следует прожарить, а печенка становится хуже, грубее, жестче, если жарить ее даже ненамного дольше, чем положено.

Несколько лишних минут жарения ухудшают вкус многих порционных изделий из говядины, а непрожаренная свинина и невкусна и вредна. Следует также учитывать, что некоторые блюда (ростбиф, говядину крупным куском, порционный бифштекс) можно в зависимости от желания доводить до полуготовности, чтобы изделие сохранило на срезе розоватый оттенок.

Одно из основных правил современной кулинарии — не переваривать и не пережаривать продукты. Длительная тепловая обработка в подавляющем большинстве случаев ухудшает вкус блюда, уменьшает его питательность.

В особенности снижается от длительной варки количество витамина С, которым богаты многие свежие овощи. Чем быстрее сварены овощи, тем больше сохранилось в них полезных веществ. Питательность и полноценность овощных блюд снижается, если их разогревают и долго держат на плите.

Одно блюдо хорошо в холодном, другое в горячем виде. В равной мере неаппетитны теплый компот или кисель и недостаточно горячие щи или борщ.

Очень важно регулировать жирность блюд, особенно мясных и рыбных, исходя из того, что избыточное количество жира, как и недостаток его, в равной мере вредны для организма и способны изменить вкус пищи.

Некоторые хозяйки думают, что наилучшими качествами обладают очень жирная говядина, баранина или свинина и что покупать жирное мясо значительно экономнее.

Между тем вкус мяса определяет не только высокая упитанность. Главное — возраст туши и структура тканей. Мясо молодого животного средней упитанности обычно лучше излишне жирного, но грубого по структуре тканей. Особую экономичность жирного мяса можно также подвергнуть сомнению, так как при жарении жир плавится и кушанья получается гораздо меньше, чем вы рассчитывали. Если мясо чересчур жирное, всплывающий на поверхность жир придает бульонам и супам неприятный, «салистый» привкус. Излишки жира нужно снимать также тщательно, как и пену, появляющуюся при закипании мясных отваров.

Чересчур жирные куры, гуси, утки тоже едва ли экономичны. Для блюд из домашней птицы лучше выбирать более молодые тушки средней упитанности.

Излишек жира не всегда благоприятен и в отдельных рыбных продуктах. Далеко не всем кажутся аппетитными и вкус-

ными жирный сом, жирная белуга. Но достаточное количество жира в соленых рыбных продуктах во многом определяет их вкусовые качества.

Известно, что неприятный вкус жира уменьшается при добавлении в кушанье кислоты. Поэтому гарниры и приправы, соусы и заправки, используемые для кушаний и закусок из жирных продуктов, в подавляющем большинстве делают кислыми: к жирным гусям и уткам используют на гарнир тушеную квашеную капусту, моченые или печеные яблоки, моченую бруснику; к жирным балыкам, теше, лососине, семге, шпротам, сардинам подают ломтики лимона.

Вкус блюда зависит и от того, какой жир применяется для обжаривания или заправки.

Сливочное масло используют для бутербродов, заправки соусов, супов, пюре, готовых порционных жареных мясных изделий, отварных овощных блюд. Но это масло неэкономично, а зачастую и просто непригодно для обжаривания, так как оно быстро перегорает.

Столовый маргарин сходен со сливочным маслом. Он идет во все те кушанья, которые готовят со сливочным маслом, кроме блюд, обладающих особенно тонким вкусом, и бутербродов. Маргарин хорош для теста, так как препятствует быстрому черствению мучных изделий.

Кухонные сорта маргарина (кухонные жиры) применяются в зависимости от их вкусового сочетания с основным продуктом, из которого готовится кушанье. Комбиджир животный, комбиджир особый хороши для горячих блюд из мясных продуктов, для мясных и овощных фаршей и начинок, для некоторых изделий из теста. Рыбные и овощные продукты можно обжаривать на гидрожире.

Животные жиры — говяжий, свиной и бараний — вполне подходят для горячих блюд из соответствующего мяса. Наилучшими качествами обладает свиной жир, широко применяемый для мясных и овощных блюд, а также для изделий из теста.

Во многие холодные блюда, для заправки салатов, винегретов, овощной и грибной икры, для обжаривания рыбы используют растительные масла — подсолнечное, кукурузное, хлопковое, соевое, оливковое.

## ОФОРМЛЕНИЕ БЛЮД И СЕРВИРОВКА СТОЛА

Кушанье, поданное на стол, должно своим внешним видом возбуждать аппетит и нравиться еще до того, как его попробуют.

Однако нет никакой нужды придавать блюду излишне затейливый вид. Можно и нужно привлекательно оформлять кушанья свежей зеленью, ломтиками лимона, фигурно вырезанными овощами, яйцами. Но применять эти продукты следует в строгом соответствии со вкусом блюда и в таких количествах, которые действительно украшают, но не видоизменяют его.

Каждое кушанье, которое подается в нарезанном виде, аккуратно размещают на тарелке, чаще всего на середине ее. Кусочки должны быть одинаковыми по размеру. Гарнир выкладывают на блюдо симметрично, вокруг основного продукта (мяса, рыбы, птицы).

Важно приучить себя ежедневно, а не только в особо праздных случаях красиво, аккуратно оформлять блюда, не затрачивая на это лишнего труда и времени.

Чистая скатерть, удобные приборы и посуда также должны быть принадлежностью обычного стола.

Правильная сервировка стола, расположение тарелок и приборов, основаны на удобствах всех сотрапезников. Сначала на середину стола, покрытого скатертью (поверх нее можно положить прозрачную скатерть из пластика), ставят тарелку или специальную хлебницу с тонко нарезанными ломтиками черного и белого хлеба. Рядом располагают судок с приправами или солонку, перечницу и банку с горчицей. В центре находится и закусочное блюдо. По краям стола, на равном расстоянии друг от друга, размещают большие мелкие тарелки, а сверху — закусочные. Справа от каждой из них кладут нож и ложку, слева — вилку. В праздничные дни или в тех случаях, когда к бульонам или супам подают пирожки, слева от большой тарелки ставят маленькую, пирожковую.

При использовании салфеток из ткани их кладут прямоугольником или треугольником поверх тарелок. Наиболее удобны и гигиеничны бумажные салфетки. Их помещают в небольшую вазочку или в бокал посередине стола.

Если обед начинают с первого блюда (супа), то вместо закусочной тарелки можно добавить к каждому прибору глубокую. Но удобнее, когда горка глубоких тарелок вместе с суповой миской и разливательной ложкой находится у прибора хозяйки дома.

Закусочные тарелки и блюда с закусками уносят перед подачей первого блюда, глубокие тарелки, суповую миску и разливательную ложку — перед подачей второго.

Кушанье, приготовленное на второе, выкладывают на блюдо нарезанным на порционные куски.

Перед десертом убирают все использованные тарелки и приборы и специальной щеткой сметают крошки со стола. Кисели, компоты и другие жидкие сладкие блюда подают в чашках, на блюде, с чайными или десертными ложечками. Для кремов, муссов, желе, мороженого вместо чашек хороши специальные вазочки — креманки — или блюда.

Если на десерт есть фрукты, их, как одно из лучших украшений стола, ставят в центр. Свежие цветы в невысокой вазочке придают особенно привлекательный вид сервированному столу.

# КАК ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Знание пищевых продуктов, умение выбрать и правильно оценить их достоинства и недостатки полезно не только тем, кто готовит пищу дома и покупает продукты в магазинах и на колхозных рынках, но и тем, кто пользуется услугами столовой. Без элементарных знаний продуктов, их питательных и вкусовых качеств трудно наладить правильное питание семьи.

## Мясо

В нашем питании мясо служит одним из основных источников полноценных белков, и этим, а также наличием жира, экстрактивных и минеральных веществ определяется его высокая питательность. Мясо хорошо усваивается (на 92—97%) и хорошо насыщает.

В числе минеральных веществ мяса отметим калий, кальций, магний, фосфор, хлористый натрий, железо. Углеводов в мясе мало. Имеется очень немного витаминов  $B_1$ ,  $B_2$  и PP.

Мясо — отличный продукт не только по своим питательным, но и по своим кулинарным и вкусовым достоинствам. Из него можно приготовить самые разнообразные кушанья, закуски и соусы.

Правильный выбор мяса во многом определяет вкус блюда. Различные части туши отличаются друг от друга, и потому не одинаково их кулинарное назначение. Одни хороши только для обжаривания или тушения и не подходят для бульонов, другие дают отличные отвары, но непригодны для жаркого.

Вырезка — самая лучшая часть мяса, но студня из нее приготовить нельзя, голяшка — самая жесткая часть, а студень из нее отличный.

Количество и качество жира не одинаково у разных животных. Они изменяются в зависимости от вида, породы, упитанности, возраста и пола животного.

Полнее и легче усваиваются жиры, температура плавления которых наиболее близка к температуре человеческого тела. К жирам с низкой температурой плавления относят свиной жир и жиры домашней птицы, к наиболее трудно усваиваемым — жиры баранины и говядины.

Мясо старого животного имеет грубую соединительную ткань, что снижает его кулинарные качества, хотя оно может быть и очень жирным. А мясо более молодого животного с хорошо развитой, нежной мышечной тканью менее жирно, но намного ценнее.

Следует отметить, что жирная пища справедливо считается тяжелой, она плохо переваривается, трудно усваивается.

Экстрактивные вещества мяса служат значительным химическим возбудителем желудочного сока. При варке мясных супов экстрактивные вещества переходят в отвар. С этим связан инстинктивный навык после острой закуски (а она обыкновенно также вызывает выделение желудочного сока) начинать обед с какого-нибудь горячего мясного супа, что вместе с закуской обеспечивает количество желудочного сока, достаточное для переваривания всей пищи, полученной на обед.

Говядина. Возраст и упитанность говядины можно определить при некотором навыке по внешнему виду.

Лучшая говядина — не очень жирная, но достаточно упитанная. У хорошо упитанных молодых животных имеются подкожные и внутренние накопления жира, а на разрезе задней части туши заметны межмышечные отложения жира в виде прожилок. Эти межмышечные жировые отложения, известные в кулинарии под названием «мраморности», служат одним из показателей кулинарных достоинств мяса.

Мясо старых животных темно-красного цвета, жир с желтым оттенком. Ткани такого мяса крупноволокнисты и грубы. Могут быть накопления внутреннего и подкожного жира, но редко встречаются межмышечные отложения («мраморность»).

Мясо взрослого, но не старого скота отличается красным цветом, а мясо молодняка светло-красное.

Бульоны и супы лучше готовить из огузка с так называемой «сахарной костью», из задней части костреца, из оковалка с костью. Жирные щи и борщи варят из передней части грудинки, а из задней части грудинки — те же блюда, но менее жирные. Неплохие супы получаются из плечевой и лопаточной части, из пашины.

Для жарения лучше всего вырезка, филе, внутренняя часть костреца, верхняя часть оковалка, антрекот (мышцы, расположенные вдоль спинных позвонков).

Тушеные мясные блюда готовят из наружной части костреца и передней части грудинки. Верхнюю часть костреца используют для бефстроганов.

Котлеты и другие рубленые изделия наиболее целесообразно делать из мякоти нижней части оковалка, огузка, лопаточной и плечевой части и из пашины. Если для котлет используют мякоть зареза или голяшек, то мясо следует два раза пропустить через мясорубку.

Телятина отличается высокими кулинарными качествами. Многие считают ее диетическим продуктом, что далеко не всегда правильно, так как при некоторых заболеваниях (атеросклерозе, болезнях печени, обмена веществ и др.), когда мясо ограничивается, телятина менее полезна, чем говядина.

В меню здорового человека телятина — отличный, деликатесный продукт. Самое нежное и вкусное — мясо так называемых молочных телят. Его отличают по светло-розовому цвету с сероватым оттенком и плотному белому внутреннему жиру. Тушки молочных телят обычно не имеют накоплений межмышечного и подкожного жира. Тушки взрослых телят — более ярких оттенков розового или светло-красного цвета. Телятина особенно хороша жареной. Жареной готовят все ее части, кроме шейной, рульки и голяшки. Крупным куском жарят заднюю ногу и почечную часть. Из почечной части с поясничными позвонками нарезают телячьи отбивные котлеты. Шницели готовят из мякоти оковалка, лопатки и второй котлетной части; эскалопы, отбивные с косточкой — из первой котлетной части; жаркое, рагу, отварную телятину — из лопатки, грудинки с пашиной; рубленые изделия, гуляши — из шейной части; студни — из голяшек и рулек; заливные — из телячьей головы и ножек.

Бульон из телятины неплох по вкусу, но недостаточен прозрачен

и наварист. Лучше всего супы из телячьей грудинки с пашиной, лопатки и шейной части. Из рульки и голяшки также получается хороший суп.

Свинину можно использовать не только для жаркого, для колбасных и ветчинных изделий, но и для приготовления вкусных супов, в особенности таких, которые должны иметь кисловатый или кисло-сладкий привкус — щи, борщи, рассольники, щавельные супы.

Из лопаточной части свинины готовят жаркое, тушеные блюда, котлетный фарш, борщи; пловы, жаркое и супы делают из грудинки; шницели, отбивные котлеты с косточкой, шашлыки, азу — из спинной части (корейки); оскалопы, гуляши, шашлыки, супы — из поясничной части; начинки и котлетную массу — из мякоти рульки и голяшки; жаркое, буженину — из окорока; для заправочных супов используют и баки с шейным зарезом.

Баранина. Для определения качества баранины решающее значение имеют возрастные особенности. Мясо молодых баранов и овец — наиболее нежное, мягкое и сочное, у него отличный вкус и хорошие кулинарные качества. Мясо старых баранов жестко, имеет специфический запах.

Возраст бараньих туш, как и говяжьих, определяют по цвету мяса и жира. Цвет мяса молодняка светло-красный, взрослых животных — кирпично-красный, старых — темно-красный. Жир молодых и взрослых животных — белый, старых — одного из оттенков светло-желтого цвета. Бараний жир наиболее плохо усваивается.

Сильно выраженный специфический запах характерен для мяса старых баранов и овец и почти не ощущается в молодой баранине.

Наилучшими кулинарными качествами обладает мясо баранов и овец от одного до двух лет: оно наиболее нежно, мягко, и жир его имеет более низкую температуру плавления, следовательно, лучше усваивается.

Баранина чаще всего находит применение в среднеазиатской и кавказской кухне для множества вторых и первых блюд.

Наиболее широко принято следующее кулинарное использование частей бараньей туши: заправочные супы варят из спинно-лопаточной, надпочечной частей или грудинки; крупным куском жарят окорок и почечную часть; лучшие шашлыки получают из почечной части и окорока; из мякоти спинно-лопаточной части, грудинки и окорока можно приготовить отличный плов; рубленые котлеты целесообразнее делать из переднего раздела спинно-лопаточной части, из шей; бараньи отбивные нарезают из заднего раздела спинно-лопаточной части. Прозрачные бульоны из баранины обычно не варят.

Мясные субпродукты — это печень, языки, почки, мозги, сердце, легкие, голова, ноги.

Говяжья и в особенности телячья печень отличается хорошим вкусом. Из нее готовят жареные и тушеные блюда, а также превосходные закуски — паштеты. Свиная печень имеет иногда легкий привкус горечи, но из нее получают вполне доброкачественные кушанья. Свиную печень отличают по своеобразному зернистому строению ткани.

Языки говяжьи, телячьи, свиные и бараньи хороши для приготовления вторых блюд, закусок и холодных блюд с гарниром. Почки используют для обжаривания, тушения и в рассольники. Наилучшим вкусом обладают телячьи почки. Жареные мозги — очень вкусное, деликатесное блюдо. Сердце нужно предварительно варить или тушить. Вместе с легкими оно годится для начинок. Из ног и головы варят студни.

Мясо домашней птицы (кур, гусей, уток, индеек) — превосходный продукт, отличающийся хорошим вкусом.

В нем меньше, чем в говядине, соединительной ткани, и она более нежна, что и создает мягкость тканей птицы.

Жир птицы отличается сравнительно низкой температурой плавления, что способствует более легкой усвояемости его организмом.

Когда птицу жарят, этот легкоплавкий жир равномерно распределяется по мышечной ткани, что значительно улучшает вкус блюда.

В мясе кур и индеек различают белую и темноокрашенную мышечную ткань. Белая мышечная ткань («белое мясо») содержит несколько больше полноценных белков и экстрактивных веществ, но беднее жирами, чем темная.

Возраст и упитанность служат основными показателями качества домашней птицы. Например, в мясе трехмесячных петушков содержание жира 3,97%, а к пяти с половиной месяцам оно может составить уже 10,73%. В то же время старая птица может быть достаточно жирной, а на вкус значительно хуже молодой, у которой жира меньше.

Без учета возрастных изменений нельзя правильно использовать мясо домашней птицы, так как старых кур, и особенно старых петухов, готовят совсем иначе, чем молодую птицу.

Возраст кур определяют по цвету кожи и состоянию ножек. У молодой птицы — белая, нежная кожа, на которой отчетливо видны прожилки (в особенности под крылышками). Ножки молодой курицы покрыты мелкими чешуйками. У старых кур — грубая кожа с желтоватым оттенком, жир также преимущественно желтого цвета (хотя жир такого цвета бывает и у молодой птицы, получавшей особый корм). Ножки старой курицы тверды и покрыты грубой, крупной чешуей. На нижней части ножек бывают даже известковые наросты.

Возраст петухов можно определить по величине шпор. У молодых петухов (до шести месяцев) вместо шпор — мягкие небольшие бугорки. У взрослых петухов — длинные окостеневшие шпоры. У старой птицы они достигают 2—3 см.

Возраст кур и петухов определяют также по состоянию кончика грудной кости: у старой птицы он настолько окостенел, что почти не сгибается, а у молодой — эластичен и гибок.

Молодые петушки и куры по качеству мяса мало чем отличаются друг от друга, но тушку взрослого, а тем более старого петуха никогда не относят к высшему сорту, так как его мясо не соответствует качественному стандарту этого сорта и имеет ограниченное применение.

Из молодых петухов можно готовить все те блюда, которые вообще готовят из мяса домашней птицы. Мясо старых петухов не годится для жаркого и даже бульоны из него мутные. Наиболее целесообразно делать из мяса старых петухов котлеты и вообще рубленые изделия.

Возраст гусей и уток не столь значительно отражается на качестве их мяса, но, конечно, мясо молодой птицы нежнее и мягче.

Как правило, из уток и гусей не варят бульонов. Их мясо иногда добавляют в некоторые борщи, солянки и рассольники. Жарят их целыми тушками. Старых уток и гусей лучше тушить, а жирных — фаршировать яблоками или картофелем. Индейки хороши жареными и фаршированными.

Мясо домашней птицы используют и для приготовления холодных закусок, заливных, для паштетов, начинок.

Блюда из дичи справедливо считают деликатесными и тонкими.

К крупной дичи относят куропатку, рябчика, тетерева, глухаря, фазана, дикого гуся и утку; к мелкой — перепела, бекаса, дупеля, вальдшнепа.

По своим качествам дичь несколько отличается от домашней птицы. Как правило, ее мясо менее жирно. Для него характерен своеобразный

вкус и аромат, зависящие в основном от кормов, которые дичь находит в местах обитания. Легкая «горчинка» и смолистый аромат, присутствующие почти всей дичи и особенно рябчикам, считаются наиболее привлекательными свойствами этого мяса, тем более что вещества, от содержания которых зависит его своеобразный привкус, возбуждают аппетит.

Если вы все же хотите удалить этот привкус, положите тушки рябчика за час до тепловой обработки в холодное молоко.

В продажу дичь поступает в перо. По оперению не только отличают одну разновидность дичи от другой, но и определяют пол. У самцов фазанов, тетеревов, глухарей значительно более красивое оперение, чем у самок. По величине они также превосходят самок, но по вкусу, по качеству мяса самки лучше.

Дичь преимущественно жарят, причем мелкую для улучшения вкуса принято обертывать ломтиками шпига. Тушенными приготавливают обычно куропаток, а глухарей и тетеревов запекают под соусами.

Реже используют дичь для супов. В ресторанах из нее готовят прозрачные бульоны и супы-пюре. В домашних условиях первые блюда из дичи обычно не делают.

Признаки доброкачественности мяса. Основной, главный показатель качества мяса — его свежесть, так как недостаточно свежее мясо может стать причиной заболевания, а испорченное — причиной серьезного отравления.

Свежее, доброкачественное мясо — ценнейший пищевой продукт, даже когда оно недостаточно упитанное. Из такого мяса при умении можно приготовить вкусное блюдо. Но один недостаток — недоброкачественность никто не может устранить. Использование в пищу такого продукта не только вредно, но и опасно.

На мясокомбинатах строжайший ветеринарный и санитарный контроль осуществляется как до, так и после убоя животного, что гарантирует потребителю доброкачественность продуктов. Мясо, которое продается на рынках, также подвергается соответствующей проверке. Но и свежее, доброкачественное по внешним признакам мясо может быть осеменено болезнетворными микробами и послужить причиной заболевания. Поэтому не следует покупать мясо у случайных лиц, особенно если на нем отсутствует клеймо ветеринарного контроля.

Нож и доску, которые использовались для нарезания сырого мяса, необходимо тщательно промыть горячей водой. Нужно также как следует вымыть руки после обработки сырого мяса.

Вообще нельзя держать сырое мясо в непосредственной близости от других продуктов. Дело в том, что если на сыром мясе имеются болезнетворные микробы, то последующая тепловая обработка их уничтожит, в то время как продукты, с которыми мясо соприкасалось, могут и не подвергаться варке и жарению и, будучи осеменены микробами, послужат причиной заболевания.

Доброкачественное *охлажденное* мясо покрыто тонкой корочкой бледно-розового цвета. Если потрогать его руками, они останутся сухими. Консистенция мяса плотная, ямки от надавливания пальцем быстро исчезают. На разрезах мясо не прилипает к пальцам. Сок прозрачный. Цвет красный (говядина), беловато-розовый (телятина), коричнево-красный (баранина) и розово-красный (свинина). Жир говяжьей туши белый, кремовый или желтоватый, твердый, не мажется, а крошится; бараний жир — белый, плотный; свиной — мягкий, бледно-розовый или белый. Запах мяса приятный.

Доброкачественное *мороженое* мясо твердо на ощупь и при постукивании издает ясный звук. На поверхности и на разрезах оно красного цвета с сероватым оттенком, который придают мясу мелкие кри-

сталлы льда. Цвет мороженого мяса быстро меняется даже при незначительном нагревании: в месте прикладывания пальца образуется ярко-красное пятно. Мороженое мясо не имеет специфического запаха. Свежесть его по этому признаку можно определить только после оттаивания. Свежее мясо после оттаивания может иметь легкий запах сырости.

## Рыба

Не уступая по питательности мясу, рыба легче усваивается, что иногда порождает неверное представление, будто она менее сытна.

В действительности рыба насыщает так же хорошо, как и мясо, но ее рыхлые, мягкие ткани легко перевариваются, и она не дает такого длительного ощущения сытости, как мясо. Но это свойство рыбы следует считать ее достоинством, а не недостатком.

Белки рыбы полноценны, ее соединительные ткани распределены равномерно, их вообще намного меньше, чем в мясе теплокровных животных, они мягче, нежнее соединительных тканей мяса и быстрее развариваются. В рыбе значительное количество витаминов А и D, а по содержанию минеральных веществ она богаче мяса.

Все это объясняет столь широкое использование рыбы, особенно нежирной, для диетического питания.

Мало отличаясь друг от друга по содержанию белка, различные породы рыб существенно разнятся по жирности, которая служит одним из основных показателей пищевого качества этого продукта. Самые вкусные рыбы — осетровые, лососевые, угри — и одни из самых жирных. Конечно, существуют исключения, например хамса — жирная рыба, но она представляет меньшую пищевую ценность, чем треска или судак, которые относят к тощим рыбам.

Если исключить довольно трудоемкую первичную обработку (удаление чешуи, потрошение и т. д.), рыбные кушанья можно отнести к блюдам быстрого приготовления. По сравнению с мясом рыба нуждается в менее длительной тепловой обработке: ее варят, жарят, запекают гораздо быстрее.

**Осетровые.** Несмотря на то что мясо осетровых белое, эту рыбу называют красной. В данном случае термин «красная» применяют в его старинном смысле, когда слово «красный» было синонимом красивого, ценного.

Более 90 процентов мирового улова осетровых рыб приходится на долю Советского Союза.

Осетровые содержат значительное количество жира, расположенного между мышцами, что особенно благоприятно влияет на вкусовые качества этой превосходной рыбы. К преимуществам осетровых следует отнести также малое количество несъедобных частей и меньшую, чем у других рыб, потерю в весе после варки или жарения. Из осетровых готовят разнообразные горячие и холодные кушанья и закуски. Эту рыбу варят, припускают, жарят, запекают. Не рекомендуется только делать из нее котлеты, биточки и тому подобные изделия из котлетной массы, так как для этого вполне пригодна более дешевая рыба.

К семейству осетровых относятся осетр, белуга, севрюга, стерлядь, шип, калуга. Крупные экземпляры *осетров* достигают свыше 100 кг. Чаще всего в продажу поступают осетры значительно более мелкие, весом до 15—20 кг. Отличные вкусовые качества характерны для осетров, выловленных в сибирских реках — Оби и Колыме. Мясо этой рыбы содержит до 30% жира.

Из осетров можно приготовить первые блюда (уху, солянку, супы), очень вкусна отварная, паровая, жареная осетрина.

*Севрюгу* ловят в Каспийском, Черном, Азовском морях. Вес ее колеблется от 7—8 до 32 кг. Мясо севрюги нежно и мягко. Приготавливают ее так же, как осетра.

*Белуга* — наиболее крупная из осетровых рыб. Особенно хороши по вкусу экземпляры среднего размера: каспийская белуга — весом 35—60 кг, азовская — весом 70—180 кг. Белугу готовят отварной, паровой, жареной, заливной; ее жарят на вертеле, используют для приготовления холодных закусок, из нее варят отличные рыбные первые блюда.

*Стерлядь* — самая мелкая из осетровых. Вес ее обычно не превышает 1 кг. В отличие от других осетровых она поступает в продажу непотрошеной. Мясо ее особенно нежно и мягко. Это приходится учитывать при тепловой обработке: несколько лишних минут варки — и рыбу трудно бывает извлечь из посуды, так как она переварилась и распадается. Из стерляди можно приготовить те же блюда, что и из других осетровых, но особенно вкусна она паровой. Деликатесным кушаньем считают также стерляжью уху.

Все осетровые рыбы поступают в продажу главным образом морожеными.

**Карповые рыбы** отличаются хорошим вкусом. Некоторые из них богаты жиром. Особенно жирны они бывают в осенних уловах.

К недостаткам карповых нужно отнести большое количество мелких костей. По этой причине в детском питании лучше всего применять их в виде рубленых изделий.

К карповым рыбам относятся: лещ, карп, сазан, карась, линь, жерех, толстолобик, белый амур и др.

*Карп* все чаще поступает в продажу живым. Теперь карпов в значительных количествах разводят в прудовых хозяйствах. В течение короткого срока (через год) эта быстрорастущая рыба достигает 0,6 кг. Наилучшими вкусовыми качествами обладают блюда, приготовленные из живого крупного карпа. Его варят, жарят, фаршируют, запекают.

*Лещ* особенно хорош азовский, осеннего улова. В крупных экземплярах этой рыбы количество жира достигает 7%. Мясо таких лещей вкусно, нежно и мягко. Мелкие лещи значительно уступают по вкусу крупным: они костисты и при жарении становятся излишне сухими. Из лещей можно приготовить запеченные кушанья. Крупные лещи хороши жареными и фаршированными.

*Сазан* заслуженно считается одной из лучших карповых рыб. Высокими кулинарными качествами обладает рыба средних размеров — весом 1,5—2 кг. Сазана жарят, запекают, фаршируют.

*Жерех* — крупная рыба. Мясо ее нежно и мягко, но имеет много мелких костей. Вкуснее всего жареный жерех.

*Язь* достигает веса до 2 кг. Лучших, наиболее упитанных язей вылавливают в сибирских реках. Используется он для жарения и запекания.

*Толстолобик* — карповая рыба, которую отличает значительное содержание жира (до 23,5%). Мясо толстолобика имеет мало межмышечных мелких костей. Оно пригодно для жарения, припускания, фарширования, для приготовления котлетной массы.

Вкусное блюдо из толстолобика можно приготовить, добавляя при запекании или тушении томат-пюре и ароматические корни.

*Белый амур* в последнее время широко акклиматизировался во внутренних водоемах нашей страны. Эта рыба обладает белым, нежным мясом, мало костиста и достаточно жирна. Из нее хороши разнообразные кушанья и закуски. Особенно вкусна она в жареном виде.

Карповые рыбы поступают в продажу свежими, морожеными, а часто и живыми.

Окуневые рыбы, несмотря на небольшое содержание жира, заслуженно считаются высококачественным пищевым продуктом, так как они богаты полноценным белком и экстрактивными веществами. Последнее особенно важно, потому что экстрактивные вещества придают отварам прекрасный вкус. Мягкое мясо, малое количество межмышечных костей и небольшое содержание жира — все эти свойства делают окуневых рыб пригодными для диетического и детского питания. Приятный вкус и мясистость окуневых позволяют использовать их для самых разнообразных блюд и закусок. Очень хороши из них заливные.

К окуневым рыбам относят судака, ерша, окуня. *Судак* — одна из тех рыб, которые пользуются наибольшей популярностью и признанием потребителя. В последние годы в результате работы наших ихтиологов-рыбоводов судаком заселяют многие водохранилища страны, и нужно надеяться, что вскоре эта превосходная рыба будет появляться на прилавках все чаще и в больших количествах.

Судак можно варить, жарить, фаршировать, запекать, хороши также котлеты и заливное из судака.

*Окунь* используется в зависимости от величины для разных блюд. Более крупные экземпляры можно припускать или жарить, но чаще всего в продажу поступает мелкая рыбка, из которой получается очень вкусная уха.

Из *ерша* также лучше всего варить уху. Она наварииста и ароматна.

Окуневые рыбы поступают обычно в продажу морожеными или охлажденными. Судак перерабатывается и в виде филе.

**Тресковые рыбы.** С каждым годом возрастают уловы этой высококачественной, высокопитательной рыбы. К сожалению, еще далеко не все успели оценить достоинства тресковых, но в тех районах, где эта рыба издавна вылавливается, жители предпочитают ее всякой другой. Мясо *трески* — исключительно здоровая и полноценная пища. Оно богато белками, солями йода, кальция, марганца, экстрактивными веществами.

Плотное, белое, нежирное мясо этой рыбы без мелких межмышечных костей при хорошей кулинарной обработке не приедается, вкусно и аппетитно. Из него можно приготовить разнообразные горячие и холодные первые, вторые блюда и закуски.

Треска поступает в продажу уже разделанной, выпотрошенной и без головы. Поэтому отходы при ее приготовлении минимальны. Первая обработка ее также чрезвычайно проста. Мелкая чешуя рыбы удаляется очень легко.

Некоторые не любят специфического «морского» привкуса трески. Для удаления его рекомендуется добавлять при варке огуречный рассол и больше, чем обычно, ароматических корней или вымачивать рыбу в холодной воде с уксусом. В жареной рыбе специфический запах чувствуется меньше, чем в отварной. Следует учитывать, что в свежемороженой треске некрупных размеров, весом до 1 кг, этот специфический запах также обычно едва ощущается.

Хороший, вполне доброкачественный и питательный продукт — тресковое филе. Его можно с успехом применять почти для всех кушаний, которые готовят из трески, даже для заливных (но с добавлением желатина).

К тресковым относят и *пикшу* — рыбу, весьма похожую по своим пищевым и вкусовым качествам на треску, но менее крупную по размеру. Готовят ее так же, как треску.

*Навага* — тресковая рыба. Благодаря своим тонким вкусовым качествам она относится к деликатесным рыбам. Лучшую навагу ловят в Белом море. Особенно вкусна мезенская навага, которую отличают по брюшным плавникам оранжевого цвета. Второе место по вкусовым качествам занимает так называемая беломорская береговая навага. Она мельче мезенской и имеет желтые брюшные плавники. Навагу лучше всего жарить. Дальневосточная навага (вахня) не только отличается от беломорской по размерам и весу (она гораздо крупнее), но и значительно уступает ей по вкусу. Мясо вахни грубее, суше, но и из этой рыбы можно приготовить неплохое жареное блюдо. Кушанье становится лучше и нежнее, если до жарения осторожно подрезать у головы кожу и снять ее как бы чулком.

*Налим* — тоже тресковая рыба, единственная пресноводная из этого семейства. Мягкое, нежное и достаточно плотное мясо налима, без мелких костей, пригодно для жарения, варки, припускания и для котлетной массы. Из налима готовят отличную уху, а налима печень издавна известна как особо деликатесное рыбное кушанье.

*Сайда* — тресковая рыба. Мясо тощее (жира 0,5%), по вкусу нежное; как и у трески, печень богата жиром (до 50% и более); кулинарное использование такое же, как трески. Очень удобно готовить филе сайды.

*Хек* (серебрянка, мерлуза) — небольшая тресковая рыба (в промысловых уловах весит в среднем 100—250 г.), которую ловят суда нашего экспедиционного рыбного флота у берегов Африки и в Восточной Атлантике.

Белое мясо хека по вкусу напоминает мясо судака; оно содержит не больше 3% жира; при кулинарной обработке дает мало отходов. Хек можно отваривать, жарить, из него готовят вкусное заливное.

**Камбаловые рыбы.** Многие разновидности камбаловых и в пищевом и в кулинарном отношении можно отнести к наилучшим морским рыбам. Очень вкусное белое мясо камбаловых хорошо для горячих и холодных вторых блюд и закусок.

*Камбалу* ловят во всех открытых морях Советского Союза. Черноморская камбала — калкан — имеет плотное, белое, довольно жирное мясо. В Баренцовом море и на Дальнем Востоке вылавливают крупную желтобрюхую, желтополосную камбалу. В Балтийском море водится мелкая, но очень вкусная камбала. Тихоокеанская камбала обладает более резко выраженным специфическим «морским» запахом. Этот недостаток легко устранить, если перед жарением или варкой снять кожу с темной стороны рыбы.

*Палтус* — самая крупная камбаловая рыба, которая отличается большим содержанием жира. Вес крупных экземпляров палтуса достигает 200 кг. В продажу поступает обычно менее крупная рыба весом до 5 кг, а из крупного палтуса промышленность вырабатывает вполне доброкачественный и удобный для использования продукт — филе.

Камбаловую рыбу продают чаще всего мороженой.

*Сиги* относят к семейству лососевых. В продажу поступают чудские сиги, муксун, омуль, ряпушка.

Белое и вкусное мясо сегов содержит от 1,7 до 15% жира. Оно так нежно, что легко переваривается и распадается, поэтому целесообразнее готовить из сегов жареные кушанья (они, пожалуй, и вкуснее) либо отваривать их в небольшом количестве жидкости.

Лучшим считают чудской сиг. Блюда из него особенно вкусны и аппетитны.

*Муксун* содержит до 9% жира. Эта мясистая рыба хороша жареной, из нее также можно приготовить аппетитные котлеты, вкусное фаршированное блюдо, заливное.

*Ряпушка* — мелкая сиговая рыба. Ее преимущественно жарят.

В продажу сига поступают обычно морожеными.

*Хариус* — речная или озерная небольшая рыба (от 130 до 500 г), по вкусу напоминает сига и используется так же.

Рыба *аргентина* — лососевидная морская стайная рыба.

Как и все лососевые, аргентина очень вкусна и мясиста. В продажу поступает свежемороженой. Ее можно отваривать, жарить; хороша аргентина горячего копчения.

*Голец* — лососевая рыба, средний вес от 300 г до 1,5 кг. Северный голец (его ловят в северных морях) довольно жирный (8–12%), тихоокеанский содержит мало жира (2%). Его обычно жарят.

*Угольная рыба*. Это окунеобразная рыба вылавливается в Беринговом море. Мясо белое, по вкусу напоминает сига, жира в нем не больше 6%. Используется жареной и вареной. Особенно хороша эта рыба жареной во фритюре.

*Сайра* — морская стайная рыба, достигает 40 см длины и веса до 170 г. Ловят в Японском море и в Тихом океане у Курильских островов. Сайра — жирная рыба, содержание жира в ней иногда превышает 20%, а в среднем — 11%.

Чаще всего продается сайра консервированной в масле или в собственном соку, но бывает и свежемороженой. Свежемороженую сайру лучше всего жарить. Консервы из сайры пользуются большой популярностью.

*Щука* — тощая, но мясистая рыба, ее можно варить, жарить, запекать, фаршировать. Из нее делают котлеты и заливное.

В уловах отдельные экземпляры щуки достигают крупных размеров (до 40 кг). Но в продажу чаще всего поступает более мелкая рыба, весом от 200 г до 8 кг. Лучше всего некрупная рыба (до 2 кг). Мясо ее вкуснее, мягче и нежнее.

Крупные экземпляры щуки иногда имеют специфический илистый привкус, который, правда, можно смягчить, добавляя в отвары больше, чем обычно, ароматических корней. Уменьшает этот привкус и огуречный рассол, который вливают при варке крупных щук. В жареной, фаршированной и запеченной щуке привкус ощущается меньше, чем в отварной и припущенной.

В продажу поступают живые, охлажденные, мороженные, соленые и сушеные щуки. Наилучшими кулинарными качествами обладает живая рыба. Обычно это некрупные щучки, которые можно готовить любым способом.

*Сом* имеет удлиненное тело без чешуи. В уловах попадаются очень крупные экземпляры весом до 100–200 кг. Обильные жировые отложения расположены в хвостовой части и в подкожном слое. Вкуснее всего сомы весом от 1,5 до 2 кг. Мясо этой рыбы белое, мягкое и малокожистое. Сомы обычно жарят. Хвост целесообразнее использовать с различными добавлениями для начинки пирогов.

В продажу сом поступает охлажденным, мороженым и в виде филе. Некрупных сомов продают и живыми. Они наиболее вкусны.

*Морской окунь* завоевал в последние годы широкое признание потребителей. Вкусное, нежное мясо, небольшое количество костей делают эту рыбу пригодной для разнообразных холодных и горячих блюд и закусок. Жир (у крупных экземпляров достаточно обильный) расположен у основания плавников.

*Морской окунь* — глубоководная рыба. Ее крупная голова составляет до трети веса, а используется она только для первых и заливных блюд. Поэтому целесообразнее покупать филе или рыбу без головы. Следует отметить, что наилучшим вкусом отличается мясо некрупных морских окуней весом до 2 кг.

В продажу морской окунь чаще всего поступает мороженым.

Угорь — очень вкусная змеевидная рыба, отличающаяся большим содержанием жира (до 22%). Его обычно жарят или запекают в тесте. Эту рыбу надо особенно тщательно промывать, а затем основательно прожаривать.

В продаже часто бывают угри горячего копчения, а также консервированные (угорь в желе).

Кефаль — очень вкусная, достаточно жирная рыба. Ее готовят жареной, с томатами или томатным соусом.

В продаже, кроме свежей и мороженой кефали, имеется копченая и вяленая, а также консервы (кефаль в томатном соусе и кефаль в масле).

Скумбрия — некрупная, очень вкусная и довольно жирная рыба (до 16%); особенно хороша горячего копчения, а также жареная. Бывает также скумбрия консервированная.

От скумбрии, вылавливаемой в Черном море, следует отличать макрель, которая по виду сходна со скумбрией, но крупнее и менее нежна на вкус.

Бычки — небольшие морские рыбки, имеют округлое мясистое тело и сравнительно крупную голову. Охлажденных или мороженных бычков обычно жарят. Широко известны вкусные консервы — бычки в томатном соусе.

Многие напоминают по виду змею. Они без чешуи, с большим содержанием жира (часто свыше 30%). Мясо вкусное, отходов почти нет, так как у многих нет костного скелета, чешуи, желчи и твердых остатков пищи. Последнее обстоятельство позволяет использовать эту рыбу без потрошения.

В продажу поступают жареные минюги. Их принято подавать с горчичной заправкой.

Признаки доброкачественной рыбы. Живая рыба должна быть здоровой, упитанной, подвижной. Спинка у нее мясиста и не заострена, жабры мягко и равномерно поднимаются и опускаются, чешуя цела, не имеет пятен и повреждений. Рыба плавает не на поверхности воды, а в глубине.

Свежая охлажденная рыба имеет плоское, окоченевшее тело. Если ее положить на руку, она не должна изгибаться. Жабры у нее ярко-красные, глаза выпуклые, прозрачные, блестящая, гладкая чешуя плотно прилегает к коже, мясо твердое, плотно соединенное с костями, слизи немного, она прозрачная. Если нажать рыбу пальцем, ямка либо вовсе не образуется, либо быстро исчезает. Брошенная в воду, свежая охлажденная рыба быстро тонет.

Чешуя мороженой рыбы плотно прилегает к коже и не имеет пятен и следов ушибов. Кожа бесчешуйчатых рыб гладкая. После оттаивания мясо плотное, не отстает от костей, у оттаявшей рыбы нет неприятного запаха, и он не появляется, если отварить кусочек на пробу.

Хорошо промороженная рыба при постукивании издает звонкий, ясный звук, и нож с трудом входит в толщу мяса.

У оттаявшей и вновь замороженной рыбы чешуя (или кожа у бесчешуйчатых рыб) потемневшая, тусклая. Даже при сохранении доброкачественности и свежести мясо такой рыбы обладает значительно худшими вкусовыми и пищевыми качествами.

## Овощи

Наука о питании придает особое значение овощам и фруктам, настойчиво рекомендуя их как обязательную ежедневную и весьма существенную часть пищевого рациона.

Трудно переоценить роль этих продуктов в питании детей и взрослых, больных и здоровых, тех, кому необходимо усиленное питание, и тех, кто благодаря излишней полноте прибегает к специфической диете.

Пищевая ценность овощей определяется богатым содержанием в них различных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма и для регулирования пищеварительных процессов.

Овощи богаты легкоусвояемыми углеводами, органическими кислотами, витаминами, минеральными солями, фитонцидами (особыми веществами, уничтожающими некоторые болезнетворные микробы). Эти пищевые вещества в разных количествах содержатся во всех овощах. Из этого следует: чем шире ассортимент овощей в питании, тем больше разнообразных полезных и необходимых организму веществ содержит пища.

К важной особенности овощей относится и одновременное присутствие в них нескольких витаминов: будучи в сочетании, они благотворно воздействуют на организм, и, кроме того, увеличивается усвояемость каждого витамина в отдельности.

Известно также, что овощи обладают ценным свойством улучшать и облегчать усвоение организмом жиров, белков, углеводов, содержащихся в других продуктах питания и, следовательно, полезны не только как самостоятельные кушанья, но и как гарниры для разнообразных мясных, рыбных блюд и закусок.

Из овощей готовят самые разнообразные блюда. Они вкусны и аппетитны во всех видах — отварными, жареными, запеченными, тушеными, фаршированными, под различными соусами, с разными приправами.

Овощное блюдо необходимо каждый день независимо оттого, питается ли человек дома или в столовой. Без преувеличения можно сказать, что качество работы предприятия общественного питания в значительной мере определяется тем, насколько разнообразен и богат в его меню набор овощных блюд и закусок.

Особенно полезны сырые овощи: белокочанная и краснокочанная капуста, салат, морковь, помидоры, огурцы, редис, редька, репчатый и зеленый лук. Салаты из них в различных сочетаниях, с разными заправками по мере возможности нужно есть ежедневно во все времена года. Принимая во внимание повышенную потребность организма в витаминах в холодное время года, следует особенно часто включать такие салаты в свое меню именно зимой. Зеленый лук, белокочанную капусту, морковь, редьку можно иметь свежими и в зимние месяцы.

Наряду со свежими овощами и фруктами очень ценны консервированные. Современные методы консервирования позволяют сохранить присущие плодам и овощам пищевые достоинства, и в том числе большую часть витаминов. Квашеные и соленые овощи обогащают стол питательными, вкусными, полезными блюдами, закусками, гарнирами, салатами.

В этих заметках о питании, которые не являются кулинарным пособием, нет рецептов приготовления пищи, но способы тепловой обработки овощей столь существенны для сохранности их ценнейших качеств, что обойти этот вопрос было бы неправильно. Поэтому в конце раздела об овощах приводятся способы первичной обработки, варки и хранения овощей, которые предохраняют их от потери необходимых для питания веществ.

Картофель при ежедневном использовании может в значительной степени удовлетворить потребность организма в витамине С. В его клубнях содержатся также белковые и минеральные вещества и вита-

мины группы В. Картофель особенно богат крахмалом. В клубнях столовых сортов он составляет в среднем 15%.

Экономичен в использовании картофель с клубнями правильной, округлой формы, с незначительным количеством «глазков». Отходы при очистке такого картофеля невелики. Лучшими считаются клубни среднего размера.

К наиболее широко распространенным сортам столового картофеля относят: «лорх», «эпикур», «юбель», «берлихинген», «раннюю розу». «Лорх» — прекрасный сорт картофеля. Он содержит значительное количество крахмала, хорошо разваривается и обладает приятным вкусом. Его можно отличить по несколько удлиненным клубням, покрытым шелушащейся светлой кожей; «эпикур» содержит меньше крахмала, чем «лорх». Его круглые с неглубоко сидящими «глазками» и гладкой кожей клубни хорошо хранятся.

«Юбель» имеет крупные, удлиненные клубни, покрытые светло-желтой сетчатой кожей, «глазки» неглубокие, содержание крахмала среднее.

Очень вкусный картофель «берлихинген». Его овальные правильной формы клубни покрыты красной кожей.

«Ранняя роза» — скороспелый сорт картофеля. Для него характерны розовые или красноватые удлиненно-овальные клубни с гладкой кожей. Имея невысокое содержание крахмала, такой картофель не рассыпается при варке, очень приятен на вкус. Напоминаем, что клубни «ранней розы» плохо хранятся.

Морковь богата каротином — особым веществом, которое в организме превращается в витамин А. Наличие в этом корнеплоде также витаминов группы В и значительного количества сахара определяет его высокие пищевые достоинства. К лучшим сортам моркови относятся те, которые окрашены в ярко-оранжевый цвет, что свидетельствует о наличии в корнеплоде большого количества каротина. Обычно такая морковь и наиболее сладкая. Чем светлее корнеплод, тем грубее его мякоть. О качестве моркови можно судить также по величине сердцевинки — наиболее жесткой и грубой части плода, которая содержит много клетчатки. Хорошие корнеплоды имеют маленькую сердцевину, которая и по цвету почти не отличается от остальной мякоти.

Из моркови готовят много кушаний и гарниров, но особенно полезна она в сыром виде. Морковный сок обладает ценнейшими пищевыми качествами и рекомендуется врачами для детского и диетического питания. Питательна и вкусна сырая морковь в салатах.

Морковь используют для многих блюд и потому, что каротин не только полезен, но является еще красящим веществом. Он окрашивает жир, в котором обжаривают морковь перед добавлением, например, в суп, и придает блюду аппетитный янтарно-желтый цвет.

К лучшим сортам моркови относят «нантскую», «шантене», «геранду».

Превосходный вкус, нежная, сочная и сладкая мякоть отличают «нантскую» морковь. Она имеет ярко окрашенную мякоть и маленькую сердцевину. Сердцевина моркови сорта «шантене», хотя и крупнее, чем у «нантской», но почти не отличается по цвету от прилегающей мякоти. Морковь сорта «геранда» имеет довольно крупную сердцевину, для ее корнеплодов характерны сочность и приятный вкус.

Свекла содержит значительное количество сахара, минеральные вещества и витамин С. Она хорошо усваивается организмом, рекомендуется и для детского, и для диетического питания.

Свеклу используют для популярных в русской кухне борщей и щей, в холодные супы летнего меню, для гарниров, салатов и излюбленного холодного закусочного блюда — винегрета. Она хороша также

для окрашивания некоторых блюд и соусов, например майонезов. Соком квашеной свеклы можно заправлять салаты в детском питании, заменяя им уксус.

К лучшим сортам свеклы относят те, которые имеют плоские или округло-плоские корнеплоды. Грубее по вкусу корнеплоды удлиненной формы. Определяют качество свеклы также по цвету ее мякоти и кожицы. Чем они темнее, тем свекла обычно слаще и вкуснее. Значительно грубее и хуже светлые корнеплоды. Они содержат мало сахара. Недостатком считают и светлоокрашенные кольца, хорошо заметные на разрезе мякоти.

К одному из лучших и наиболее распространенных сортов относят «бордо». Это вкусная, нежная, сочная и сладкая свекла. Ее отличают довольно крупные округлые корнеплоды (весом до 300 г), покрытые темно-фиолетовой кожицей, с темной мякотью.

При варке в очищенном виде свекла меняет свой натуральный красивый цвет и приобретает бурый оттенок. Чтобы сохранить ее цвет, добавляют в отвары уксус, лимонную кислоту, квас, томат-пюре, свежие помидоры. Если вы хотите положить свеклу в кушанья и гарниры предварительно отваренной или запеченной, рекомендуется подвергать ее тепловой обработке, не очищая от кожицы. Тогда она сохранит свой натуральный цвет и без добавления кислоты.

Капустные овощи широко и разнообразно используются в питании. Пищевую ценность капусты определяет высокое содержание в ней минеральных солей и витаминов, особенно витамина С. Некоторые капустные овощи богаты и сахаром.

К капустным овощам относят капусту белокочанную, краснокочанную, цветную, брюссельскую, савойскую, листовую и кольраби.

Свежая белокочанная капуста устойчива в хранении, дает при квашении отличный по своим пищевым и вкусовым качествам продукт и поэтому наряду с картофелем особенно часто применяется в питании. Из нее готовят национальное русское блюдо — щи, ее тушат, жарят, используют для начинок пирогов и кулебяк, из нее готовят вкусные салаты.

К лучшим сортам белокочанной капусты относят те, которые имеют крупные или плоские тяжелые кочаны с белыми листьями и неглубоко проникающей кочерыжкой. Обычно эти сорта отличаются значительным содержанием сахара и необходимой сочностью.

По времени созревания белокочанную капусту подразделяют на раннюю, среднюю и позднюю. Для ранних сортов характерен нежный вкус. Из этой капусты получают очень приятные сырые салаты, хорошие овощные супы. Ее, как правило, не квасят, так как такое использование нецелесообразно. Непригодна эта капуста и для хранения.

К ранней капусте относится распространенный сорт *номер первый*. Эта отличная капуста имеет кочаны зеленого цвета.

Лучшего качества среднеспелая капуста — сортов «*вальватьевская*», «*белорусская*», «*слава грибовская*» — имеет плотные белые кочаны. Отметим, кстати, что более рыхлые кочаны хороши для голубцов и фарширования, а самые плотные и белые рекомендуются для начинки пирогов и кулебяк.

Лучшими из поздних сортов считают «*зимовку*» (плотные, округло-плоские кочаны), «*московскую позднюю*» (кочаны очень крупные, но рыхлые).

«Зимовка» очень устойчива в хранении и поэтому используется преимущественно свежей для салатов и различных первых и вторых блюд, «московская поздняя» хранится хуже, ее целесообразно применять для квашения.

Краснокочанная капуста применяется в основном для салатов (сырой и маринованной), реже — тушеной для гарниров. Хорошего качества краснокочанная капуста имеет очень плотные кочаны. К таким сортам относят «*каменную головку*» и «*зенил*».

Цветная капуста по питательности и вкусу заслуженно причисляется к лучшим овощам. Она богата легко усвояемыми углеводами, минеральными солями калия, кальция фосфора и др., а также витаминами.

Из цветной капусты готовят различные блюда, салаты, закуски, гарниры. Ее отваривают, жарят (но только после предварительного отваривания), запекают.

Основными показателями при выборе цветной капусты должны служить плотность, цвет и размер головки. Лучшие сорта, такие, как «*ленинградская*» и «*белый шар*», имеют снежно-белую, очень плотную и крепкую головку. Крупная головка отличного качества особенно характерна для сорта «белый шар».

Для приготовления отварной капусты, которую подают как самостоятельное блюдо, годятся в основном только лучшие сорта.

Для супов и гарниров можно с успехом использовать более рыхлые и менее белые головки. Только надо удалить позеленевшую или посеревшую часть, так как иначе блюдо будет горчить.

Брюссельская капуста. Ее мелкие кочешки расположены на высоких плотных стеблях. В пищу используются только кочешки. Для лучшей сохранности их снимают со стебля непосредственно перед тепловой обработкой.

Блюда из брюссельской капусты (отварная капуста, супы, гарниры) отличаются очень нежным и приятным вкусом. Лучший сорт этой капусты — «*геркулес*».

Савойская капуста имеет кочан, состоящий из нежных морщинистых листьев различных оттенков зеленого цвета. Эта капуста содержит азотистые вещества, витамин С, сахар.

Целесообразно использовать ее в сыром виде для салатов, которые очень вкусны. Она хороша также для супов и гарниров. К лучшим сортам относят «*венскую раннюю*» и «*верту*» (последняя имеет крупные кочаны).

Кольраби содержит ценные пищевые вещества: фосфор, железо, витамин С. В пищу используют разросшийся округлой формы надземный стебель растения, покрытый в зависимости от сорта светло-зеленой или бледно-фиолетовой кожей.

По вкусу кольраби напоминает сочную, сладкую кочерыжку белокочанной капусты. Ее обычно тушат, добавляют в овощные супы и салаты, готовят из нее гарниры.

Помидоры — ценнейший пищевой продукт. Они богаты витаминами (С, группы В, РР), каротином, минеральными веществами и благодаря высокой пищевой ценности рекомендуются в диетическом и детском питании.

В зависимости от сорта они отличаются друг от друга размерами, формой, окраской. Встречаются крупные (по 150 г и более) и совсем мелкие плоды, гладкие и ребристые, круглые, плоские и вытянутые, светло-розовые, красные, оранжево-красные, янтарно-желтые. Недозрелые помидоры имеют обычно зеленую, беловатую или бурую окраску. Лучшим вкусом обладают плоды с наименьшим количеством семян. Их мякоть имеет также мало камер, маловолокниста, сладка и нежна. Как правило, помидоры с гладкой поверхностью вкуснее ребристых и более устойчивы в хранении.

При возможности рекомендуется выбирать для использования в сыром виде плоды лучших сортов, достаточно спелые, крепкие, но не

перезрелые. Для супов, соусов, добавления во вторые блюда годятся также несколько недозрелые плоды и плоды с большим количеством семян. Мелкие помидоры очень вкусны маринованными и солеными.

**Б а к л а ж а н ы** — широко распространенные овощи, особенно в южных районах нашей страны. Из них готовят много вкусных блюд и закусок. И действительно, их кулинарные достоинства очень велики.

В зависимости от сорта баклажаны имеют шаровидную, яйцевидную или удлинненную форму, блестящую темно-фиолетовую или более светлого оттенка кожу.

Из них готовят вторые блюда, горячие и холодные закуски. Особенно популярны баклажаны тушеные кусочками, баклажанная икра и фаршированные баклажаны. Для обжаривания, тушения и икры можно рекомендовать крупные плоды сорта «*болгарский*». Для фарширования хороши некрупные плоды сорта «*деликатес*».

**О г у р ц ы** свежими используют в разнообразных салатах и подают на гарнир. Соленые огурцы добавляют в солянки, рассольники, винегреты, салаты.

И в свежем виде, и для засола, и для маринования хороши недозрелые огурцы, а полностью вызревшие в значительной степени теряют вкус и аромат.

Показателями качества огурцов считают форму, величину и состояние семян. Обычно предпочтение отдают удлиненным, не слишком крупным огурцам, с небольшой сердцевинкой. Приятным вкусом и тонким ароматом обладают парниковые огурцы.

К одному из лучших сортов принадлежит «*нежинский*». У него ребристая бугорчатая поверхность, удлиненная форма, крепкая мякоть, мелкие семена. Эти огурцы хороши в любом виде: и свежими, и солеными, и маринованными. К их достоинствам можно отнести и то, что при засоле в плоде не образуется пустот.

«*Клинский*» огурец чаще всего разводят в теплицах. Этот сорт дает очень вкусные плоды удлиненной формы, покрытые светло-зеленой нежной кожицей. Они никогда не бывают горькими.

«*Вязниковский*» огурец имеет удлиненно-яйцевидную форму; кожица у него зеленая, со светлыми полосками; поверхность мелко-бугристая. Используется он и в свежем виде и для засола.

Издавна в нашей стране разводят «*муромские*» огурцы. Их плоды удлиненно-яйцевидной формы покрыты светло-зеленой с белыми полосками кожицей, имеют неровную шероховатую поверхность, годятся в свежем и в соленом виде.

**С т р у ч к о в ы й п е р е ц** занимает большое место в пище жителей южных районов нашей страны, широко используется в венгерской и болгарской кухне.

Перец этот содержит значительное количество витамина С и каротина. По остроте вкуса его делят на *сладкий* и *острый*. Сладкие сорта идут на изготовление широко популярного блюда — перца фаршированного, а также для добавления в супы, мясные и рыбные блюда, для маринования. Перец острых сортов обладает жгучим вкусом, и его применяют только как приправу.

Перец сладких сортов имеет блестящую мясистую оболочку и мелкие семена. Они очень горькие, и их надо тщательно удалять.

По мере созревания стручок перца бывает вначале темно-зеленым, затем более светлым, а к моменту спелости и в зависимости от сорта он приобретает желтый, оранжевый или ярко-красный цвет. Для маринования особенно хорош оранжевый или красный сладкий перец, для приготовления других кушаний — зеленый.

К лучшим сладким сортам стручкового перца относят «*новочеркасский*», «*майкопский*», «*болгарский*»,

Перец острых сортов («кайенский», «астраханский», «маргеланский»), который идет в приправы, используют только полностью зрелым, когда он приобретает ярко-или темно-красный цвет.

Из тыквы можно приготовить вкусные жареные и тушеные блюда, пюре, каши с добавлением крупы, оладьи и т. п.

Высокое содержание сахара (в лучших сортах до 12%) и каротина определяет пищевую ценность тыквы. Следует отметить, что особенно богата каротином тыква тех сортов, которые имеют ярко окрашенную — желтую или оранжевую — мякоть. Кушанья из тыквы легко усваиваются, их можно использовать в детском и диетическом питании.

Тыквы достигают больших размеров. Нередко встречаются экземпляры весом до 50 кг.

К лучшим сортам тыквы относят «мозолеевскую» и «бирючекутскую». Первая имеет темно-оранжевую или оранжевую очень сладкую и вкусную мякоть. Плоды среднего размера бывают грушевидной или округлой формы.

Плотная светло-оранжевая мякоть бирючекутской тыквы приятна на вкус. Эти некрупные тыквы покрыты яркой оранжево-красной коркой.

К а б а ч к и — одна из разновидностей тыквы. Эти вкусные овощи жарят, тушат, запекают, фаршируют, используют в супы, маринуют, готовят в виде закуски — овощной икры и т. д.

Вне зависимости от сорта лучшими считают незрелые плоды с нежной мякотью, недоразвитыми мелкими семенами и тонкой кожицей, некрупные по размеру (весом не более 1 кг). Достигнув полной спелости, кабачки становятся грубыми и невкусными.

Напомним, что нарезанные кружочками или кусочками кабачки очень быстро развариваются и распадаются, поэтому в супы их нужно добавлять, когда все остальные продукты почти полностью готовы.

Лучшие сорта кабачков — «греческий» и «грибовский».

С а л а т з е л е н ы й растет с ранней весны и до поздней осени (а в теплицах его выращивают и зимой). Он является источником ценнейших веществ, необходимых для организма.

Салаты богаты витаминами, они содержат каротин, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, а также в значительных количествах минеральные вещества: кальций, железо, фосфор, йод и др.

Современная наука о питании рекомендует использовать эти высокопитательные овощи в ежедневном рационе детей и взрослых. Особенно рекомендуются они пожилым людям, склонным к излишней полноте.

Зеленый салат с различными заправками и добавлениями других свежих овощей — легкая, вкусная закуска к завтраку, обеду, ужину. Его подают также на гарнир к многочисленным горячим и холодным мясным и рыбным блюдам. Листики зеленого салата используются и для украшения множества кушаний и закусок.

Салатные овощи подразделяют на салат листовой, кочанный, «роман». Листовой салат имеет нежные, сочные некрупные светло-зеленые листья. Кочанный отличаются по волнистым или зубчатым листьям, которые образуют обычно рыхлый кочан. В зависимости от сорта листья кочанных салатов бывают светло-зелеными и желтовато-зелеными. Салат «роман» имеет рыхлый кочан удлиненной формы. Листья его крупные, сладкие, с зубчатыми краями темно-зеленого цвета.

Б р ю к в у используют свежей, пареной, тушеной, жареной, для супов и гарниров. Напомним, что она имеет довольно резкий запах, и ее не рекомендуется добавлять в супы в больших количествах.

Брюква бывает круглой, овальной, плоской формы, с белой, зеленоватой, желтоватой или красноватой кожицей. Лучшей считают

**«красносельскую»** брюкву, которая обладает сочной и сладкой мякотью.

Репка наиболее полезна в сыром виде. Ее обычно с удовольствием едят дети. Приготовляя кушанья из репы, особенно добавляя ее в набор овощей для супа, нужно учитывать, что некоторые ее сорта после варки слегка горчат.

Желтая сладкая и сочная мякоть отличает репу сортов **«грибовская»** и **«соловецкая»**.

Редис с относят к ранним овощам. Свежий редис обладает нежным, приятным вкусом с легкой горчинкой. Его используют только сырым и подают в виде салата со сметаной, салата с различными другими овощами, заправленного уксусом и растительным маслом, а также в натуральном виде со сливочным маслом и солью. Редис применяют и для украшения салатов и закусок. По форме он бывает круглый и удлиненный, а по цвету — белый, розовый, красный, фиолетовый.

Вкуснее всего самый ранний, весенний редис. К лучшим сортам относят: **розово-красный редис с белым кончиком** и **«московский парниковый»**. Последний имеет очень сочную мякоть и корнеплоды удлиненной формы.

Редьку едят только сырой. Она благоприятно воздействует на пищеварение и способна возбуждать аппетит. Ее готовят со сметаной или с растительным маслом, нарезают тонкими ломтиками или измельчают на терке.

**«Грайворонская»** — один из лучших сортов редьки. Она имеет очень острый вкус, белый корнеплод конической формы. Значительно мягче по вкусу круглая черная редька.

Лук. Трудно найти приправу, которая использовалась бы чаще и разнообразнее, чем лук. Его добавляют в супы, во вторые блюда, в соусы, закуски, фарши, начинки, в блюда из мяса, рыбы, овощей.

Эфирные масла, содержащиеся в луке, придают пище своеобразный вкус и аромат, способствуют возбуждению аппетита, содействуют лучшему усвоению пищи.

В зависимости от остроты вкуса репчатый лук подразделяют на **острый, полуострый и сладкий**. Интересно отметить, что наименьшее количество сахара содержит наиболее сладкие сорта лука и, наоборот, в остром луке сахара больше. Дело в том, что остроту луку придает большее или меньшее содержание эфирных масел, которых в острых сортах значительно больше, чем в сладких.

Репчатый лук можно сохранять круглый год, вплоть до нового урожая. Для этого пригодны, однако, только острые сорта. Сладкий лук плохо переносит длительное хранение.

Для салатов, гарниров к селедке лучше использовать сладкий или полуострый лук. Для жарения, пассерования, тушения, добавления в супы, соусы и другие блюда вполне хороши острые сорта.

К лучшим сладким и полуострым сортам лука относят: **«каба»** — полуострый сорт, его крупные луковицы весом до 500 г имеют светло-коричневую рубашку; **«барлета»** — самый ранний сорт сладкого лука, луковицы некрупные, белые; **«даниловский»** — луковицы этого полуострого лука имеют ярко-фиолетовый цвет.

К высококачественным острым сортам репчатого лука относят: **«ростовский»** с желтой рубашкой, сочной белой мякотью; **«арзамасский»** — очень острый на вкус, рубашка желтая.

Нужно учитывать, что, несмотря на высокую пищевую и вкусовую ценность лука, при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек, а также в случаях необходимости специфического диетического питания количество лука, особенно жареного, ограничивают либо вовсе исключают его из пищевого рациона.

Лук-порей — хорошая приправа ко многим первым и вторым блюдам из мяса и рыбы. В весенние и летние месяцы, когда растение еще нежно и сочно, оно используется целиком вместе с листьями. Осенью рекомендуется применять только нижнюю, утолщенную белую часть стебля.

Зеленый лук широко используют в кулинарии в те месяцы, когда нет другой зелени, так как его можно иметь к столу круглый год: его легко выращивать не только в теплицах и парниках, но и на окне комнаты.

Зеленый лук добавляют в салаты, гарниры, им заправляют и украшают многие блюда и закуски.

Бобовые овощи заслуженно считаются очень полезными. Главные их достоинства — отличный вкус и высокое содержание хорошо усвояемых белковых веществ. К бобовым овощам принадлежат незрелые горох, фасоль и бобы.

Различают три вида овощного гороха — *луцильный, сахарный и полусахарный*.

Семена зеленого луцильного гороха бывают гладкими и морщинистыми. Последние не так быстро перезревают и известны под названием мозговых сортов. Из лопаток зеленого незрелого гороха готовят различные овощные кушанья, их добавляют в овощные супы.

Чаще всего в кулинарии используются консервированный зеленый горошек, а также зеленый горошек быстрозамороженный.

Незрелые лопатки овощной фасоли используют для гарниров, супов, а также для приготовления самостоятельных блюд.

Зимой и весной блюда и закуски готовят из консервированной зеленой фасоли.

О сохранности витаминов в овощах. Трудно сейчас найти человека, который был бы вовсе не осведомлен о значении и ценности витаминов, но далеко не все знают, сколь велико влияние кулинарных процессов на сохранность этих веществ в нашей пище.

Можно подобрать для своего питания наиболее полезные, витаминные овощи или фрукты, но в результате неправильного хранения, очистки или приготовления получить кушанье, практически лишенное витаминов. Можно и менее витаминные овощи приготовить так, что они окажутся питательнее более витаминных, но неправильно приготовленных.

Специалисты приводят убедительные цифры, показывающие, в какой степени неправильное хранение готового овощного блюда уменьшает его пищевые качества. Так, если картофельный суп тотчас же после окончания варки содержит до 50 процентов витамина С, имеющегося в сыром картофеле, то после 6 часов хранения на горячей плите витамина практически совсем не остается. Эти данные заставляют задуматься и прислушаться к советам специалистов.

В подавляющем большинстве способы очистки и приготовления овощей, которые рекомендуются для наибольшей сохранности витаминов, не затрудняют и не усложняют приготовления пищи. Ведь тому, кто, например, готовит щи из свежих овощей, безразлично с точки зрения затраты времени и труда, когда именно почистить и нарезать овощи — за два-три часа до варки супа или непосредственно перед тем как положить их в кипящий отвар. А это обстоятельство для сохранности витаминов, особенно витамина С и отчасти каротина, очень существенно. Следует напомнить, что длительное хранение очищенных и нарезанных овощей (как это нередко делают хозяйки) в холодной воде снижает содержание витаминов и минеральных веществ.

Витамин С быстро разрушается от соприкосновения с кислородом воздуха. Потери становятся меньше, если все блюда из овощей гото-

вить в посуде с плотно закрытой крышкой. Желательно также, чтобы кушанье заполняло посуду доверху. Витамин С разрушается при соприкосновении с железом или медью. Сейчас посуда из этих металлов почти полностью вышла из употребления. Не годится также варить овощные блюда в эмалированной кастрюле с отбитыми кусочками эмали. Кастрюли, сотейники лучше всего алюминиевые или эмалированные без изъянов.

Все овощи для варки нужно закладывать в сильно кипящую жидкость, а затем доводить их до готовности при более слабом кипении.

Большое разрушение витаминов в овощах происходит при излишне продолжительной готовке. Овощное блюдо нужно подавать на стол, как только овощи станут достаточно мягкими. В таком виде это кушанье будет более питательным, а во многих случаях и более вкусным. Следовало бы вовсе отказаться от овощных блюд, которые тушатся, или, как говорят хозяйки, «томятся» помногу часов в духовке или русской печи. Тем, кто любит эти блюда, советуем попытаться обогатить их, добавляя в готовые щи перед подачей к столу рассол квашеной капусты, сырой морковный сок, а ко вторым — зеленый лук, зелень петрушки или укропа. Отметим, кстати, что витамин С меньше разрушается в кислой среде, поэтому полезно заправлять овощные блюда томатом-пюре, рассолом квашеной капусты или свеклы, лимонным соком или уксусом.

Разные овощи размягчаются и достигают готовности в разные сроки. Ранние овощи варятся значительно быстрее позднеспелых. Чтобы не переваривать овощи в супах или в блюдах из набора разных овощей, их рекомендуется закладывать в сильно кипящие отвары постепенно, примерно в такой последовательности: свеклу (позднеспелая свекла в нарезанном виде варится обычно не менее 30—40 минут), затем капусту, морковь и, наконец, картофель. Каждый раз, в момент закладки новой порции овощей, нужно доводить отвар до сильного кипения.

Питательность овощного блюда снижается и при потере минеральных веществ. Чтобы по возможности сохранить их, рекомендуется варить овощи в небольшом количестве жидкости. Если же необходимо готовить их в большом количестве воды, старайтесь ее использовать, так как в иных случаях эта вода содержит больше ценных пищевых веществ, чем отваренные в ней овощи.

Значительно лучше сохраняются витамины и минеральные соли в овощах, отваренных в коже, чем в очищенных от кожицы. И если, например, в картофеле, опущенном в кипящую воду и сваренном «в мундире», сохраняется до 90 процентов витамина С, то в картофельном пюре его не больше 10—30 процентов. Следует ли из этого, что нужно во всех случаях готовить картофель только отварным и неочищенным? Конечно, нет, но сделать пюре так, чтобы и оно было питательным, необходимо.

Нужно очистить картофель непосредственно перед варкой, опустить его в небольшое количество кипящей воды, тотчас же, как он будет готов, снять с огня, постараться быстрее размять деревянной толкушкой или протереть через волосяное сито, но не пользоваться мясорубкой или металлическим ситом, заправить кипящим молоком и, не подогревая, пока пюре не остыло, подать к столу.

Еще лучше пюре из картофеля, отваренного на пару, так как овощи, приготовленные таким способом, значительно полнее сохраняют свои питательные свойства.

Кулинары рекомендуют добавлять во многие соусы и вторые блюда морковь, ароматические корни, репчатый лук, свежие помидоры или

томат-пюре, предварительно легко обжаренными (пассерованными). К этому совету полезно прислушаться и не только потому, что пассерованная морковь придает кушанью красивый цвет, а ароматические корни лучше сохраняют свой приятный запах, но и потому, что, например, потери каротина, который содержат морковь и томат-пюре, становятся незначительными именно благодаря обжариванию. Считают также, что добавление жира во время приготовления овощного блюда, в особенности из овощей, содержащих каротин, сохраняет в кушанье это ценное вещество. Следует отметить также, что и добавление жира и ускоренный процесс тепловой обработки, каким является жарение, в ряде случаев благоприятнее для сохранности витаминов, чем варка. Однако в диетическом и детском питании предпочтительнее все же использовать отварные или, когда можно, сырые овощи, которые лучше усваиваются.

В предыдущих главах уже отмечалось, что разумное расходование времени и труда на ведение домашнего хозяйства — одна из основ культуры быта. Естественно, что хозяйка стремится экономить свое время, быстрее приготовить обед, сварить его сразу на 2—3 дня. Это правильно, когда хранение пищи мало влияет на ее качества. Почти без ущерба для питательности блюда можно заготовить на несколько дней (особенно, если есть холодильник) чистый мясной, рыбный или грибной бульоны, кушанья из отварного, жареного мяса или рыбы, каши, макаронные изделия и т. п. Но потеря питательных свойств овощных блюд при таком хранении, а главным образом при повторных разогреваниях, которые в этом случае неизбежны, столь велика, что готовить овощи впрок нецелесообразно.

Витамины лучше сохраняются и при правильном хранении овощей. Все овощи лучше держать при температуре около 0°, а картофель — при температуре от +2° до +3° (в темноте), так как при более низкой температуре картофельные клубни приобретают сладковатый привкус.

Чтобы избежать весеннего прорастания картофеля, его рекомендуют опылять специальным препаратом М-1. Опыление проводят в начале зимы из расчета 300 г препарата на 1 ц картофеля.

В городских условиях обычно не хранят много картофеля, а 3—5 кг можно держать непродолжительное время и при комнатной температуре.

## Грибы

Свежие, сушеные, маринованные, соленые грибы широко применяются в кулинарии. Они содержат азотные вещества (примерно 70%), белки, углеводы, минеральные вещества, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С, Д, а также каротин (провитамин А).

Добавление даже небольшого количества хороших свежих грибов (белых, шампиньонов) во многие блюда из мяса, дичи, рыбы, в соусы и закуски заметно улучшает качество кушаний, сообщая им приятный вкус и аромат.

Грибы обладают отличными кулинарными достоинствами, они экстрактивны и дают превосходные, очень душистые отвары. Грибные соусы и бульоны по вкусу не уступают мясным и рыбным. Очень хороши самостоятельные вторые грибные блюда, грибные закуски и начинки.

Приготавливая кушанья из грибов, нужно уметь безошибочно отличать съедобные грибы от ядовитых, так как ошибка здесь может вызвать тяжелое отравление.

Есть такие ядовитые грибы, которые по внешнему виду мало отличаются от съедобных, причем отличительные признаки и тех, и других ярко выражены только в сырых грибах.

Поэтому, если вы сами собрали или купили на рынке свежие грибы, их необходимо очень тщательно осмотреть, отсортировать, подвергнуть первичной обработке, а перезрелые и червивые экземпляры даже и съедобных грибов удалить, так как они не пригодны в пищу.

Лучшим вкусом отличаются молодые грибы и шляпки. Ножки и старые грибы ценятся значительно меньше. Надо иметь, кроме того, в виду, что даже доброкачественные и не червивые старые грибы хуже перевариваются.

Свежие грибы нельзя хранить, так как они очень быстро портятся, поэтому их следует отваривать, жарить, консервировать, мариновать, солить в тот же день, когда они приобретены. К наиболее распространенным съедобным грибам относят белые, шампиньоны, подосиновики (красные), подберезовики, маслята, рыжики, грузди, опенки, сыроежки, лисички, сморчки.

Белые грибы справедливо считаются самыми ценными по питательным качествам и лучшими по вкусу и аромату. При любой кулинарной обработке они не изменяют цвета, сохраняют отличный вкус и аромат.

Белый гриб имеет бледно-желтую, светло-коричневую или красно-коричневую шляпку, его мякоть плотная, белая, не меняет цвета при изломе. Нижняя губчатая поверхность шляпки белого гриба зеленовато-желтая у зрелого и белая у молодого; ножка толстая, плотная, как бы вздутая у основания.

Кроме самостоятельных блюд, для которых, как правило, применяются свежие белые грибы, они используются и в качестве деликатесной приправы, придающей кушаньям из мяса, рыбы, птицы, дичи, овощей, а также разнообразным соусам своеобразный вкус и аромат.

Для грибных бульонов используют преимущественно сушеные белые грибы. В сезон сбора грибов супы варят и из свежих грибов.

Мякоть подосиновика (его называют еще и красным грибом) при изломе синее; шляпка зрелого гриба буро-красная, молодого — ярко-красная, красно-оранжевая; нижняя губчатая часть шляпки у зрелого гриба сероватая, грязно-белая, у молодого — белая; ножка белая с темными чешуйками.

Подосиновики при тепловой обработке и сушке чернеют. Их используют преимущественно свежими (для жарения и тушения), солеными и маринованными.

Для бульонов и супов эти грибы не особенно хороши, так как отвары из подосиновиков имеют темный цвет, но по вкусу они неплохие.

Мякоть подберезовика при изломе цвета не меняет, но при тепловой обработке и сушке этот гриб сильно темнеет; шляпка у него буровато-коричневая, ее нижняя губчатая поверхность серовато-белая. У старого гриба крупная, дряблая, мягкая шляпка. Белый, покрытый черноватыми чешуйками корешок подберезовика тонкий около шляпки и более толстый у основания.

Подберезовики используют так же, как и подосиновики.

Шляпка масленка буро-красного или буро-желтого цвета. Край шляпки молодого масленка соединены пленкой с корешком. У взрослых грибов на корешке после отделившейся пленки остается колючко. Низ шляпки губчатый, желтоватого (но не красного) цвета. Корешок (ножка) желтый. На изломе мякоть цвета не меняет.

Маслята тушат, жарят, маринуют и солят. Перед тепловой обработкой рекомендуется снять со шляпки кожицу.

Молодой рыжик имеет выпуклую шляпку, а у старого рыжика

она в форме воронки. И шляпка и корешок рыжика одинакового — оранжево-красного цвета.

Рыжики, как и грузди, опята, лисички, сыроежки, принадлежат к пластинчатым грибам — низ шляпки у них состоит из пластинок, радиально расходящихся к краям. Шляпка, корешок и пластинки рыжика одноцветные — одного из оттенков оранжево-красного цвета. Корешок взрослого гриба полый. Рыжики используют преимущественно для соления.

У груздя выгнутая крупная шляпка белого, зеленовато-белого или желтовато-белого цвета.

Как и рыжики, грузди в основном солят. Шляпки опенка желтого, желто-коричневого или светло-желтого цвета. В зависимости от возраста гриба его шляпка меняет форму: вначале она выпуклая, а затем становится более плоской с небольшой выпуклостью посередине. На шляпке мелкие темные чешуйки. Низ шляпки пластинчатый, белый или желтоватый у молодого и темно-бурый у старого гриба. Корешок тонкий с остатком пленки в виде беловатого кольца.

Эти грибы обычно жарят. Для соления и маринования особенно хороши мелкие шляпки опят.

Сыроежки бывают различных цветов и оттенков. Низ шляпки пластинчатый белый. Мякоть гриба белая и очень хрупкая. Корешок кольца не имеет. Эти грибы жарят и солят.

Вся лисичка — и шляпка, и низ шляпки, и корешок — имеет одинаковый желто-оранжевый цвет. Шляпка молодого гриба выпуклая, зрелого — воронкообразная. Низ шляпки пластинчатый.

Большое преимущество лисичек заключается в том, что они не бывают червивыми. Лисички жарят, солят, маринуют.

Сморчки появляются ранней весной, намного раньше других грибов.

Они принадлежат к группе сумчатых грибов. Их отличает округлая, яйцевидная или коническая форма, ячеистая поверхность. Наружные покровы этого гриба желтовато-коричневые, мякоть сочная, белая. Сморчки лучше жарить.

Следует заметить, что сморчки иногда могут вызвать отравление, поэтому рекомендуют, очистив их, разрезать на куски и как следует прокипятить, после чего отвар вылить, а грибы отжать и далее готовить, как и другие грибы, но только дольше обычного варить и жарить их.

Шампиньоны — единственные грибы, которые успешно выращиваются в специальных шампиньонницах и поступают в продажу в те времена года, когда никаких других свежих грибов нет (примерно с ноября по март).

Эти деликатесные грибы обладают своеобразным вкусом и ароматом. Используют их, как и белые — для супов, соусов, гарниров, для приготовления самостоятельных грибных блюд и закусок. Они отличаются настолько тонким и нежным вкусом и запахом, что добавление к ним остропахнущих пряностей только ухудшает их вкус. Шампиньоны — единственные в своем роде грибы с легким, чуть кисловатым привкусом.

Наиболее вкусны молодые шампиньоны, шляпки которых еще не раскрылись, а пленка, соединяющая шляпку с корешком, не лопнула.

Старые грибы с сильно потемневшими пластинками не рекомендуется использовать в пищу.

Кроме шампиньонов, выращенных в искусственных условиях специальных шампиньонниц, имеются и дикорастущие — луговые, лесные, полевые, степные.

Дикие шампиньоны растут повсюду, особенно хорошо на сильно унавоженной почве. Их можно встретить с начала июня по сентябрь в

садах, огородах, у скотных дворов, на лугах, в поле, на обочинах лесных дорог.

Из дикорастущих чаще других встречаются луговой и полевой шампиньоны. У лугового белая округлая мясистая шляпка, покрытая шелковистой неслизистой пленкой, на которой иногда бывают чешуйки. Нижняя часть шляпки молодых грибов имеет пластинки розоватого оттенка. Старый гриб имеет более плоскую шляпку. Мясо белое, краснеет на изломе.

Полевой шампиньон похож на луговой, но его корешок (ножка) длиннее, внутри он полый, а мякоть на изломе не краснеет.

Еще раз напомним: если вы недостаточно хорошо умеете отличать съедобные грибы от ядовитых, лучше совсем откажитесь от них, чтобы избежать отравления.

Вот некоторые характерные признаки ядовитых грибов.

Бледная поганка (иначе ее называют лжешампиньон) — очень опасный, смертельно ядовитый гриб. От настоящего шампиньона отличается по окраске нижней стороны шляпки: у съедобного гриба она розовая или черно-красная, а у бледной поганки — белая, зеленоватая или желтоватая. На ножке шампиньона одно кольцо, а у поганки — два. Шляпка бледной поганки — белая с зеленоватым или желтоватым оттенком.

Пожо́ж на белый гриб и на подберезовик так называемый желчный гриб. Его шляпка желтовато-коричневая, нижняя губчатая поверхность розоватая. Мякоть на изломе краснеет, чего у белого гриба не бывает. Ножка желтовато-коричневая с черноватой сеточкой.

Ложная лисичка — имеет более яркую окраску нижней, внутренней стороны шляпки, в то время как настоящая вся совершенно одинакового цвета яичного желтка.

Несъедобная сыроежка обычно обладает ярко-красной шляпкой.

Чтобы не ошибиться, лучше употреблять только сыроежки со шляпками различных оттенков желтого цвета.

От съедобного ложный опенок отличается окраской шляпки. У ложного опенка она яркая, а у съедобного никогда такой не бывает. Пластинки ложного опенка зеленоватого цвета, кольца на ножке у него нет, в отличие от съедобного.

Мухоморы (красный и серый) — очень ядовитые грибы, но благодаря характерному внешнему виду их трудно спутать со съедобными.

У красного мухомора ярко-красная или оранжевая шляпка, покрытая белыми бородавками. У серого шляпка серая, розовая или бурая, а бородавки белые.

Сатанинский гриб напоминает подосиновик. Его шляпка светло-коричневая или бело-серая, низ шляпки красноватый. Вздутая ножка покрыта в верхней части красноватой сеткой. Мякоть на изломе сперва краснеет, а затем синее.

## Плоды и ягоды

Румяные яблоки, золотистые груши, прозрачные гроздья винограда, сочные темно-красные ягоды земляники — не только превосходный, освежающий десерт и лучшее украшение стола, они нужны и полезны всем — молодым и старым, здоровым и многим больным.

Недаром фруктовые и ягодные соки — первая пища малыша, необходимая даже при таком полноценном питании, как материнское молоко. В меню пожилых людей фруктам и ягодам отводится особое место. Для них они нередко имеют лечебное значение. Широко известно,

насколько благотворна роль некоторых плодов в питании людей, склонных к ожирению, и как необходимы фрукты и ягоды тем, кому нужно поправиться.

Плоды и ягоды богаты ценными углеводами — глюкозой, фруктозой, сахарозой. Они содержат в значительных количествах полезные для организма органические кислоты, среди которых преобладают лимонная и яблочная. Высокая пищевая ценность плодов и ягод зависит также от наличия в них минеральных веществ — калия, кальция, железа, фосфора и других.

Фрукты и ягоды — богатейший источник витаминов. Практически в них содержатся все витамины, которые есть в растениях. По содержанию витамина С такие ягоды, как шиповник и черная смородина, занимают первое место среди всех растительных продуктов. Значительные количества этого столь необходимого организму витамина имеют и другие плоды и ягоды.

Тонкий вкус плодов и ягод во многом определяет гармоническое сочетание в них кислот и сахара, а их аромат зависит от эфирных масел, которые эти продукты содержат в значительных количествах.

Отличные качества и хороший вкус сохраняют плоды и ягоды и в консервированном виде (варенье, джемы, повидло, маринованные, сушеные, моченые фрукты и ягоды). Быстрое замораживание — один из лучших способов консервирования — почти не изменяет их вкуса и аромата.

Фрукты и ягоды используют как натуральный десерт, а также во многие сладкие блюда и кондитерские изделия. Маринованными и мочеными их подают на закуску и как гарнир приятного острого вкуса.

**Я б л о к и** — излюбленные плоды в нашей стране. Отличные яблоки выращивают садоводы Молдавии, Украины, Кавказа и Закавказья, Средней Азии. Хороши плоды из Белоруссии, Центральной черноземной полосы, из Поволжья, Прибалтийских республик.

Яблоки из южных районов обладают прекрасным вкусом и высоким содержанием сахара. К достоинствам плодов из средней и более северной полосы следует отнести большую витаминность; многие сорта отличает приятный легкий привкус кислоты и более высокое содержание полезных пектиновых веществ. Все сорта яблок делят на летние, осенние и зимние. Наиболее устойчивы в хранении зимние сорта. В надлежащих условиях их можно хранить до весны. Летние сорта плохо переносят хранение.

Широким признанием потребителей пользуются у нас плоды сорта *антоновка*. Этот старинный русский сорт распространен в средней полосе. Исключительно приятный вкус и аромат антоновки приобретает в стадии полного созревания, а при правильном хранении (при температуре 0°) плоды, не теряя сочности, становятся слаще и остаются свежими до апреля. Антоновка из более южных районов (Краснодарского края, Тамбовской области) хранится хуже, чем плоды из северной и средней зоны.

В натуральном виде антоновку подают на десерт. Ее запекают, готовят вареной, сушеной, используют для компотов, повидла и джема, но кулинары не рекомендуют готовить из нее те сладкие блюда и варенье, в которых должна сохраняться правильная форма ломтиков. Эти яблоки (как и многие другие, обладающие кисловатым вкусом) быстро развариваются. Из них хорошо готовить муссы, пюре, желе.

К лучшим осенним мичуринским сортам заслуженно относят «*белый-флер-китайку*» — красные, крупные, вкусные плоды.

*Боровинка* — тоже старинный русский сорт. Гармоничное сочетание сахара и кислоты придает этим яблокам очень приятный вкус. Их

используют не только в натуральном виде, но и для варки варенья, джема, повидла, в начинки и сладкие блюда.

Рано созревают ароматные яблоки сорта «грушовка-московская». К ранним сортам причисляют также «китайку золотую» — красивые и вкусные плоды. Они плохо переносят хранение и используются преимущественно свежими.

Тонкий, специфический аромат и сладко-кисловатый вкус отличают *коричные* яблоки. Они служат прекрасным десертом и очень хороши для варенья. Ломтики коричных яблок при варке в сиропе становятся прозрачными, остаются целыми, а сироп приобретает очень приятный аромат.

Для варки варенья рекомендуются также плоды сорта *китайка*. Из этих маленьких яблочек получается вкусное и красивое варенье.

К лучшим сортам яблок относят также: «*наполеон*», *папировку*, *ренеты* («семиренко», «шампанский»), *розмарин*, *осеннее полосатое* (последние известны в продаже под названием *штрифель*).

*Груши*. Сочность, сладость, ароматичность этих плодов делает их отличным десертом. Они уступают яблокам по содержанию витаминов и по легкости усвоения (многие сорта груш содержат значительное количество клетчатки), но по содержанию сахара отдельные сорта груш превосходят яблоки. Так, в некоторых среднеазиатских грушах количество сахара достигает до 20%. Больше всего клетчатки содержат незрелые плоды, которые, как правило, тверды и терпки. В процессе хранения плоды, в особенности зимних и осенних сортов, становятся мягче, сочнее и слаще.

Груши подразделяют на десертные и хозяйственные. Последние значительно хуже на вкус и используются для компотов, варенья, повидла, джема, маринования и сушки. Из этих плодов можно получить также и вкусный освежающий напиток — квас. Сочная, маслянистая, тающая мякоть и тонкий аромат отличают груши сортов «*бере*» и «*дюшес*».

Для хранения рекомендуются только осенне-зимние сорта.

Такие груши, как «*бере зимняя Мичурина*», можно хранить до января, если обернуть их в папиросную бумагу и держать при температуре 0°.

*Айва* отличается очень тонким, приятным ароматом. Из нее готовят вкусное варенье, джем и повидло, отличные гарниры к мясным кушаньям. Богатая пектином айва хороша для желе, пастилы и мармелада. Ломтики айвы добавляют в компоты, которые приобретают приятный аромат. В подавляющем большинстве плоды айвы содержат много дубильных веществ, которые придают им излишнюю терпкость, поэтому их не едят сырыми. Только некоторые сорта используются сырыми.

*Абрикосы* — не только вкусны и ароматны, но и полезны, так как содержат много сахара (в некоторых сортах до 22%), а также минеральные соли, пектиновые и ароматические вещества и витамины.

Абрикосы подают свежими, сушат, используют для начинок пирогов и кондитерских изделий, из них варят варенье и джемы. Из свежих и сушеных абрикосов готовят вкусные, душистые компоты.

К лучшим десертным сортам относят «*краснощекий*» и «*ананасный*». Их плоды имеют нежную, сочную, сладкую мякоть и тонкий аромат.

Абрикосы неустойчивы в хранении, но незрелые плоды можно хранить при температуре 0° до трех недель. Для варенья рекомендуется выбирать плоды с плотной оранжевой мякотью и не перезрелые. Хорошее ароматное варенье получается из мелких абрикосов — жерделей, которые при варке обычно не деформируются.

Персики обладают исключительно нежным вкусом. Эти косточковые плоды имеют гладкую или покрытую пушком кожицу, бывают крупными (до 250 г) и более мелкими. Персики содержат значительное количество сахара (до 15%), а также органические кислоты, минеральные вещества и витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р.

Свежие персики — один из самых вкусных и красивых десертов, но они неустойчивы в хранении. При комнатной температуре они быстро портятся. В холодном месте, при температуре 0°, их можно хранить несколько недель, но плоды нужно каждый день просматривать и удалять те, что поражены пятнами.

Консервированный компот из персиков также отличается прекрасным вкусом. В домашней кулинарии компот из персиков подают на десерт или добавляют в мороженое, желе, напитки. Сушеные плоды хороши для компота, из них можно приготовить также начинку для пирогов и кондитерских изделий.

Из персиков варят варенье, выбирая для этого некрупные плоды в стадии неполной зрелости, с плотной мякотью.

Апельсины полезны и незаменимы в детском и диетическом питании. Они богаты витаминами, в особенности витаминами С и Р, содержат также значительное количество сахара, органических кислот, минеральных и ароматических веществ.

И для десерта и для добавления в компоты и другие изделия апельсины используются преимущественно свежими.

Цедрой называют особенно богатую эфирными маслами окрашенную часть кожи цитрусовых (лимонов и апельсинов). Измельченная цедра применяется для ароматизации многих кушаний, кондитерских изделий, варенья и настоек. Из кожицы готовят цукаты, которые добавляют в некоторые сладкие блюда и изделия из теста.

Апельсины, завернутые в папиросную бумагу, можно хранить при температуре +5° в течение нескольких недель.

Мандарины имеют сочную, нежную, сладко-кисловатую мякоть и тонкий аромат. Эти полезные и вкусные плоды богаты витаминами (особенно С и Р), содержат сахар, лимонную кислоту, минеральные вещества и эфирные масла.

Так же, как и апельсины, мандарины добавляют в компоты и другие сладкие блюда только свежими. Из них можно сварить неплохое варенье, используя плоды вместе с кожицей.

Для хранения выбирают мандарины без изъянов, завертывают их в папиросную бумагу и держат при температуре 2—3° тепла.

Лимоны широко применяются в кулинарии. Они используются в детском и диетическом питании. Эти витаминные плоды дают прекрасный сок, очень полезный детям с самого раннего возраста.

Напомним, что в детском питании этому соку нужно отдавать предпочтение перед всеми другими кислотами, которыми заправляются различные кушанья.

Лимоны используют как ароматическую и острую приправу и гарнир ко многим блюдам (особенно к рыбным), к закускам, копченостям и консервам. Лимонный сок входит в рецептуру многих соусов. Ломтики свежего лимона и лимонный сок придают компотам и желе очень приятную кислоту и запах.

Хранят лимоны при температуре 6—7° тепла. Целые, неповрежденные плоды в таких условиях могут оставаться свежими и доброкачественными в течение нескольких месяцев.

Хурма. Спелые плоды имеют медово-сладкий вкус, незрелые излишне терпки.

Хурма содержит до 20% сахара, она богата дубильными веществами, витамином С и провитамином А (каротином). Используют ее

только свежей. В продажу поступает и хурма быстрой заморозки, не отличающаяся по вкусу от свежих плодов. Не рекомендуется употреблять в пищу кожуру хурмы, так как это может вызвать желудочно-кишечное заболевание. Не рекомендуется также есть недозрелую хурму. А если вы купили ее недозрелой, надо продержать 5—10 дней при температуре +20°. Зрелую хурму можно хранить в течение 10—15 дней при температуре +3°.

**Ананасы** — прекрасный десерт. Эти ароматные, освежающие плоды имеют сочную, нежную, кисло-сладкую мякоть. Ананасы содержат до 15% сахара, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин. Они богаты также органическими кислотами, пектиновыми и ароматическими веществами. Плоды используются преимущественно свежими. Ломтики ананаса добавляют в мороженое и компоты, во фруктовые салаты.

Хранить ананасы можно в течение нескольких дней при температуре 8—9° тепла.

**Гранаты** в зависимости от сорта бывают желтоватыми с румянцем, ярко- и темно-красными. Их зерна заключены в сочную нежную мякоть очень приятного освежающего вкуса. Эти плоды полезны и могут быть использованы для детского и диетического питания благодаря наличию в них витамина С, до 16% сахара и до 4% органических кислот.

Гранаты едят преимущественно свежими. Сок граната широко применяется в кавказской кухне. Из него готовят также вкусные кисели, муссы, желе, его добавляют в мороженое и напитки.

Гранаты при температуре 1—2° тепла можно хранить длительное время (до 8—9 месяцев кислые сорта и до 5 месяцев сладкие).

**Бананы** — имеют нежную мучнистую мякоть очень приятного, тонкого вкуса и аромата. В зрелых плодах содержится до 19% сахара, в небольшом количестве есть витамины С, В<sub>1</sub> и А, а также до 2,2% крахмала.

Бананы неустойчивы в хранении. При температуре +10° целые, без пятен бананы можно хранить 4—5 дней.

**Сливы** — вкусный десерт. Они хороши для варки повидла, джема, пастилы, мармелада и варенья. Их используют также для начинки пирогов, в компоты и желе. Они содержат сахар, органические кислоты, минеральные соли, витамин С и пектин.

И свежие и сушеные сливы (в особенности чернослив) рекомендуются для диетического питания. При некоторых нарушениях работы пищеварительного аппарата чернослив используется как целебное средство. Пюре из чернослива полезно и для маленьких детей.

К одному из лучших десертных сортов слив относят ренклед. Очень вкусны, сочны и сладки крупные зеленовато-желтые, красноватые или фиолетовые плоды этого сорта. Хороши также сине-черные овальные сливы сорта венгерка. Они служат отличным сырьем для сушки. Из сушеного чернослива наилучший — сочинский.

Для варенья можно использовать все сорта слив, но если хотят, чтобы плоды сохраняли свою форму, предпочтение отдадут не слишком крупным, не достигшим полной зрелости сливам сорта венгерка.

Вишня содержит витамин С, до 12,5% сахара и до 2,1% органических кислот. Для свежего десерта наиболее хороши сладкие сорта, такие, как «шпанка», «аморель розовая», «склянка»; для варенья — «владимирская», «любская», «шубинка». Вишни плохо переносят хранение, но снятыми с плодоножкой их можно держать при температуре 0° до двух недель.

**Черешня** в зависимости от сорта имеет желтые, розовые, красные и черные плоды. Она содержит значительное количество сахара (до 13%), органические кислоты, минеральные вещества.

Черешня рано созревает и появляется в продаже раньше других фруктов. Эти вкусные, сочные плоды используют преимущественно свежими. Свежую черешню можно добавлять в компоты.

Варенье из черешни вкусно, но мало ароматично, и поэтому при варке в него добавляют ванилин.

Для хранения черешню собирают с плодоножками и кладут в холодное место, где она при температуре 0° может лежать 10—20 дней.

Земляника садовая, которую многие привыкли называть клубникой, бесспорно, одна из лучших ягод наших садов. Она содержит до 10% сахара, значительное количество минеральных солей (железо, фосфор и др.) и витамин С. К лучшим сортам садовой земляники относят «комсомолку», «красавицу Загорья», «мысовку», «позднюю из Загорья», «рошинскую».

Из земляники варят вкусное, ароматное варенье и джемы. Ее используют в компоты. Свежая спелая земляника — отличный десерт, очень полезный в детском и диетическом питании.

Для варенья рекомендуется выбирать сухие, спелые, но не перезрелые ягоды среднего размера. Лучше всего ягоды, собранные в день варки. Для варенья хороши ягоды сорта «комсомалка», «саксонка», «авлита».

Клубника отличается от садовой земляники по размеру (она мельче) и по окраске. Ее сладкие, душистые ягоды слегка зеленоваты.

Малина — ароматная, сладкая ягода, содержит сахар, органические кислоты, витамин С, минеральные вещества, пектин.

Малина бывает красная, белая (эта ягода особенно сладка) и черная. Сушеная малина издавна применяется как хорошее потогонное средство при простудных заболеваниях. К лучшим сортам малины можно отнести «новость Кузьмина», «калининградскую», «малыборо». Для варенья хороши «усанка», «малыборо».

Ежевика — ценная и полезная ягода. Она содержит сахар, органические кислоты, минеральные, пектиновые, дубильные, азотистые вещества, витамин С и каротин.

Значительно реже дикорастущей поступает в продажу садовая ежевика — крупноплодная ягода, которая появилась у нас в результате работ И. В. Мичурина.

Свежая ежевика — вкусный десерт. Из нее получается хорошее, душистое варенье, а также кисель, компот, желе, джем, пастила.

Ежевике рекомендуется использовать в день сбора или покупки, так как она неустойчива в хранении. При температуре 0° неперезрелую ягоду можно хранить несколько дней.

Крыжовник по содержанию витамина С относят к лучшим ягодам. Он богат также сахаром, органическими кислотами, пектиновыми и минеральными веществами. Некоторые сорта крыжовника так сладки и вкусны, что садоводы называют эту ягоду северным виноградом.

В зависимости от сорта крыжовник бывает зеленым, белым, желтым, красным, черным. К лучшим сортам относят «белый триумф», «английский желтый», «авенариус», «изумрудный», «индустрия» и др.

Спелый, сладкий крыжовник — вкусный десерт. Для варенья рекомендуются недозрелые ягоды зеленоплодных сортов: «зеленый бутылочный», «финик», «изумрудный». Для этой цели хороши ягоды с плотной мякотью. Вкусны также компоты, кисели, желе, пастила, мармелад из крыжовника.

Кизил имеет темно-красные удлиненной формы косточковые плоды. Реже встречается кизил желтого цвета.

Мякоть кизила сочная, кисловатая и терпкая. Дикорастущие плоды мельче и кислее садовых, но более ароматны. Дикорастущий кизил содержит до 9% сахара, до 2,9% кислот и витамин С.

Из-за терпкости вкуса плоды используются преимущественно в переработанном виде. Из кизила варят отличное варенье. Из него можно готовить с добавлением сахара полезные освежающие соки, вкусные компоты, желе, муссы, соусы. Кизил неустойчив в хранении. В холодильнике его можно хранить при 0° несколько дней.

Смородина черная, красная и белая отличается не только по цвету, вкусу и запаху, но и по своим пищевым качествам. Особое место занимает черная смородина, которую по витаминности относят к лучшим продуктам растительного происхождения. Кроме витамина С, она содержит витамин Р и провитамин А (каротин), а также богата пектином.

Как и во всех плодах, ягодах и овощах, витаминов больше всего в свежей, только что сорванной ягоде. Поэтому полезнее всего использовать черную смородину сырой, но и варенье, и компоты, и кисели из нее достаточно питательны.

Хороший способ сохранения витаминности черной смородины — консервирование ее без варки, измельченной и смешанной с сахаром. В таком виде ее можно хранить длительное время.

К лучшим сортам черной смородины относят «*боскопский великан*», «*голиаф*». Для варенья хороша смородина «*лиа плодородная*», «*неаполитанская*».

Красная и белая смородина используется для десерта, варки варенья, компотов и киселей.

Виноград является высоко питательным продуктом. Для людей с ослабленным здоровьем — это и целебное средство. Ягоды винограда содержат много легко усвояемого сахара, витамины, минеральные соли.

Сорта винограда подразделяются на столовые (десертные), винные и сорта для сушки. Столовые сорта отличают сладость, сочность. Обычно эти ягоды имеют нежную, тонкую кожицу. К лучшим сортам столового винограда можно отнести «*хусайне*» («дамские пальчики»), «*шасла*», «*мускат александрийский*», а также черный виноград сорта «*асма черный*», и очень душистые ягоды сорта «*изабелла*».

Виноград не только как десерт, но и для компотов используется свежим. Сушеный виноград — изюм и коринка — применяется при изготовлении многих кондитерских изделий из теста, он входит и в сушеные компоты. Приятен по вкусу виноград маринованный.

Клюква широко используется для приготовления киселей и соков в детском и диетическом питании. По времени сбора ее подразделяют на весеннюю и осеннюю (последняя значительно витаминнее).

Брусника в зрелом виде имеет ярко-красные ягоды. Она содержит до 9% сахара, до 2% органических кислот, а также витамин С.

Эту дикорастущую ягоду применяют главным образом для варки варенья и готовят моченой. Рекомендуются выбирать только спелую бруснику, которая не горчит. Моченая брусника и не слишком сладкое варенье из этой ягоды (в него можно добавить яблоки и груши) — очень вкусный гарнир к блюдам из мяса, домашней птицы и дичи.

Черника поспевает в конце июля. Ее черные с сизоватым налетом ягоды имеют приятный, сладковатый вкус. Они содержат сахар, кислоты, витамин С и каротин.

Благодаря значительному содержанию дубильных веществ ягоды черники используются и как лечебное средство при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях. Для этих целей применяются экстракты и кисели из свежей и сушеной черники.

Шиповник — ценнейшая по своим пищевым качествам и витаминности ягода. Добавление отвара шиповника придает компотам и киселям дополнительные пищевые качества.

По количеству витамина С, содержанию провитамина А, витаминов В<sub>2</sub> и Р шиповник не имеет себе равных. Этим и объясняется целебность отваров из него.

Арбузы — широко распространенный, вкусный, освежающий десерт. Пищевая ценность этих плодов зависит от количества сахара. В лучших сортах его содержание доходит до 12%. В отличие от многих других плодов арбузы не становятся слаще и вкуснее при созревании в лежке. Наилучшими считаются плоды, снятые достаточно спелыми. Спелость арбуза определяют, постукивая согнутым пальцем по коже плода, спелые издают более звонкий звук. Признаком спелости служит также засохшая плодоножка.

К наиболее распространенным сортам арбузов относятся: «мурашка» — со светло-зеленой кожей и красной сладкой мякотью; «мелитопольский» — с очень сладкой и плотной мякотью; «звонок» — с полосатой кожей, розовой, сахаристой мякотью и др.

Арбузы не только едят свежими, но и засаливают. Для этого выбирают мелкие плоды. Из кожи арбуза можно приготовить цукаты.

Дыни выращивают во многих южных районах нашей страны, а в последние годы эта культура значительно продвинулась и в более северные зоны. Лучшими считаются среднеазиатские дыни — из Узбекистана, Туркмении, Таджикистана. Эти ароматные, сочные, нежные плоды особенно богаты сахаром (до 15%).

Дыни устойчивы в хранении. При температуре 0° они останутся вполне доброкачественными в течение 3—4 месяцев. В процессе лежки недозрелые дыни становятся слаще и вкуснее.

Кроме свежего десерта, из дыни можно приготовить душистое варенье и приятного вкуса гарнир к мясным блюдам — маринованную дыню.

## Молоко

Великий русский физиолог И. П. Павлов писал о молоке: «Между сортами человеческой еды в исключительном положении находится молоко, и это согласное признание как опытного практика, так и медицины. Всеми и всегда молоко считается самой легкой пищей и дается при слабых и больных желудках и при массе других тяжелых общих заболеваний, например, сердечных, почечных и т. д. Молоко изумительно выделяется из ряда других сортов пищи, приготовленной самой природой».

В нашей стране больше всего потребляют коровье молоко, поэтому мы будем говорить именно о нем.

В молоке содержатся все питательные вещества, необходимые для правильного развития и жизнедеятельности человеческого организма. Жиры, белки, углеводы молока отлично усваиваются, а наличие в нем многих витаминов (А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Д, Е) и минеральных солей сильно повышает его пищевую ценность. Молоком можно полностью удовлетворить потребность организма в витаминах А и В.

В среднем молоко содержит 3,3% белков, 3,7% жира, 4,7% молочного сахара, 0,7% минеральных солей, 87,6% воды.

Однако, как уже отмечалось, нужно помнить: каким бы полезным и питательным ни был продукт, он не может заменить все остальные.

Наиболее полезно цельное, неснятое, молоко. Выпускаемое в продажу молочными заводами, оно согласно стандарту содержит не менее 3% жира.

Но сырое молоко является благоприятной средой для различных микроорганизмов. Одни из них полезны, а другие являются возбудителями многих болезней. Для уничтожения болезнетворных микробов, а также для предохранения молока от скисания и порчи его на молочных заводах фильтруют, а затем пастеризуют. Пастеризация сохраняет все питательные и вкусовые качества свежего молока. Поэтому пастеризованное молоко, отпускаемое в бутылках, можно использовать без кипячения.

Сливки образуются из жира, который при отстое молока всплывает на поверхность. Они вкусны, отлично усваиваются и обладают ценными кулинарными качествами, потому что используются не только сами по себе, но и как составная часть многих первых, вторых и сладких блюд, соусов, изделий из теста.

Во многие сладкие блюда и кондитерские изделия добавляют сливки, предварительно взбив их до густой пены. В таком виде они особенно хороши. Лучше взбиваются сливки повышенной жирности.

Весьма удобны для использования в домашнем хозяйстве сухое молоко, сухие сливки, сухая простокваша, а также различные молочные консервы.

Широко применяется в кулинарии сметана. Ею заправляют многие первые и вторые блюда, соусы, салаты, изделия из теста, сладкие блюда, ее подают отдельно на завтрак и ужин.

Сметана высшего и первого сорта содержит не менее 30% жира.

Творог богат полноценными белками и минеральными веществами. Его широко применяют в диетическом и детском питании.

В магазины поступает творог различной жирности. Жирный творог должен содержать не менее 18% жира. Его используют как самостоятельное кушанье с сахаром, молоком, сметаной. Творог менее жирный и обезжиренный пригоден для лечебного питания, начинок в изделия из теста, мучных кушаний и приготовления запеканок, творожников, пудингов.

Разнообразные творожные сырки, соленые и сладкие, можно использовать так же, как и творог. Сырки для завтрака и ужина не нуждаются ни в каких добавлениях.

Общеизвестно благотворное воздействие на организм молочнокислых продуктов — простокваши, кефира, ацидофилина.

Кумыс — диетический, лечебный продукт. Его готовят из кобыльего или коровьего молока. Доброкачественный кумыс пенится, у него приятный кислоспиртовый вкус и запах, по цвету он белый, с легким сероватым оттенком.

## Яйца

Яйца относятся к высокопитательным и калорийным продуктам. Они содержат в значительных количествах почти все необходимые организму вещества: полноценные белки, жиры, витамины (А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Д, Е), минеральные вещества. Высокая калорийность яиц делает их одним из лучших продуктов для тех, кто нуждается в усиленном питании. Яйца усваиваются организмом почти полностью (до 97%). Но нельзя употреблять их в излишне больших количествах. Дозировка яиц для маленьких детей, для людей пожилого возраста, для больных устанавливается врачом.

Кулинарные достоинства яиц очень велики. Они придают кушаньям, тесту, соусам, фаршам, начинкам, гарнирам лучший вкус и увеличивают их питательность.

В зависимости от сроков и способов хранения яйца подразделяют на диетические и столовые. Диетические поступают в продажу не

позднее чем через 5 суток после яйцекладки. В соответствии с размером их делят на отборные, обыкновенные и мелкие.

**Диетические яйца** — наиболее высококачественный продукт. Их без всякой проверки можно использовать во все кулинарные изделия, в диетическом и детском питании.

**Столовые яйца** делят на три группы: *свежие, холодильничковые и известкованные*. Свежими называют яйца, которые хранятся до продажи не более 30 суток, после этого срока их переводят в следующую группу — *холодильниковые*. К известкованным относят яйца, хранившиеся в растворе извести. Они имеют тонкую, хрупкую скорлупу, которая, если ее потереть рукой, оставляет на пальцах белый след.

Столовые свежие яйца можно варить всмятку, в мешочек и вкрутую, использовать для яичниц и омлетов, добавлять в кушанья, в тесто, приправы.

Для всех кушаний, соусов, изделий из теста, кремов, куда яйца входят разделенными на белок и желток, а главным образом если в рецептуре указано, что белки добавляют взбитыми в пену, отбирают свежие столовые или диетические яйца, так как белок лежалых яиц не взбивается в густую пену, а зачастую его просто невозможно отделить от желтка.

При любом использовании яиц нужно помнить, что недостаточно свежие яйца могут стать причиной желудочно-кишечного заболевания и что одно недоброкачественное яйцо способно испортить и сделать непригодным большое количество теста, крема, соуса.

Доброкачественность яиц определяют по внешнему виду (цвет, целостность, чистота скорлупы) и по запаху, но лучше всего просматривать их на свет. Если поднести яйцо к лампочке и прикрыть сверху ладонью, становятся заметными затемненные участки, если они есть. Иногда яйцо вовсе не просвечивается, что свидетельствует о его недоброкачественности.

Удобнее всего просматривать яйца на свет через специальный аппарат — овоскоп. Он обычно есть в магазинах, где продают яйца.

Прежде чем добавлять сырое яйцо в кушанье, в соус или в тесто, надо разбить его над стаканом и, только убедившись, что оно доброкачественное и не имеет постороннего запаха, можно его использовать.

Соусы, супы, пюре, кремы, подливки, в которые входят сырые яйца, нельзя кипятить. Их только доводят до кипения.

Яйца с трещиной рекомендуется варить, опустив в кипящую воду, в которую добавлено значительное количество соли (на 3 яйца — 1 столовая ложка).

Дольше и лучше хранятся яйца в прохладном месте при температуре от 1 до 2° тепла. Перед закладкой на хранение их нужно просмотреть, отделить целые и треснутые, потому что последние портятся значительно быстрее. Лучше отбирать для хранения яйца с чистой скорлупой.

## Мука, крупа

**Р ж а н а я м у к а** бывает трех сортов: сеяная (самый высший сорт), обдирная и обойная. Обойную муку наиболее широко применяют для выпечки ржаного хлеба.

**П ш е н и ч н у ю м у к у** вырабатывают пяти сортов: крупчатка, высший, первый, второй и обойная. Крупчатку изготавливают из особых сортов пшеницы, она отличается от другой муки более крупным размером отдельных частиц. Ее применяют для выпечки изделий с большим со-

держанием сдобы. К высшему сорту относится мягкая пшеничная мука тонкого помола с малым количеством клетчатки; первый сорт по сравнению с высшим содержит больше истертых оболочек зерна (отрубей) и по цвету темнее; второй сорт в свою очередь темнее первого и имеет еще больше истертых оболочек. Обойная — самая темная пшеничная мука, с наибольшим содержанием отрубей.

Вообще в зависимости от способа помола и ржаная, и пшеничная мука может содержать большее и меньшее количество отрубей. Чем их меньше, тем выше хлебопекарные свойства муки, тем она пригоднее для выпечки высококачественных изделий.

Но пищевая ценность муки высших сортов значительно ниже, так как белки, витамины группы В, минеральные вещества, клетчатку, необходимую для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, содержат не очищенные зерна, а их оболочка.

Зерна пшеницы и ржи без оболочек служат только источником крахмала. Поэтому врачи настаивают на том, что не менее половины потребляемого человеком хлеба должно быть из муки грубого помола.

Кукурузную муку вырабатывают трех сортов: типа обычной, односортовую крупного помола и односортовую более тонкого помола.

Кукурузную муку используют в хлебопечении, в кондитерском производстве, довольно широко применяют в домашней кулинарии. Хороши, например, из нее горячие лепешки с различными добавлениями.

Большое место в нашем пищевом рационе занимают крупы. Их используют для приготовления каш, клецек, запеканок, оладий, биточков, котлет, пудингов, гарниров, засыпают в супы.

Крупы содержат значительное количество белков и крахмала, а многие богаты и витаминами (витамины группы В есть в гречневой, ячневой, овсяной крупе, а также в горохе и чечевице).

Манную, полтавскую и крупу «Артек» вырабатывают из пшеницы.

Манную крупу используют для каш и засыпки супов. Ее широко применяют в детском питании. Хорошим вкусом отличаются запеканки, пудинги, биточки, оладьи, суфле, муссы, в состав которых входит манная крупа.

Полтавская крупа по внешнему виду похожа на мелкую перловую. Из нее делают каши и запеканки. Более крупную полтавскую крупу засыпают в супы.

Крупа «Артек» используется так же, как манная и полтавская.

Из ячменя вырабатывают ячневые и перловые крупы. Ячневые крупы хороши для каш. Для запеканок и каш используют мелкую перловую крупу, которая усваивается значительно легче крупной. В супы идет крупная перловая крупа. Для ускорения варки ее предварительно замачивают в холодной воде.

Пшено вырабатывают из проса. Имеется три сорта пшена: шлифованное, дранец и дробленое. Наилучшими кулинарными качествами обладает шлифованное пшено: оно легче усваивается и быстрее варится. Поэтому его применяют для рассыпчатых каш, начинок и запеканок.

Пшено-дранец отличают по блестящей поверхности крупинок и более яркому желтому оттенку.

Все виды пшена могут иметь горьковатый привкус, но особенно часто им обладает пшено-дранец. Этот недостаток можно устранить, тщательно промыв крупу перед варкой.

Пшенная каша из дробленого пшена бывает быстро готова, но не получается рассыпчатой.

Из гречихи вырабатывают гречневую крупу: ядрицу, продельную гречневую и смоленскую крупу.

Для рассыпчатых каш, гарниров, крупеников, начинок наиболее пригодна ядрица. Вязкие каши, биточки и запеканки готовят из продельной гречневой крупы. Смоленская крупа — самая мелкая из гречневых; она хороша для детского питания, так как легко усваивается.

Из овса вырабатывают овсяную недробленую и дробленую крупу, толокно, «Геркулес». Исключительная питательность овсяных круп широко известна. Толокно и «Геркулес» рекомендуются для детского и диетического питания, так как они легко усваиваются.

Дробленая овсянка используется для приготовления слизистых супов, рекомендуемых при некоторых заболеваниях пищеварительных органов. Из нее готовят также кисели, супы-пюре, каши. Недробленую овсянку обычно засыпают в супы.

Широко применяют в кулинарии рис. Из него готовят всевозможные пловы, каши, некоторые сладкие блюда. Его засыпают в супы.

Отварной рис — прекрасный гарнир к блюдам из птицы, дичи, говядины, баранины, свинины.

Для пловов, рассыпчатых каш, гарниров, начинок, засыпок в супы используют шлифованный и полированный рис, а дробленый хорош для каш, некоторых запеканок, в диетические супы.

Из кукурузы вырабатывается кукурузная крупа: «рисовая» и обыкновенная, причем в соответствии с размерами крупинок каждая из этих круп делится на крупную, среднюю и мелкую. Кроме того, из кукурузы готовят кукурузные хлопья и так называемую «воздушную кукурузу».

*Воздушная кукуруза, воздушная пшеница, воздушный рис, кукурузные и пшеничные хлопья* (то есть зерна кукурузы, пшеницы и риса, специально обработанные и приготовленные) можно употреблять в пищу без всякой тепловой обработки. Их подают к бульону, киселю, компоту, молоку, простокваше, сметане.

Из всех бобовых, используемых в качестве круп, чаще всего готовят горох, фасоль, чечевицу.

Горох поступает в продажу цельным и дробленным. Цельный идет в супы, а из дробленого, который разваривается скорее, делают каши и супы.

Из сушеного зеленого горошка (его готовят из гороха сахарных сортов) получают отличные гарниры ко многим блюдам и закускам.

Белая фасоль при варке почти не меняет цвета и не окрашивает отваров, поэтому она наиболее хороша для супов.

Из цветной фасоли можно приготовить гарниры и многие вторые блюда и закуски кавказской кухни. Наименее удобна смесь белой и цветной фасоли, так как разная фасоль требует различной продолжительности варки.

Из чечевицы готовят кашу, ее используют и для засыпки в супы.

Макаронные изделия относятся к продуктам быстрой кухни. В зависимости от толщины и размера макарон продолжительность их варки колеблется от 12 до 40 минут.

Высшие сорта макарон (соломка, особые, любительские и др.) хороши для самостоятельных блюд и сладких запеканок; высшие сорта лапши, вермишели и фигурных изделий — для засыпки супов.

Отварные макароны готовят с маслом, с маслом и тертым сыром, с томатами, грибами, творогом, мясом. Макаронные изделия также запекают с мясом, сыром, творогом, яйцами.

В рыбные супы и вообще к рыбным блюдам макароны обычно не используют.

## Пряности и приправы

В небольших количествах пряности и приправы полезны здоровому человеку, возбуждают аппетит, но в излишних количествах вредны.

Чем тоньше вкус продукта, тем меньше нужно блюду пряностей, приправ и специй. Можно назвать целый ряд продуктов, которые хороши и без них. Не рекомендуется заправлять специями кушанья из цыплят, молодой телятины, цветной капусты, из большинства фруктов и ягод. Высококачественную осетровую рыбу — севрюгу, белугу, осетрину, стерлядь — можно отварить без приправ, и вкус ее ничуть не ухудшится, в то время как лишнее количество, например, лаврового листа, заглушит ее тонкий аромат.

Но есть множество таких продуктов, которые при безусловной доброкачественности имеют специфический привкус. Именно это обстоятельство заставляет при варке крупной щуки (свыше двух килограммов) использовать больше пряностей и специй, способных заглушить и смягчить обычно присущий такой рыбе «илистый» привкус.

Специальные пряные отвары (с лавровым листом, душистым перцем, ароматическими овощами) применяют при варке трески, камбалы, морского окуня и других рыб, обладающих так называемым «морским» запахом. Но и в таких случаях было бы ошибкой добавлять чересчур много ароматических и вкусовых веществ, не смягчая, а вовсе изменяя вкус и запах исходного продукта.

Нередко недостаточно опытные хозяйки допускают именно эту ошибку. Они кладут, например, во все супы лавровый лист, придавая им совершенно одинаковый аромат, и в результате щи, борщ, рассольник из разных продуктов, закрыв глаза, трудно отличить друг от друга, так как они имеют один и тот же резкий привкус лаврового листа.

Хотелось бы обратить особое внимание на то, что недопустимо пользоваться пряностями и приправами для заглушения неприятного привкуса и запаха не вполне доброкачественного продукта. Лучше все от него отказать.

Корень пастернака применяют как приправу преимущественно в супы и в рыбные блюда.

По вкусу и аромату этот корнеплод напоминает петрушку и морковь. Он входит в состав той группы корней, которые именуются в кулинарии белыми (петрушка, сельдерей, пастернак).

Измельченную зелень укропа используют для придания кушаньям приятного аромата, для их украшения. Зелень этого растения содержит витамин С.

Широко распространенной приправой для многочисленных солений (из огурцов, помидоров, грибов) служат стебли этого растения, которые сохраняют присущий им аромат и в сушеном виде.

Корневище хрена применяют для приготовления соусов приятного горьковато-острого вкуса: хрен с уксусом или хрен со сметаной. Эти соусы подают ко многим горячим и холодным блюдам и закускам из мяса и рыбы. Хрен в виде мелкой стружки используют для гарниров к блюдам из жареного мяса.

Наилучшими качествами обладают корни не менее 2—3 см толщины, с ровной поверхностью и белой мякотью.

В соленья кладут также листья хрена.

Чеснок служит приправой ко многим блюдам, преимущественно из мясных продуктов. Он широко применяется для кушаний и соусов кавказской и среднеазиатской кухни.

Следует учитывать, что сырой чеснок обладает значительно более сильным запахом, чем вареный. Обычно в кулинарной рецептуре не

указывается количество чеснока, его добавляют по вкусу. Однако надо помнить: его излишнее количество может совершенно заглушить натуральный вкус продукта, что во многих случаях снижает качество готового блюда.

Чеснок с розовой «рубашкой» относят к раннеспелому сорту. В отличие от чеснока с белой «рубашкой» (позднеспелого) раннеспелый плохо хранится.

Зелень петрушки, обладая приятным ароматом, ценна также содержанием витамина С.

Красивый, аппетитный вид придает зелень петрушки многим кушаньям и закускам. Для украшения блюд используются веточки этого растения.

В пищу употребляют корневой, черешковый (салатный) и листовой (кудрявый) сельдерей. Корневой сельдерей наряду с другими белыми корнями кладут в супы, а утолщенные черешки листьев черешкового сельдерея — в салаты (отсюда второе название этой формы сельдерея — салатный). Ароматную, пряную зелень листового сельдерея (в свежем или сушеном виде) применяют для ароматизации многих первых и вторых блюд.

Перец черный и белый представляет собой высушенные семена тропического кустарника, собранные в разной стадии спелости: черные семена — недозрелые, белые — зрелые, освобожденные от темной оболочки.

Черный перец отличается более острым запахом и вкусом. Белый как бы слабее черного. И тот и другой используют молотым и горошком.

Перец горошком кладут в заправочные супы, в заливные, в маринады, соленья, соусы. Недолго проварив этот перец, надо его вынуть.

Молотый черный и белый перец применяют для заправки многих мясных и рыбных блюд, фаршей, начинок. Его подают к столу вместе с солью, уксусом, горчицей.

Душистый перец по виду напоминает черный. Его горошины отличаются темно-коричневым цветом, он более ароматен и менее жгуч по сравнению с черным.

Красный перец (кайенский) заменяет черный; особенно широко применяется в среднеазиатской, молдавской и кавказской кухне и в блюдах, пришедших к нам из Венгрии (гуляш, паприкаш и др.)

Лавровый лист кладут во многие заправочные супы, в блюда из мяса, рыбы, птицы, в холодные закуски, в заливные, маринады, соусы.

Он ароматизирует пищу, не придавая ей ни остроты, ни горечи. Излишнее количество лаврового листа неприятно изменяет вкус блюда, сообщая ему слишком резкий запах. При длительной тепловой обработке лавровый лист придает кушанью горький привкус, поэтому его добавляют незадолго до готовности блюда. Лавровый лист закладывают обычно целым и по окончании тепловой обработки вынимают.

Каперцы (каперсы) — нераспустившиеся цветочные почки растения каперсник. Употребляются маринованными или солеными в качестве приправы ко многим блюдам (жидкие соланки, холодные соусы, салаты). Они сообщают кушаньям кисловатый привкус и специфический приятный аромат.

Каперцы кладут в блюда целыми. Их измельчают только для соусов. Не следует подвергать каперцы длительной тепловой обработке, так как они теряют свой вкус и аромат. Поэтому их кладут в супы незадолго до готовности, в жаркое — перед концом жарения, а в соусы — после того как их сняли с огня.

Томат-пюре и томат-паста в кулинарии служат почти универсальной приправой, так как их применяют и для супов и для

соусов, и для разнообразных мясных и рыбных горячих и холодных блюд и закусок. Эти продукты вполне заменяют во многих блюдах свежие помидоры.

Томат-пюре отличается от томата-пасты меньшей концентрацией сухих веществ. Томат-пюре содержит до 20% сухих веществ, а томат-паста — от 30 до 40%.

Соль поваренная — основная приправа, необходимая всякому здоровому человеку, так как количество соли, содержащееся в пищевых продуктах и воде, недостаточно для удовлетворения потребностей организма.

Несоленые блюда пресны, безвкусны. Но и излишек соли вреден, а кроме того, настолько портит вкус, что может превратить отличное кушанье в несъедобное.

Необходимо помнить, что мясной бульон нужно солить перед окончанием варки, картофель — в начале варки, бобовые — только после их размягчения. Мясо, овощи, рыбу солят перед обжариванием, а мясные и рыбные панированные изделия — в процессе панирования или до него. Все овощи солят перед обжариванием за исключением картофеля, который следует солить перед окончанием обжаривания.

Уксус входит в состав многих соусов, широко применяется для заправки кушаний и закусок, для маринадов.

В диетическом и детском питании он не рекомендуется и вместо него употребляют натуральный лимонный сок, сок клюквы.

Уксус обладает довольно сильным запахом, который соответствует многим, но не всем продуктам. Поэтому его заменяют в отдельных случаях разведенной лимонной кислотой, сухим белым столовым вином.

К наиболее распространенным сортам уксуса относят столовый, винный и ароматизированный (эстрагонный).

Желатин — это прозрачный пищевой клей без вкуса и запаха, полученный главным образом из костей или из кожи и хрящей убойных животных. Желатин растворяют в теплой воде. При охлаждении он застывает, образуя студнеобразную массу. Используют желатин для приготовления студней, желе, заливных.

Крахмал вырабатывают из картофеля и кукурузы (маисовый крахмал). Набухая в горячей воде, он приобретает студнеобразную, клейкую консистенцию. Картофельный крахмал при клейстеризации становится почти прозрачным, кукурузный (маисовый) — несколько мутным.

Крахмал идет для приготовления киселей, в изделия из теста.

Горчица в кулинарии используется как приправа преимущественно к мясным блюдам.

Корицу порошком или мелкодробленой широко применяют при варке варенья, компотов, для приготовления различных кондитерских изделий, блюд кавказской кухни. Приятный вкус придает корица молочнокислым продуктам: простокваше, варенцу, кефиру, к которым ее подают мелкодробленой, смешанной с сахарной пудрой.

Ваниль, ванилин, ванильный сахар применяют для мучных кондитерских изделий и для сладких блюд при условии, если они не содержат кофе, какао, цедру, которые обладают собственным ярко выраженным ароматом.

Избыток этой ароматической пряности может придать блюду горький привкус.

Хранить ваниль надо тщательно закупоренной и класть в блюда незадолго до подачи к столу, иначе ее ароматические вещества могут улетучиться. В тесто ваниль добавляют перед концом замеса.

Лимонная кислота лишена запаха и используется во все те блюда, вкусу которых не соответствует запах уксуса: в компоты, желе, изделия из теста.

Мускатный орех кладут в некоторые соусы, в тушеное мясо, добавляют в фарш из дичи, в пюре из шпината, в тесто для пряников, сдобных булочек. Его кладут перед окончанием тепловой обработки блюда, а в тесто — при замесе. Хранить мускатный орех следует в сухом месте.

## Чай и кофе

Чай среди употребляемых нами напитков занимает особое место, так как содержит крайне важные для организма экстрактивные вещества, хорошо растворимые в горячей воде.

Среди них особенно важны дубильные танины, или, как их иначе называют, теотаннины, которые являются тонизирующим средством, хорошо воздействуют на пищеварение, активно участвуя в обмене веществ.

Таннины обладают вяжущими свойствами. В этом их положительное качество. Оно может оказать и отрицательное воздействие, если пить слишком много и чрезмерно крепкого чая. Впрочем, это замечание можно отнести к любому другому напитку или блюду, так как излишнее обильное потребление каждого продукта или настоя, или даже чистой воды вредно.

Таннины придают горячему чаю приятный, терпкий вкус и красновато-коричневый цвет, а содержащиеся в чайном листе эфирные масла сообщают напитку своеобразный аромат.

Имеющийся в чае кофеин слегка возбуждает, хорошо тонизирует, повышает бодрость, снимает усталость.

Больше всего экстрактивных веществ имеется в индийском чае, поэтому он и дает более крепкий настой. Высший сорт этого чая содержит до 17,8% танина и до 4,1% кофеина.

После индийского лучшими считаются *цейлонский, китайский* и высшие сорта *грузинского, азербайджанского и краснодарского* чая.

Чаеразвесочные фабрики смешивают различные сорта чая, что придает им наилучший вкус. Так, грузинский «Экстра» содержит еще и 25% индийского, а высший сорт азербайджанского — 40% китайского и т. п.

Часто и сами потребители смешивают китайский чай с цейлонским, азербайджанский с индийским и т. д.

Заваривают чай в фаянсовом или фарфоровом чайнике из расчета 1 чайная ложка на 3 стакана воды.

Чайник для заварки сначала споласкивают горячей водой, чтобы его согреть, затем засыпают чай, заливают чайник на  $\frac{1}{3}$  кипятком, ставят в теплое место. Однако нельзя держать его на огне и кипятить, так как эфирные масла от кипячения улетучиваются и напиток теряет свой аромат.

В Средней Азии распространен зеленый чай. Его здесь называют «кок-чай». Он содержит больше танинов (до 19,4%), чем обычные сорта, его отличает сильный аромат, терпкий, приятный вкус, светло-янтарного цвета настой.

**Кофе.** Любители кофе высоко ценят этот напиток из-за его отличных вкусовых качеств и способности снимать усталость, слегка возбуждая. Кофе усиливает сердечную деятельность, улучшает обмен веществ.

Благотворное воздействие кофе на организм (в умеренном количестве) связано главным образом с наличием в сухом кофейном зерне кофеина (до 2,4%) и дубильных веществ (до 8,4%).

Лучшие сорта кофе, имеющиеся у нас в продаже, — «Арабика», «Харари», «Йеменский», «Колумбийский».

Имеется много рецептов приготовления кофе — натурального или с добавлением цикория. Приводим наиболее распространенный рецепт.

Черный кофе готовят из расчета чайная ложка молотого кофе на стакан воды.

Кастрюльку или лучше специальный кофейник сначала споласкивают горячей водой, кладут кофе, заливают кипятком, доводят до кипения (но не кипятят), немедленно снимают и дают минут пять отстояться.

Если варят кофе с цикорием, то цикорий кладут из расчета 1 часть цикория на 5 частей кофе.

Черный кофе на десерт можно подать с мороженым, с пломбиром. К завтраку черный кофе хорош со сливками или со сгущенным молоком. Можно варить кофе на молоке или пополам с водой.

Натуральный кофе противопоказан детям, тем, кто страдает язвенной болезнью и вообще болезнями органов пищеварения, а также людям легко возбудимым, страдающим повышенным сердцебиением.

## ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Вы решили пригласить гостей и устроить праздничный обед или ужин. С чего начать? Прежде всего надо составить меню праздничного стола, подобрать продукты и рецепты их приготовления, постараться более или менее точно установить необходимое их количество, так все рассчитать, чтобы облегчить себе труд и избежать лишних хлопот.

Многие хозяйки считают, что обед или ужин в праздничный день хороши только, когда все кушанья и закуски приготовлены дома. Думается, что это мнение ошибочно.

Правда, стремление заменить готовые продукты домашними объясняют часто тем, что последние обходятся дешевле, но и это соображение часто не оправданно.

Если вы хотите сэкономить свое время и труд, действительно отдохнуть в праздничный день, лучше подобрать несколько готовых закусок и подать к столу только два-три блюда домашнего приготовления. Во многих случаях целесообразнее заправить готовый продукт, подать к нему гарнир и украсить, чем готовить все блюдо целиком.

Красиво оформить закуску, сделать ее наиболее аппетитной, правильно выбрать сочетание продуктов — все это требует определенного умения.

Разнообразие — одно из лучших украшений праздничного стола. Поэтому не рекомендуется покупать гастрономические продукты в больших количествах. Например, килограмм ветчины целесообразнее заменить таким набором: по 250 г ветчины и буженины и по 250 г копченой и фаршированной колбасы.

Или такую закуску, как селедка, можно подать в нескольких видах: нарезанной и украшенной отварной свеклой, луком и солеными огурцами; рубленой с яблоком, майонезом; выложенной ломтиками на нарезанное крутое яйцо.

Ветчину, буженину, копченую корейку, нарезанные аккуратно, тонкими ломтиками, кладут на разные тарелки или на одно блюдо в виде так называемого мясного ассорти. Сюда хорошо добавить ломтики холодного жареного мяса, птицы



или дичи. Отдельно подают к этой закуске соленые или маринованные овощи — огурцы, помидоры, кабачки и т. п.

Две-три банки рыбных консервов, приготовленных различными способами, — в пряном посоле, масле, маринаде, томатном соусе — придадут разнообразие праздничному столу. Консервы выкладывают в салатники, ва-

зочки или на небольшие тарелки.

Консервы в томатном соусе можно украсить зеленью петрушки или сельдерея.

На гарнир к шпротам, сардинам или другим рыбным консервам в масле подают лимон, нарезанный дольками.

Такие натуральные консервы, как горбуша, кета, нерка, и др., приобретают особенно приятный вкус и могут быть использованы как одно из основных закусочных блюд, если сок, слитый из банки, заправить и тщательно размешать с майонезом, залить этим соусом аккуратно отделенные и выложенные на рыбное блюдо кусочки консервов. По краям блюда кладут кружочки свежих огурцов и помидоров, а в те сезоны, когда этих овощей нет, — зелень петрушки, ломтики крутого яйца, маслины.

Осетрину, белугу, севрюгу горячего и холодного копчения лучше покупать нарезанной. Перед подачей к столу ее освобождают от кожи или целлофана и выкладывают на тарелки. К балыкам и осетровой рыбе холодного копчения подают ломтики лимона.

Треску, зубатку, морской окунь, сельдь горячего копчения нужно освободить от кожи и крупных костей. К этой закуске можно подать отдельно соус майонез и соленые или маринованные овощи.

И в зимние, и в летние месяцы непременно принадлежностью праздничного стола являются салаты — приятная закуска и отличный гарнир ко многим рыбным и мясным кушаньям.

Не обязательно включать в меню праздничного ужина горячие блюда, так как на их приготовление и разогревание уходит обычно много времени.

Если в меню ужина входит несколько холодных острых закусок, салат, заливное из мяса или рыбы, то и по набору и по количеству продуктов такой ужин вполне достаточен.

При желании подать к столу горячее блюдо целесообразнее подобрать для него такой продукт, который можно приготовить заранее. Вкусны и аппетитны жареные домашняя

птица, дичь, обжаренные крупными кусками свинина, баранина, говядина или телятина. Предварительно обжаренная рыба также хороша для ужина, потому что при разогревании она не столь значительно, как порционные куски мяса, теряет во вкусе.

Значительно больше времени и труда требует приготовление праздничного обеда. В его меню, кроме первого, второго и сладкого, входят несколько закусок, а в особо торжественных случаях вместо одного второго готовят два и даже три кушанья.

И в этом случае нужно попытаться максимально облегчить себе работу. Целесообразно для закусочных блюд подбирать готовые гастрономические продукты или готовые закуски. Для первых блюд можно использовать мясные бульоны: их без всякого ущерба для вкуса можно приготовить накануне, и, кроме того, для праздничного обеда, и без того достаточно обильного, всегда предпочтительнее не слишком «плотные» блюда.

Если в меню такого обеда два вторых блюда, то лучше одно рыбное, а другое мясное, одно отварное, а другое жареное. Это придаст необходимое разнообразие праздничному столу.

Целесообразно вместо рыбного блюда приготовить более легкое кушанье из овощей: цветной капусты с сухарным соусом, зеленого горошка или же набора овощей.

Второе мясное блюдо для праздничного обеда готовят из домашней птицы, дичи, свинины, баранины, говядины. Обычно их жарят.

На сладкое после обеда, включающего большой набор кушаний и закусок, рекомендуется подать легкое, освежающее блюдо, такое, как компот, желе, мусс.

Очень удобный десерт — готовое мороженое. Приятным, освежающим вкусом отличается также кофе с мороженым.

Во все времена года прекрасный десерт и лучшее украшение стола — свежие фрукты.

Кроме обычного набора закусок, первых и вторых блюд, можно приготовить обед, в меню которого будет одно основное кушанье (блины, пельмени, шашлык, плов) и разные закуски и добавления к нему.

В меню обеда, где основное кушанье блины, кроме обязательной приправы, масла и сметаны, подают обычно острые и соленые, преимущественно готовые рыбные гастрономические продукты: икру кетовую и черную (зернистую и паюсную), сельдь или кильки, балыки, шпроты и др.



К пельменям, к которым ставят на стол масло, сметану, уксус, горчицу, можно порекомендовать такие закуски, как рыба горячего копчения, балык, салаты.

И пельмени, и блины — очень сытные кушанья, поэтому после них на сладкое хороши фрукты или компоты.

Если основное блюдо — шашлык, то перед подачей его к столу в качестве закуски используют сыр, холодное блюдо из фасоли — лобio, пряную зелень и свежие овощи: огурцы, помидоры.

Перед пловом уместны супы из баранины, которые готовят с помидорами и луком или с бараниной, рисом и кислым молоком. Для десерта годятся арбуз, дыня или свежие фрукты и чай.

## О ПОВЕДЕНИИ ЗА СТОЛОМ

Ошибается тот, кто считает выполнение правил поведения за столом только условностью. Проверенные опытом многих поколений, эти правила, обычаи и навыки сохранились потому, что в их основе лежат удобства всех сидящих за столом, рациональные требования гигиены и эстетики.

Разве не разумно не расставлять широко локти во время еды и не класть их на стол? Ведь иначе каждый займет слишком много места и будет мешать своим соседям.

Неловко есть, держа руку на весу, поэтому принято класть на стол руки так, чтобы иметь необходимую опору.

Садясь за стол, прежде всего нужно разложить на коленях салфетку, но никогда не следует засовывать ее за воротник костюма или за вырез платья — это некрасиво.

Салфеткой вытирают рот, а не лицо и тем более не прибор или тарелку. Последнее может обидеть хозяйку. Вытирать салфеткой рот нужно не только по мере необходимости, но и каждый раз перед тем, как пользоваться своим бокалом или рюмкой, чтобы на этой посуде не оставались следы жирных губ (это неприятно, особенно когда, чокаясь, вы касаетесь чужого бокала). После еды использованную салфетку оставляют у своего прибора.

Существуют общепринятые обычаи пользования хлебом: с общего блюда его берут только рукой, а не вилок, кладут на пирожковую тарелку, которая стоит слева от мелкой, или, если ее нет, на закусочную, но не на скатерть. Не принято кусать хлеб от целого ломтя. Его небольшими кусочками отламывают пальцами. Потом, если нужно, кусочек намазывают маслом, икрой, паштетом.

Закуски с общего блюда накладывают общим прибором, который после этого возвращают на место.





Масло, паштет, икру также берут общим прибором, а потом на своей тарелке и своим ножом намазывают на хлеб. Такое правило диктуется элементарными требованиями гигиены.

Отметим, кстати, что распространенный якобы «деликатный» обычай оставлять на тарелке недоеденную пищу вовсе не правилен и отнюдь не деликатен, так как тем самым вы показываете, что блюдо не пришлось вам по вкусу, и обижаете хозяйку дома.

Чтобы избежать этой неловкости, лучше выбирать порцию поменьше. Можно вообще отказаться от какого-нибудь блюда, но в этом случае не принято говорить, что оно не вкусно, не нравится или вредно для вашего здоровья. Поблагодарив, вы просто отказываетесь без объяснения причин, а хозяйке не следует слишком настойчиво уговаривать своих гостей попробовать то или иное кушанье или тем более выпить еще бокал вина.

Все использованные приборы как во время еды, так и после нее держат на своей тарелке и никогда не кладут на скатерть. Если к прибору подана специальная подставка, на нее можно положить нож и вилку, предварительно убедившись, что они не запачкают скатерть.

Умело и правильно пользоваться предметами сервировки — это в первую очередь значит пользоваться ими только по назначению. Незачем заменять вилку ложкой, когда кушанье этого не требует. Вполне удобно есть вилкой, а не ложкой омлет, кашу (конечно, не жидкую), овощи, гарниры. Особенно неправильно заменять вилку ножом.

Чтобы кушанье не остывало, не теряло привлекательного вида, его нарезают только по мере необходимости, а не все сразу.

Ненужное, преувеличенное усилие некрасиво и смешно. Зачем, в самом деле, разрезать рубленую котлету, тефтели, голубцы, рулет, отварные или жареные овощи и картофель, яичницу, омлет, пудинг или запеканку и другие мягкие кушанья, когда их легко, без всяких усилий можно есть только вилкой. Именно поэтому не нужен нож и к рыбным блюдам (если не подан специальный рыбный прибор).

Можно ли взять в руки кусочек птицы и есть его без ножа и вилки? Правильно то, что удобно и красиво. Есть мясо, держа его в руках, неудобно, вы запачкаете руки. При самой



непродолжительной тренировке легко научиться ловко и почти полностью срезать ножом мясо с костей.

Многие застольные обычаи объясняются стремлением к красоте манер. Именно поэтому косточки от компота выплевывают не непосредственно на тарелку, а сначала на поднесенную ко рту ложку и потом перекаладывают на тарелку; косточки от фруктов выплевывают на поднесенную ко рту сложенную руку, косточки от рыбы, птицы или дичи вынимают пальцами через плотно сомкнутые губы. Все это стараются сделать, не привлекая к себе внимания.



Некрасиво за общим столом и вообще, как говорят, «на людях» ковырять в зубах, пытаясь извлечь застрявшую пищу, вынимать ее пальцем или с силой втягивая языком воздух; не принято за общим столом пользоваться всякого рода зубочистками.

Есть и пить бесшумно — одно из первых застольных правил. Не нужно втягивать или засасывать пищу с самого края ложки, вилки или чашки и пить слишком горячую, обжигающую жидкость.

Рискованно пытаться говорить, когда у вас полный рот, пережевывать пищу передними зубами, дуть на пищу — это и некрасиво и неопрятно, можно забрызгать своего соседа.

В основе некоторых правил лежат аккуратность и осторожность. Нельзя низко наклоняться над своей тарелкой, и особенно над тарелкой соседа, желая достать что-нибудь со стола. Лучше обратиться за помощью к тому, кто сидит ближе к необходимому вам предмету или блюду.

«Опасен» и мало приятен для окружающих тот, кто, сидя за столом, энергично жестикулирует, держа в руке нож, вилку или бокал вина.

Требованиями гигиены и необходимостью соблюдать известную осторожность объясняется то, что нож, вилку, ложку нужно передавать своему соседу, держа их ближе к черенку, ручкой к тому человеку, которому вы их передаете.

Негигиенично брать что-нибудь с общего блюда своим прибором или руками. Но существуют исключения из этого правила, в основе которых также лежат вполне разумные соображения: печенье, сухое пирожное и пирожки, кусковой сахар (если к нему не поданы специальные щипцы), фрукты и хлеб берут с об-



щего блюда только рукой. Их не нужно отделять ножом или вилкой, они не пачкают рук, а главное, вы можете дотронуться рукой только до того, что берете для себя.

Необходимо вместе с тем напомнить: во всех случаях, когда нужно взять что-нибудь с общего блюда, не следует выбирать, стараясь положить себе на тарелку тот или иной кусок.

Чтобы не запачкать рук и платья, яблоки и груши едят, нарезав их на половинки или четвертинки, очищая специальным ножом и придерживая вилкой. Бананы чистят руками; кожицу апельсинов и мандаринов подрезают ножом, и очищают их и разделяют на дольки руками.

Соль берут из солонки специальной ложечкой, горчицу — лопаточкой. Можно сделать это и собственным ножом, если вы им еще не пользовались и он чистый.

Ложкой, которую подают к чайному прибору, только размешивают чай, причем не слишком энергично и шумно. Некрасива и жеманна манера держать ложечку в руке, оттопырив мизинец.

После того как сахар в чае размешан, ложку вынимают из чашки и кладут на блюдце. Мужчины обычно пьют чай из стаканов с подстаканниками. В этом случае они оставляют ложку в стакане. Только маленький ребенок может пить из блюдца молоко, чай, кофе.

Вино за столом разливают мужчины, в домашней обстановке — обычно хозяин дома. Женщины, кроме хозяйки дома, этого никогда не делают. Рюмки и бокалы не следует наливать до самого края. Не рекомендуется тянуться через стол или вставать, чтобы чокнуться с тем, кто сидит далеко от вас.

Никогда не теряйте чувства меры. Лишний бокал вина может испортить настроение и вам, и окружающим.

Кстати, заметим, не принято, чтобы молодые девушки пили крепкие напитки (водку, коньяк, водочные настойки). Женщины также поступают правильно, отказываясь от крепких напитков и предпочитая им виноградные вина.

Хозяин или хозяйка должны познакомить всех гостей друг с другом, прежде чем сесть за стол. Хозяйка приглашает всех за стол и садится первой. Мужчина отодвигает стул для женщины — своей соседки — и потом садится сам. Хозяйка не должна есть слишком быстро, она тем самым как бы подгоняет всех присутствующих. Встают все также после того, как поднялась хозяйка: мужчины при этом отодвигают стулья,



помогая женщинам выйти из-за стола.

По принятому у нас обычаю забота о женщине, сидящей за столом по правую руку от мужчины, лежит именно на нем. Но не следует забывать и о своей соседке слева, в особенности если рядом с нею нет мужчины, который должен оказывать ей за столом внимание.

Не следует слишком громко говорить и смеяться, чтобы не мешать окружающим принять участие в общей беседе. Здороваясь, не протягивают руку через стол, неприлично поворачиваться спиной к соседу.

Нельзя курить во время обеда или ужина. Это можно сделать только после десерта, попросив разрешения у окружающих, но, и получив такое разрешение, не следует им злоупотреблять и курить слишком часто.

Пунктуальность — одна из черт хорошо воспитанного человека. Цени свое и чужое время, не нужно опаздывать, но неудобно также приходить раньше назначенного срока. В первом случае вы заставляете себя дожидаться, во втором — можете застать хозяев еще не подготовленными к приходу гостей. Но если обстоятельства сложились так, что вы опоздали и все уже за столом, не надо допускать вторую неловкость и обходить всех с рукопожатиями, нарушая порядок и заставляя мужчин привставать со своих мест. В этом случае, ограничившись общим поклоном и извинением, обмениваются рукопожатиями только с хозяйкой и хозяином дома.

Некоторые предполагают, что существуют какие-то особые правила поведения в ресторане и на банкетах, и считают, что, не зная их, можно попасть в неловкое положение. Растерявшись, они и в самом деле начинают как-то по-особому ходить, сидеть, жестикулировать, держать себя либо неестественно развязно, либо неестественно скованно. Между тем вежливый и воспитанный человек и у себя дома, и на банкете не сделает ничего, что было бы неудобно для тех, кто сидит рядом, он точно так же пользуется предметами сервировки, проявляет внимание и предупредительность к окружающим, то есть выполняет то, что является основой правильного поведения за столом.



Правда, некоторое смущение у вас может вызвать обилие предметов сервировки за банкетным или особо парадным столом, но даже самое беглое обозрение всех приборов убеждает, что для каждого из них есть разумное и удобное применение и что можно легко и быстро научиться пользоваться ими.



На банкетном столе прямо перед вами стоит большая мелкая тарелка, слева от нее — маленькая пирожковая, на которую во время еды кладут свой хлеб и пирожок. Поверх мелкой тарелки — закусочная, на ней салфетка, которую помещают иногда и справа от тарелки.

Между мелкой и пирожковой тарелками лежат три вилки: самая большая, столовая, — для всех вторых блюд, кроме рыбных; вилка поменьше, иногда с двумя более широкими зубцами, — для рыбных блюд и, наконец, маленькая — для закусочной.

На другой стороне большой тарелки лежат ножи: самый большой — столовый, за ним широкий и короткий — для рыбных блюд и маленький — для закусочной.

Прямо перед вашей тарелкой стоят в два ряда рюмки: в первом ряду (справа налево) — водочная, за ней рюмка для крепких вин (портвейна, мадеры, хереса) и третья — фужер для воды; во втором ряду — рюмка (обычно цветная) для белого вина и бокал для шампанского.

Десертный прибор подают либо одновременно с десертом, либо кладут за рюмками.

В ресторане карточку меню прежде всего передают для выбора женщине, а когда их за столом несколько, то старшей из них. В ресторане можно пригласить танцевать и незнакомую женщину, подойдя к ее столику. Если она соглашается, приносят извинения сидящим с ней рядом мужчинам. Кончив танец, проводите женщину к столу, за которым она сидела.

В ресторане можно сесть и за чужой столик, получив разрешение сидящих; перед уходом следует попрощаться с соседями по столу.

\* \* \*

В «Заметках о питании», и особенно когда речь идет о поведении за столом, нельзя обойти молчанием вопрос об алкогольных напитках.

Вряд ли нужно доказывать вред алкоголизма, писать о том, какие бедствия он приносит. Нам хотелось бы поговорить о другом.

Рост благосостояния нашего народа, повышение его политического и культурного уровня дают ощутимые результаты в борьбе с пьянством. В СССР потребление алкоголя ниже, чем во Франции, Италии, Англии, США.

Но тем не менее бедствия алкоголизма еще велики, и едва ли Марию Петровну, муж которой губит и свою и ее жизнь, утешает, что вообще потребление водки уменьшается и что англичанин Том или Джек пьет больше, чем ее Иван Семенович. И такой Марии Петровне невыносимо тяжело, если она одна, так как в одиночку ей чаще всего не под силу побороть приверженность своего мужа к водке.

Мы привыкли со многими своими горестями обращаться к помощи коллектива, к друзьям, к товарищам по работе. Товарищеская взаимопомощь — одна из основ поведения советских людей. Общественное мнение — огромная сила. Осуждение, непримиримость, презрение окружающих к пьянству — грозное оружие в борьбе с алкоголизмом. Мы знаем много случаев, когда именно под влиянием общественности, друзей человек избавлялся от этой пагубной привычки.

Представим себе, что кто-нибудь из наших друзей заболел или его постигло другое несчастье, ведь все окружающие считали бы своим долгом активно помочь ему и его семье.

Но человек стал или становится алкоголиком и, видимо, потому что связанное с этим несчастье обрушивается на него и его семью не сразу, а постепенно, эта горькая беда некоторым людям, наверно, кажется не страшной, и они проходят мимо. Не потакать пьянству, а противодействовать ему — вот задача, которая стоит перед каждым из нас.

Но здесь, как и всегда и во всем, где дело касается человека, необходим индивидуальный подход.

Слов нет, борьба с алкоголизмом трудна, в ней нет маленьких дел и мелочей. Она особенно сложна и потому, что порой приходится восставать против сохранившихся еще дурных обычаев отмечать обильными «возлияниями» праздник, знаменательную дату, семейное торжество, против «обмывания» покупки, окончания или начала дела, против вредного и фальшивого «молодечества», которое иные юноши видят в умении поглощать как можно больше водки.

А ведь встреча друзей может быть веселой и без нее, не говоря уже о том, что заздравный тост можно произнести и с бокалом легкого, приятного виноградного вина.

Трудно найти юношу, которому водка понравилась бы с первого раза. Обычно только настойчивые уговоры более «опытных» товарищей, их насмешки и подтрунивание вынуждают его, преодолев естественное отвращение, вслед за первой проглотить вторую, третью рюмку.

Молодой рабочий прислал как-то в газету письмо:

«Верно ли, что обязательно надо выпивать за праздничным столом или на вечеринках? Говорят, если не пить — значит, не уважать собравшихся. Как в данном случае надо вести себя совсем непьющему человеку? Моя девушка считает, что если мужчина не курит и не пьет, то он не мужчина. Я думаю, что она права!»

Вот видите, какие иногда мнения складываются: «не пьет и не курит — значит, не мужчина», следовательно... приучайся пить и курить?!

Но едва ли все же девушка захочет соединить свою судьбу с пьяницей, а ведь она толкает своего друга на дурной путь.

Конечно, никто не станет алкоголиком, выпив за праздничным столом бокал виноградного вина. Кстати, если он этого и не сделает, то ни в коей мере не проявит неуважения к окружающим. Наоборот, скорее окружающие поведут себя неправильно, настаивая, чтобы он выпил, когда ему этого не хочется.

Не потакайте пьянству, оградите от него ваших детей, подростков и юношей, ваш дом, вашу семью, семью и дом ваших друзей, соседей, товарищей по работе.

\* \* \*

Создавая материально-техническую базу коммунизма, воспитывая нового человека, мы, естественно, уделяем много внимания перестройке быта, укреплению нашего, советского образа жизни.

Мы создали новую, коммунистическую мораль, новые законы социалистического общежития, новые традиции. В нашей стране люди воспитываются в духе коллективизма и трудолюбия, пролетарского интернационализма и социалистического патриотизма.

Утверждение нашего советского образа жизни происходит в борьбе с пережитками капитализма — с проявлениями мещанского индивидуализма, с пьянством, хулиганством, тунеядством.

Все, чем живет наша страна, весь ее повседневный титанический труд создают и утверждают мир, равенство и счастье всех народов.

«Все во имя человека, для блага человека», — записано в Программе нашей партии.

С каждым днем все ярче видно, как положительно сказываются на настроении людей, на производительности их труда подъем материального благосостояния, благоустройство быта.

Здоровый быт, удобная, приятная обстановка дома содействуют укреплению семьи, помогают созданию условий для гармонического развития человека, воспитанию гражданина коммунистического общества.

Тема культуры быта очень широка и в этой книге далеко не исчерпана. Ограничив изложение только частью вопросов культуры жилища, питания, одежды, мы имели в виду, что эти стороны домашнего хозяйства в значительной мере определяют правильную организацию быта. А правильная организация быта освобождает всех работоспособных членов семьи от излишних тягот и забот, позволяя им более продуктивно, разумно и интересно использовать свое время.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЖИЛИЩЕ И ЕГО ОБСТАНОВКА

Гигиена жилища . . . . .	5
В отдельной квартире нового дома . . . . .	12
Общая комната . . . . .	14
Спальня . . . . .	16
Кухня . . . . .	19
В ванной комнате и в прихожей . . . . .	25
В старом доме . . . . .	28
О мебели и ее расстановке . . . . .	34
Не бойтесь перестановок! . . . . .	49
Освещение . . . . .	51
Украшения и убранство . . . . .	55
О цвете . . . . .	62
Комнатные растения и живые цветы . . . . .	69

### ИСКУССТВО ОДЕВАТЬСЯ

Одежда, мода, вкус . . . . .	77
Некоторые общие рекомендации . . . . .	81
О женском гардеробе . . . . .	87
О мужской одежде . . . . .	90
Одеваться красиво и недорого . . . . .	93
Платье надо уметь носить . . . . .	97
Гигиена одежды . . . . .	104

### О РЕБЕНКЕ, МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЯХ И О ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ

Малыш приезжает домой . . . . .	109
Изменения в быту в связи с рождением ребенка . . . . .	110
Предметы ухода за новорожденным . . . . .	113
Детский уголок . . . . .	114
О безопасности малыша . . . . .	117
Одежда ребенка . . . . .	121
Гардероб самого маленького . . . . .	121
Красиво и удобно . . . . .	125
Пища ребенка . . . . .	134

Молочная кухня и питательные смеси . . . . .	134
Правильно готовить и правильно хранить . . . . .	137
Продукты детского питания . . . . .	139
Ребенок за общим столом . . . . .	142
Аппетит и разнообразие пищи . . . . .	145
Бытовые навыки и привычки . . . . .	148

#### ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

О пище здоровой и вкусной . . . . .	159
Меню . . . . .	173
Берегите время и труд! . . . . .	177
Немного о кулинарном искусстве и об экономии . . . . .	182
Оформление блюд и сервировка стола . . . . .	190
Как лучше использовать пищевые продукты . . . . .	192
Мясо . . . . .	192
Рыба . . . . .	197
Овощи . . . . .	202
Грибы . . . . .	212
Плоды и ягоды . . . . .	215
Молоко . . . . .	222
Яйца . . . . .	223
Мука, крупа . . . . .	224
Пряности и приправы . . . . .	227
Чай и кофе . . . . .	230
Праздничный стол . . . . .	232
О поведении за столом . . . . .	236

Издательство ВЦСПС Профиздат — ул. Кирова, 13

■  
Никольская Евгения Анатольевна и  
Никольский Михаил Осипович

КНИГА О КУЛЬТУРЕ БЫТА. Изд. 2-е, дополненное  
М., Профиздат. 1967.  
248 стр.

89.

■  
Редактор  
И. Н. Шеломова

Переплет и титул — художник  
Е. Сумнительный

Рисунки — художники  
Е. С. Устинов, Г. К. Пондопуло, Е. В. Викторov  
Художественный редактор  
Е. В. Шворак  
Технический редактор  
Л. С. Андреева

■  
Подп. к печати 21/IV-66г. А12987, Бумага 60X90<sup>1</sup>/<sub>4</sub>=18,5 п. л.  
Уч.-изд. 17,74 л. Тираж 100 000. Цена 1 р. 17 к. Зак. 3555  
Объявлено в сводном плане общественно-политической  
литературы на 1965 год, № 1482

■  
Типография «Красный пролетарий».  
Москва, Краснопролетарская, 16.

Цена 1 р. 17 к.

