

37.2
М42т

500

ПОЛЕЗНЫХ

СОВЕТОВ





ПОДПИСНЫХ

37.2

M42

232548

NRTO

GOT

COBERTOR

SECRET

В книге даны полезные советы по уходу за квартирой, мебелью, одеждой, кухонной утварью и т. п., а также по личной гигиене, уходу за ребенком, советы по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Кроме того, имеется раздел «Советы юриста». Составителем использованы материалы, ранее опубликованные в печати. Книга, безусловно, не дает исчерпывающих сведений по домоводству и другим вопросам, получившим здесь освещение, но поможет читателю легче разобраться во многих повседневных вопросах быта.

500

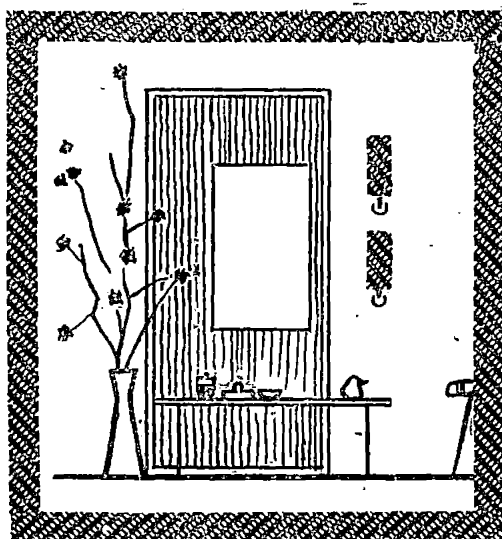
ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ.

Исправленное и дополненное второе издание

Составитель
Ц. И. МЕДОВАР
Художник:
К. И. Рудов
Редактор:
А. Муракаева
Художественный редактор:
М. Гумаров
Технический редактор:
А. Альберт
Корректоры:
Л. Федотова,
М. Вяткина

Подписано к печати с матриц
25/XI—70 г. Формат 60×84¹/₁₆. Печ.
л. 28,0. Усл.-печ. л. 25,48. Уч.изд.
л. 25,6. Тираж 200 000. Р 09633.
Издательство «Узбекистан»,
Ташкент, Навои, 30.
Договор № 81—70.

Ташполиграфкомбинат Госкомитета
Совета Министров УзССР по печати,
Ташкент, Навои, 30. Зак. № 728.
Цена 1 р.



Бауи КВартура

КАК СОЗДАТЬ УЮТ В КВАРТИРЕ

Как новые виды тканей или различные отделки в платьях — кружева, гофре или вышивки — отражаются на фасоне одежды, так и появление новых образцов мебели, осветительной арматуры, обоев и декоративных тканей часто подсказывает новые приёмы отделки или убранства квартиры.

Сейчас уже прочно утвердилась мебель простой формы на легких, иногда металлических ножках, секционные шкафы различного назначения, столы не только раздвигающиеся, но часто еще с опускающейся доской, низкие журнальные столики, небольшие кресла для отдыха. Удобные диваны и кресла легко превращаются в кровати, не занимая много места.

А огромные на высоких ножках кровати исчезают из нашего быта вместе с узорчатыми подзорами. Даже «знаменитые» оранжевые абажуры значительно потеснились с приходом новых, легких и красивых люстр и светильников из стекла, пластмассы и металла.

- Изменился и ассортимент декоративных тканей. Они стали более ярких тонов. Диваны и кресла обиваются преимущественно фактурными, шероховатыми, ворсистыми или типа «букле» тканями. Мебельные гарнитуры, в которых заранее определено назначение каждого предмета, составляют сейчас лишь небольшой процент продаваемой мебели. Это значит, что подбор отдельных предметов для обстановки комнаты или квартиры необходимо сделать каждому покупателю самостоятельно, в зависимости от размера комнаты, состава семьи, занятий и привычек каждого ее члена.

Конструкторы и художники учитывают особенности нашего быта: нам нужно небольшое количество предметов обеспечить самые различные нужды. Появились в продаже комбинированные шкафы, которые соединяют в себе часто книжный и посудный шкафы, иногда к ним добавляется секретер или туалетный столик. Это вещи небольших размеров, хороших пропорций, с красивой отделкой.

Каждый новосел, обставляющий свою квартиру, должен подумать о том, чтобы все вещи — мебель, декоративные ткани, светильники и другие предметы, наполняющие комнату, — подходили друг к другу, дополняли одна другую.

В этом разделе книги мы не ставили задачу дать исчерпывающие сведения по созданию уюта в квартире. Мы лишь познакомим читателей с тем, как сделать жилище удобным, красивым и уютным, как содержать его в порядке и чистоте, как при необходимости произвести небольшой ремонт в доме и со многими другими не менее важными вопросами.

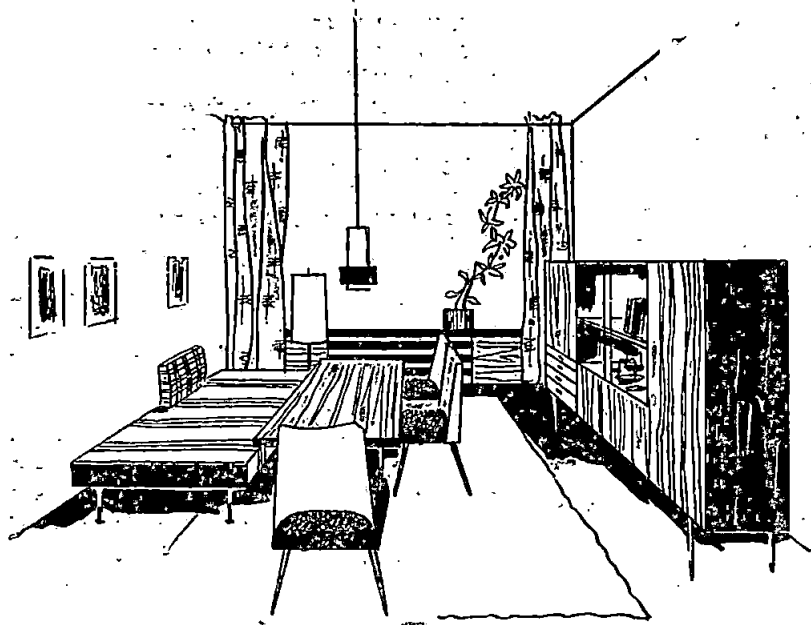
НАЗНАЧЕНИЕ КОМНАТ

Чтобы сделать квартиру удобной, очень важно правильно определить назначение жилых помещений и разместить в них мебель. Несмотря на многообразные функции, которые выполняет та или другая комната, в современной квартире можно выделить основные виды помещений: 1) общая жилая комната, 2) спальня, 3) детская, 4) передняя, 5) кухня и санитарный узел.

Общая жилая комната обычно является самой большой и имеет непосредственный вход из передней. Она существенно отличается от других помещений квартиры своим расположением в плане, площадью, отделкой, обстановкой. В общей

комнате обедают, отдыхают, принимают гостей, занимаются, а иногда и спят.

Как для устройства общей комнаты, так и для организации всей квартиры в целом большое значение имеет связь общей комнаты с другими помещениями. Часто общие комнаты соединяются со смежными остекленными дверями или



раздвижными перегородками. Такое объединение позволяет в случае необходимости (в дни праздников, при приеме гостей) увеличить общую комнату за счет смежных. Это создает впечатление большей свободы, а также цельности всего интерьера квартиры.

Общая комната в двух- и трехкомнатной квартире является и столовой и гостиной. Поэтому нужно правильно расставить стол, стулья, а также мебель для отдыха: диван, кресла и т. п. Удобно, когда обеденный стол располагается не на середине комнаты, а у одной из стен. При таком располо-

жении стол не мешает передвигаться по комнате, что особенно важно, если комната проходная. Кроме того, при свободной середине помещение кажется больше. Около стола следует расставить стулья с низкими спинками, так как стулья с высокими спинками зрительно уменьшают помещение.

Возможны различные варианты расстановки мебели. Например, место для отдыха, включающее диван, кресла, преддиванный столик и телевизор, которые находятся у окна, отделяется от остального помещения диваном, поставленным перпендикулярно к стене. Обеденный стол ставят в глубине комнаты. Такой прием расстановки мебели следует применять при удлиненных комнатах.

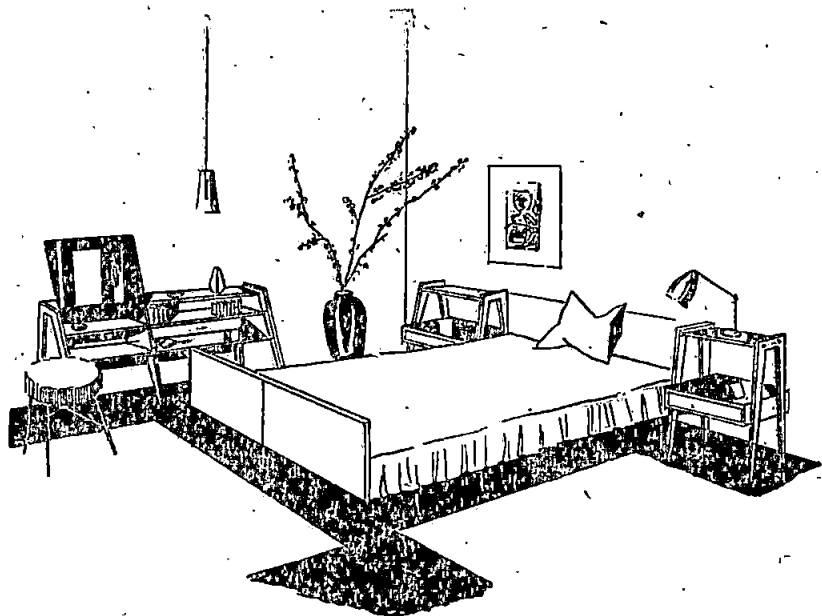
Удобна в общей комнате и такая расстановка мебели, при которой место для отдыха располагается в глубине помещения, обеденный стол — у стены, смежной с кухней, а рабочее место — у окна.

Многообразие возможных вариантов расстановки мебели неисчерпаемо, однако принцип разграничения помещения на зоны, соответствующие основным бытовым процессам, является верным при любой расстановке мебели в общей комнате.

Устройство жилой комнаты в однокомнатной квартире наиболее сложно, так как такая комната должна отвечать разнообразным требованиям: в ней спят, отдыхают, работают. Спальное место удобнее всего располагать в менее освещенной части комнаты. В однокомнатной квартире для сна и отдыха удобнее использовать диван-кровать. Около дивана-кровати можно устроить уголок отдыха — поставить небольшой преддиванный столик, кресло, торшер. Место для работы лучше расположить у окна или в наиболее освещенной части помещения, изолировать его от остального помещения, чтобы работающий не мешал отдыхать другим членам семьи. Около рабочего места удобно расположить полки или шкаф для книг. Место для приема пищи в однокомнатной квартире лучше располагать в кухне, или у стены, смежной с кухней, или недалеко от кухни.

Спальная комната предназначена для ночного отдыха, поэтому устройство ее должно отвечать прежде всего санитарно-гигиеническим требованиям. Помещение спальни должно хорошо проветриваться, находиться на солнечной стороне и не загромождаться лишней мебелью. Наиболее распространенные размеры спальных комнат в квартирах нового типа —

8—11 квадратных метров. Такой метраж позволяет поставить в комнате одну двухспальную кровать, либо две односпальные кровати, две тумбочки и туалетный стол. Иногда в спальную комнату ставится детская кроватка.



Кровати для взрослых в спальном комнате могут быть поставлены торцом к стене или вдоль противоположных стен. Детскую кроватку лучше размещать в освещенной части комнаты, а около нее можно устроить постоянное место для игр ребенка.

Мебель в спальном должна быть простых форм и с гладкой поверхностью. Хорошо, когда мебель в спальном комнате снабжена высокими ножками, облегчающими уборку пола в помещении, а матрасы с кроватей легко снимаются для чистки. Очень удобно заменить в спальне прикроватные тумбочки навесными полочками-столиками, вполне достаточными, чтобы поставить ночник или положить книгу. В целях экономии площади комнаты целесообразно также объединить комод и туалетный стол.

Для хранения платья и белья в спальном комнате должен быть специальный шкаф для одежды. Такие шкафы могут быть обычными, переносными. Однако сейчас в квартирах часто устраиваются встроенные шкафы различных типов.

Если в спальном комнате есть место для работы, то лучше всего небольшой рабочий стол располагать у окна.

При устройстве квартиры особое внимание следует уделить комнате для детей.

Детская комната. В ней удобно устроить две откидные кровати, которые на день убираются. Это позволяет днем оставить помещение свободным для игр и занятий детей. Рабочий стол хорошо заменить секретером.

При расстановке мебели в комнате для двух детей старшего возраста один из диванов, предназначенных для сна, может быть поставлен торцом к стене, что позволит разделить комнату на две части. При таком делении комнаты во время вечерних занятий один из живущих не мешает другому.

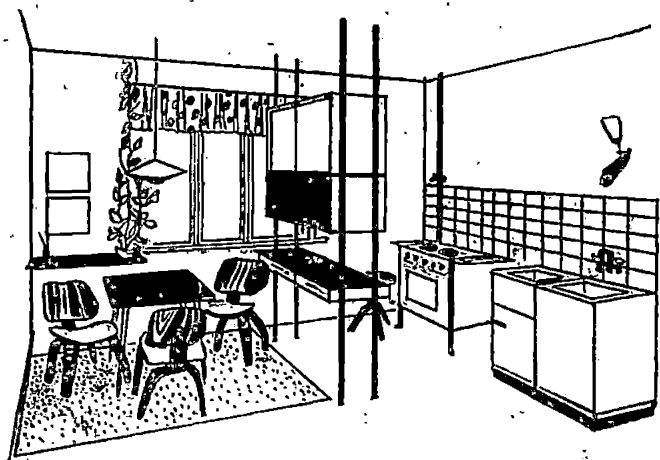
Если нет возможности выделить специальную комнату для детей, то в общей или спальном комнате следует устроить детский уголок. Такой уголок необходимо располагать в наиболее освещенной части комнаты. Это важно для сохранения и укрепления здоровья детей.

Оборудование детского уголка зависит от возраста ребенка. В уголке для детей дошкольного возраста нужно иметь столик для игр, несколько стульчиков, шкафчиков или полочку для игрушек. Размеры детской мебели должны соответствовать росту ребенка, чтобы ему было удобно сидеть за столом во время игры, доставать игрушки. Стол для игр должен иметь прямоугольную форму. Круглый стол неудобен для занятий, потому что при рисовании или лепке локти у ребенка свисают. В детях надо развивать любовь к чтению, к книге. Поэтому в оборудовании детского уголка рекомендуется предусмотреть устройство специальной полочки и для книг.

В детях надо развивать любовь к животным, птицам, рыбам. С этой целью в детской комнате или в отведенном для детей уголке можно поставить аквариум и т. п.

Уголок для детей младшего школьного возраста помимо места для игр включает также место для занятий. Письменный стол или специальный детский навесной секретер необходимо располагать в комнате таким образом, чтобы свет падал прямо или с левой стороны. Занимаясь, ребенок не должен

сутулиться или нагибаться, так как это развивает близорукость и искривление позвоночника. Поэтому нужно следить, чтобы высота письменного стола и стула всегда соответствовала росту ребенка. Детский уголок должен иметь хорошее искусственное освещение, для чего можно использовать низко спущенную подвесную лампу с матовым абажуром либо настольную лампу. Детскую мебель лучше подбирать светлых ярких тонов, в уголке для детей следует положить коврик или циновку, так как дети любят играть на полу.



Кухня. В последнее время все чаще и чаще в отдельных, в особенности однокомнатных и двухкомнатных, квартирах практикуется совмещение кухни и столовой.

Прежде всего это экономит труд и силы домашней хозяйки, которые затрачиваются на хождение из комнаты в кухню и обратно во время приготовления пищи, сервировки стола, приема пищи, уборки посуды.

Совмещение кухни и столовой позволяет освободить другие комнаты от некоторых вещей и мебели (шкафа для посуды, обеденного стола, лишних стульев). А кроме того, комната, в которой не едят, становится чище, опрятнее и не требует особенно тщательной и трудоемкой уборки.

Кухня в квартире является как бы лабораторией питания. Безупречная чистота, отсутствие лишних вещей обязательны для этого помещения.

Приготовление пищи — одна из самых сложных, кропотливых и трудоемких работ в доме. Экономия сил, времени и труда может быть в большей степени осуществлена правильной расстановкой кухонной мебели и наиболее целесообразным расположением кухонного инвентаря. Нужно так располагать хозяйственный инвентарь и посуду, чтобы все было под рукой, чтобы все можно было достать не нагибаясь и не становясь на стул.

Если, к примеру, посуду моют в раковине на кухне, то разумно поместить над раковиной полочку, где держат мочалки, щетки, средства для чистки посуды, а под раковиной, в специальном шкафчике, пристроенном к ней, — ведро для пищевых отходов.

Если в кухне нет стенных шкафов и размеры ее не позволяют установить специальный шкаф для хранения продуктов, инвентаря и посуды, хозяева сами могут использовать углы кухни для пристройки шкафа. Такие пристроенные шкафы занимают немного места. В них хранят кухонную посуду, кастрюли, сковородки и т. п. С внутренней стороны дверцы шкафа развешивают мелкий кухонный инвентарь.

Если рабочий стол хозяйки стоит у стены, то над ним помещают закрытые полки или стеной висячий шкафчик, где и держат продукты, которые должны быть всегда под рукой (соль, перец, уксус и т. п.). В ящиках рабочего стола хранят кухонные вилки, ножи, ложки и мелкие приспособления, нужные во время работы.

Над раковиной очень удобно повесить специальную проволочную сетку для сушки посуды. Это несложное приспособление не только экономит время на вытирание посуды, но и обеспечивает чистоту.

Если кухня не оборудована специальной раковиной для мытья посуды, то для этой цели приспособляют обычную. В этом случае раковину следует использовать только для мытья посуды, сырых овощей, сырой рыбы, но не для слива пищевых остатков, жирных супов, грязной воды и т. п. Не менее двух раз в день раковину следует промывать горячей водой. Это делают не только для того, чтобы раковина была

чистой, но и чтобы в трубах не скапливался жир, который, разлагаясь, портит воздух.

Для мытья посуды можно использовать столик и над ним поместить сушильный шкаф для посуды. Хорошо иметь на кухне стремянку.

Обычно плита, водопроводный кран и раковина бывают расположены в кухне по соседству друг от друга. Такое устройство дает возможность использовать противоположную часть кухни под столовую. В кухне-столовой ставят небольшого размера обеденный стол, стулья и холодильник. Если площадь мала, обеденный стол, стулья и столик для подготовки продуктов к варке можно сделать откидными.

Передняя. Как бы ни была мала передняя, к устройству ее нужно отнестись с той же серьезностью, как и к другим помещениям в квартире. Необходимыми элементами оборудования передней являются специальный шкаф или вешалка для верхнего платья, зеркало со столиками или полочкой. Если позволяет площадь помещения, то в передней удобно устроить шкаф для хранения хозяйственных вещей: пылесоса, полоте-ра, щеток для уборки. В этом же шкафу надо выделить специальный ящик или нижнюю полочку для хранения галош.

В небольшой по площади передней удобны подвесные настенные вешалки. Стену, к которой крепится вешалка, можно окрасить масляной краской или затянуть какой-либо тканью. Здесь же ставят вешалку для верхней одежды.

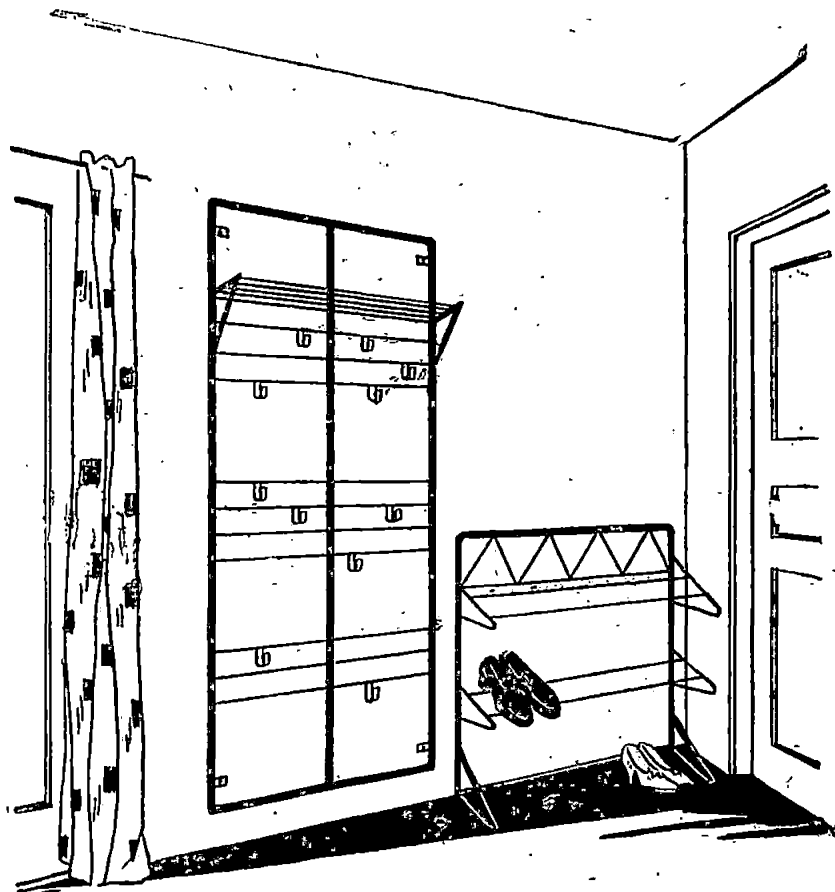
Очень удобны в небольших передних табуреты в сочетании с ящиком, в котором хранятся принадлежности для чистки обуви. Щетки для платья можно хранить в выдвижных ящиках настенной полочки под зеркалом.

Санитарный узел. Основным условием снижения стоимости квартиры является уменьшение размеров подсобной площади в ней. Поэтому сейчас санитарный узел часто объединяет в одном помещении ванну, умывальник и унитаз.

Чтобы создать необходимые удобства в совмещенном санитарном узле, его надо оборудовать целым рядом дополнительных предметов. Около умывальника повесить полочку, мыльницу, щеткодержатель, вешалку для полотенца. Очень удобно над умывальником повесить навесной туалетный шкафчик. Внутри шкафчик оборудуется полками для хранения туалетной мелочи. На внешней стороне дверцы шкафчика

может быть зеркало. Над шкафчиком или около него хорошо расположить настенный светильник.

Если площадь санитарного узла позволяет, то в нем устраивается шкаф для хранения хозяйственных предметов: таза, щетки, резинового коврика для ног и т. д. Удобно также оборудовать санитарный узел табуретом, который может одновременно служить ящиком для грязного белья.



ОФОРМЛЕНИЕ СТЕН

Рисунок и цвет обоев могут изменять впечатление о высоте и объеме комнаты. От цвета обоев зависит также и освещенность помещения. Поэтому обой нужно выбирать, соотносясь с назначением помещения и с цветом обстановки. Жилые комнаты не следует оклеивать очень яркими обоями. Они утомляют зрение, быстро надоедают. Непригодны также слишком темные обои. Отражение света обоями светлых тонов способствует увеличению освещенности комнат и создает впечатление простора. Обои темного цвета, поглощая свет, затемняют и зрительно уменьшают размеры комнаты. Помещения, плохо освещенные, с окнами, выходящими на север, лучше оклеивать кремовыми, желтоватыми, золотистыми или розоватыми обоями. Светло-зеленые, голубоватые и зелено-коричневые цвета подходят для комнат с хорошей освещенностью, где окна обращены на южную сторону. В районах, где преобладают солнечные дни, зеленые, голубые и коричнево-оливковые цвета могут быть более густыми, насыщенными.

При вертикальных полосах комната кажется выше, горизонтальное расположение рисунка зрительно снижает высоту. Ромбовидный рисунок создает ощущение большого объема. Оклеивая квартиру из нескольких комнат, следует подбирать обои по цвету так, чтобы избежать и однообразия, и резких контрастов.

При оклейке городской квартиры из 2—3 комнат для передней следует выбирать обои более темные, чем для жилых помещений. Особенно удобны матовые моющиеся обои (блестящая поверхность лакированных обоев уменьшает освещенность комнат, поэтому их использовать нецелесообразно). Рекомендуются также тисненые несложного рисунка обои коричневых, зеленых, синих и вишневых тонов. В комнате размером примерно 18—25 кв. м (столовая или общая комната) лучше выглядят обои с многоцветным, сравнительно крупным рисунком (растительным, ковровым или народным орнаментом). Меньшая комната (12—14 кв. м), предназначенная для спальни, оклеивается обоями с мелким рисунком или сеткой более светлых тонов, чем большая комната. В детской может быть сделана комбинированная оклейка. Например, панель на 60—75 см от пола оклеивается лакированными моющимися обоями, а для верхней части стен выбираются светлые обои

с мелким простым рисунком или сеткой. Для кабинетов применяются тисненные и грунтованные обои со строгим рисунком в 2—3 тона. Для общих комнат лучше использовать обои в 2—3 мягких тонах с рисунком типа сеток. Если в этой комнате живут дети, обои должны быть светлых тонов. Комнату размером более 22 кв. м и высотой не менее 3,5 м можно оклеить, комбинируя обои; например, панель (примерно до верха двери) — сетчатыми, тисненными или имитирующими дерево, а верх — более пестрыми обоями, с крупным рисунком, с цветами.

Выбирая обои для комнаты или квартиры, необходимо учитывать характер и цвет мебели, картин, ковров и т. д. Если в комнате много мебели, а на стенах картины, фотографии, фарфоровые тарелки и т. п., то лучше выбрать обои гладкие или с легкой сеткой. Пестрые, с крупным рисунком обои в такой комнате будут «спорить» с картинами на стенах, забывая всю остальную обстановку комнаты своей яркостью. Если в комнате есть ковры, не следует оклеивать стены ковровыми обоями, которые рядом с настоящими коврами кажутся грубыми. В этом случае хороши обои с мелким рисунком или с сеткой с фризом или багетом. Такие обои будут дополнять ковры, являясь для них спокойным фоном.

Стены комнаты можно окрасить. Накат стен трафаретными валиками несколько устарел. Его можно рекомендовать только в тех случаях, когда рисунок трафарета мелкий и мягкого тона, например, светло-желтый и светло-серый — для затемненных комнат, или светло-зеленый и светло-голубой — для светлых комнат, особенно спален.

Обычно все стены комнаты окрашиваются в одинаковый цвет. Но в последнее время практикуется и так называемая комбинированная окраска: одну стену делают яркой, а три другие окрашивают в мягкие тона. В комнатах, обращенных на юг, хорошо освещенных, стена против окон может быть терракотового или синего цвета, а три другие — более светлых тонов: светло-охристого или светло-серого. Но при такой окраске необходимо всю обстановку комнаты и расположение мебели согласовать с цветом стен. В спальне, например, около интенсивно окрашенной стены лучше поставить кровать или туалетный столик. Эта выделенная цветом стена становится как бы главной в декоративном оформлении комнаты, она служит фоном для мебели или для картины, вазы с цветами,

поэтому не советуем располагать около нее второстепенные предметы обстановки или небрежно их группировать.

В общей комнате одна из стен также может быть покрашена другим цветом; около этой стены хорошо расположить обеденный стол.

В комнате, обращенной на север, ту стену, на которой находятся окна, рекомендуем сделать более интенсивного цвета. Это усилит контраст между светлым проемом окна и темной стеной и комната будет казаться светлее. Остальные стены в этом случае лучше окрасить в светлые, отражающие свет тона — кремовый, жемчужный и т. п.

Большое значение для интерьера квартиры имеет масштабность всех ее деталей, то есть соразмерность их. Это прежде всего относится к такому важному элементу квартиры, как двери. Расположение и внешний вид двери, ее размер, рисунок, отделка должна соответствовать назначению помещения, в которое ведет эта дверь. Для современных квартир характерны простые по рисунку, без филенок двери, лаконичное обрамление дверных проемов. При пространственном объединении жилых комнат применяют широкие остекленные двери, которые могут быть либо двустворчатые, либо четырехстворчатые. Если двери ведут из большой комнаты в маленькую, то они должны открываться в большую комнату. Это дает возможность дополнительно изолировать комнаты портьерами со стороны спальни или детской. Междуконнатные двери, не имеющие значения для пространственного объединения помещений, для лучшей изоляции делают глухими, однопольными.

В небольших квартирах окрашивать двери следует в такой же цвет, в какой окрашены стены. В этом случае дверь сливается с общим фоном, что способствует цельности всего интерьера квартиры.

Существенным элементом интерьера квартиры являются окна. От расположения окон, их высоты, ширины зависит многое. Так, необходимая освещенность может быть достигнута только за счет увеличения ширины оконного проема. Поэтому в настоящее время увеличивают остекленность окна, облегчают вес конструкции, повышают качество отделки изделия.

ОСВЕЩЕНИЕ

Каждый человек заботится об удобстве и красоте своего жилища, стремится обставить его современной мебелью, украсить предметами декоративного искусства и народных художественных промыслов. Все без исключения, будь то новоселы или старожилы, хотят, чтобы их квартира была удобной для жилья, красиво выглядела.

Немалую роль в благоустройстве жилища играет правильно устроенное освещение. Светильники являются важным элементом оборудования интерьера и в значительной степени способствуют созданию уюта в квартире. От выбора освещения и направления светового потока лампы зависит зрительное восприятие всей окружающей обстановки.

Кроме того, следует учесть, что неправильное освещение сказывается на здоровье человека, особенно ребенка.

Казалось бы, не все ли равно — подвесить светильник немного выше, или ниже, прикрепить к стене бра или же поставить торшер. В действительности — это не такой уж пустяковый вопрос. Самое небольшое удаление или приближение источника света к освещаемой поверхности очень сильно влияет на ее освещенность. Если лампа слишком удалена от письменного стола или бра высоко висит над диваном, читающему приходится напрягать зрение. А поставьте около дивана торшер, который направит на книгу ровный поток света, и чтение не будет утомлять глаза.

В комнате с высоким потолком современная красивая по форме люстра, но с короткой штангой, или абажур из непросвечивающих и малопросвечивающих материалов, не обеспечат достаточной силы света и не украсят жилище. Иногда торшеры или бра располагаются по отдаленным углам комнаты, втискиваются в промежутки между мебелью и способны освещать только самих себя и небольшую площадку, где свет зачастую не нужен. В этих условиях светильники, ничего не освещая, только поглощают электроэнергию.

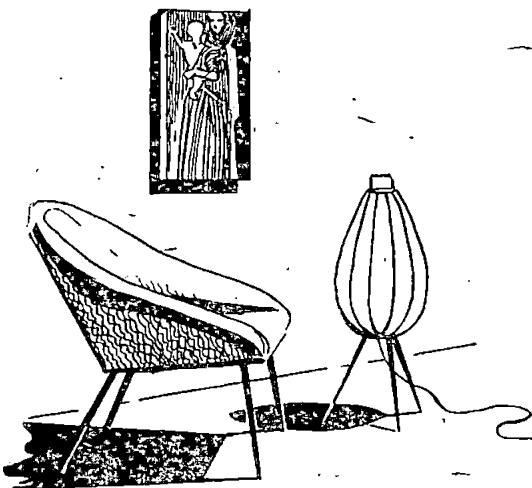
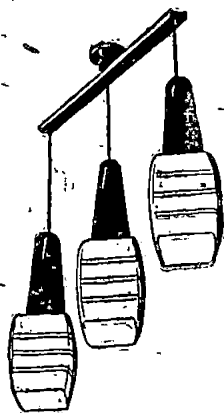
Слишком сильное освещение является не меньшей ошибкой, чем недостаточное. Большая яркость света и резкие светотени вредны для глаз. И, кроме того, часто жилые помещения, освещенные слишком ярко, выглядят неудобными.

Подбирать светильники нужно сообразно размерам комнаты и ее обстановке.

Освещение каждой комнаты определяется прежде всего ее назначением.

Светильники подбираются в зависимости от высоты потолка, цвета обоев, расположения и стиля мебели. В пределах одной и той же комнаты может потребоваться различное освещение — общее, местное или комбинированное.

Разумеется, нельзя дать универсального исчерпывающего рецепта, как и какими светильниками освещать ту или иную комнату. Но существует ряд общепринятых положений, из которых можно исходить, решая вопрос о размещении источников света в жилых помещениях. Светильники нужно стараться подобрать так, чтобы освещение создавало условия для отдыха и различных домашних занятий, придавало жилищу привлекательный вид и вместе с тем было достаточно экономичным.



Интенсивность освещения следует согласовывать с цветовыми сочетаниями комнаты и отражением света ее основными поверхностями.

Новый интерьер жилища потребовал новых форм бытовой осветительной аппаратуры. Собираясь с этими требованиями, конструкторы и художники стремятся придать светильникам такие формы, которые позволили бы сочетать

массовость изготовления и дешевизну с высокими художественными и эксплуатационными качествами.

Современные светильники отличаются простотой форм, четкостью силуэта, продуманностью пропорций, гигиеничностью и удобством эксплуатации. Основная особенность их конструкции — отсутствие лишних, сугубо-украшательных деталей.

Общая комната. В общих комнатах, в столовых и зонах отдыха желательно иметь и общее, и местное освещение. В комнатах, где люди проводят часть свободного времени, светильники не только освещают, но и украшают интерьер. Поэтому для таких комнат светильники и способы их подвешивания разнообразны.

Для общего освещения столовой или места отдыха в общей комнате хорошо применить люминесцентное освещение. Это могут быть плафоны различной формы с пластмассовыми рассеивателями, подвесные светильники из молочного стекла с лампами накаливания, подвесы, расположенные рядами или группами на одном или разных уровнях.

Для местного освещения используются настольные лампы, различные типы торшеров и подвесные светильники с абажурами из пластмассовых пленок и стекла с молочным подслоем.

В общих комнатах обычно собирается вся семья или большая ее часть. Иногда люди здесь заняты каким-то общим делом — обедают, смотрят телевизор или просто беседуют. Тогда достаточно только общего освещения, так как подобные занятия (исключая, конечно, телевизор) не требуют никакого напряжения, и глаза в это время в какой-то степени отдыхают, не сосредотачиваясь ни на каком определенном предмете.

Кстати, о телевизоре. Неправильное освещение при просмотре телевизионных передач отрицательно влияет на глаза. Для зрения лучше, если во время телевизионной передачи комната немного освещена, так как не всегда телевизор бывает идеально отрегулирован, а дополнительное искусственное освещение смягчает резкость изображения. Но светильник должен быть установлен таким образом, чтобы свет лампы не отражался в экране телевизора и не попадал в поле зрения. Такое освещение может быть создано с помощью торшера, бра или настольной лампы.

Обеденный стол, особенно если он имеет удлиненную форму, удобно освещать несколькими светильниками. Можно, например, над столом расположить два-три одноламповых подвеса с абажурами из молочного стекла или из прозрачного стекла с окрашенной поверхностью. Закрепляют их на одном или на разных уровнях.

Подвесы украшают и создают необходимое освещение. Хорошо выглядят в современном интерьере подвесы, у которых вместо штанги используется цветная пластмассовая трубка или абажур прикрепляется непосредственно на шнуре.

Таким же образом можно осветить журнальный столик. Подвесы не обязательно располагать в одну линию — их можно разместить группой.

Общую комнату можно также освещать отраженным светом, используя, например, подвесной светильник для лампы накаливания в комбинации с боковым люминесцентным освещением.

Если стол стоит у стены, его можно осветить консольным светильником или подвесом.

Около кресла уместно поставить торшер с большим абажуром из светорассеивающего материала с открытым верхом. Такой абажур обеспечит мягкое рассеянное освещение.

Наличие в комнате нескольких светильников не только усиливает интенсивность света, но и очень оживляет весь интерьер. Освещение комнаты светильниками, расположенными на разных уровнях с абажурами различных оттенков, создает выразительное и приятное распределение света и живой колорит, отвечающий вкусам живущих здесь людей.

Удобнее, если светильники местного освещения переносные, а не стационарные. Это позволяет переносить их с места на место и из одной комнаты в другую.

Спальня. Для освещения спальни или зоны для сна даже при высоком потолке не нужно яркого многолампового светильника. Верхнее освещение здесь может быть осуществлено одно-двухламповым подвесом рассеянного света общей мощностью от 75 до 150 ватт или небольшим двух-трехламповым светильником.

Светильники местного освещения в спальне тоже нужны. Например, на тумбочке около кровати можно поместить небольшую настольную лампочку-ночник с абажуром из непросвечивающего или малопросвечивающего материала.

Если вместо ночника поставить торшер или прикрепить к стене бра, то следует для удобства обеспечить их подвесными выключателями.

Подвесные светильники прямого света для спальни не рекомендуются. Здесь лучше использовать рассеянный и отраженный свет.

Для чтения перед сном используют так называемую прикроватную лампу. Она прикрепляется к спинке кровати, у ее изголовья. Прикроватная лампа имеет удлиненную форму, и концентрированный поток света, защищенный металлическим козырьком, падает в строго определенном направлении, оставляя в темноте окружающие предметы. Такие лампы очень удобны в использовании.

Детский уголок. Неправильное освещение легко может испортить зрение ребенка. Поэтому детский уголок в комнате должен быть освещен особенно продуманно.

Неудачное освещение оказывает отрицательное психологическое воздействие на ребенка. Неоформившийся детский организм особенно чутко реагирует на степень и цветовые оттенки освещения. Слишком яркий свет, беспокойная окраска абажура в красные, оранжевые тона, яркие цветные стекла действуют на ребенка раздражающе. Поэтому для освещения детского уголка нужны светильники со спокойным, равномерным распределением света.

Общее освещение детского уголка или комнаты обязательно. Потолочные светильники прямого света для этой цели не годятся, так как создаваемое ими освещение будет недостаточно равномерным и, кроме того, в некоторых участках комнаты они будут создавать повышенную блескость. Посмотрев вверх, ребенок может видеть ничем не прикрытую нить накаливания лампы, а это вредно для глаз. Поэтому в комнате, где выделен детский уголок, применять потолочные светильники прямого света не рекомендуется. Рассеянный и отраженный свет наиболее благоприятен для зрения и нервной системы ребенка.

Нередко дети боятся темноты. Поэтому желательно, чтобы в ночное время комната, где спят малыши, освещалась слабым отраженным светом. Для этого можно использовать бра с малогабаритной лампочкой. Форма его должна быть очень простой, не напоминать собой игрушку, чтобы она не привлекала внимания ребенка в то время, когда ему нужно спать.

Способ освещения детского уголка или комнаты зависит от возраста ее маленьких обитателей. Если в семье есть дети дошкольного возраста, светильники нужно размещать на такой высоте, чтобы малыши не могли до них дотянуться. Не следует перегружать детский уголок большим количеством светильников. Над уголком ребенка можно поместить бра, а на потолке — подвес. Лучшее всего, если светильники будут иметь абажуры из пластмассовых светорассеивающих пленок или молочного стекла.

Кроме того, желательно, чтобы для детского уголка светильники подбирались не только по светотехническим признакам, но и по форме. Например, детские светильники имеют форму воздушного шара, карусели, корзиночки и др. Светильник не должен детально повторять форму какой-нибудь игрушки, но присутствие в конструкции наиболее характерных ее элементов делает его занятным. К сожалению, наша промышленность еще мало осваивает такие изделия.

Торшер в детском уголке ставить не следует. Играв, ребенок может раскачать его и повалить на пол. Это прежде всего опасно для малыша. Повреждение провода или других токоведущих частей светильника может вызвать несчастный случай.

Очень важно правильно осветить рабочее место школьника. Взрослые часто не замечают, что ребенок готовит уроки при тусклом свете лампочки, находящейся под потолком, и со временем все ниже и ниже склоняется к тетрадке. Бывает и так, что горит достаточно сильная лампа, но глаза подростка не защищены от ее слепящего действия. Это тоже очень вредно для зрения и может вызвать близорукость.

Школьник должен делать уроки, сидя за столом. Слева от него нужно поставить настольную лампу прямого света. Но иногда даже и в этом случае освещение все-таки продолжает оставаться неправильным: сквозь тканевый абажур просвечивает нить накаливания лампы (что совершенно недопустимо!) или же абажур украшен ненужной бахромой, которая мешает прямому попаданию света на книгу или тетрадь. В этих случаях ребенок постоянно напрягает глаза и портит зрение.

При правильном освещении свет должен равномерно падать на книгу или тетрадь слева, чтобы не мешала тень от правой руки. В то же время лицо ребенка должно оставаться в тени. Наиболее благоприятное для работы освещение

Поэтому нужно иметь дополнительное освещение. Например, книжные полки можно осветить небольшими симметрично расположенными бра. Это удобно и красиво.

Однокомнатная квартира. В однокомнатной квартире необходимо общее и местное освещение. Для этого требуется несколько различных по своему назначению светильников. Освещение такой квартиры во многом сходно с освещением общей комнаты. Однако оно имеет и свои особенности. Здесь люди и отдыхают, и занимаются своими делами, и спят. Таким образом, в однокомнатной квартире нужно еще предусмотреть зону для сна и соответственно осветить ее. Она в большинстве случаев совмещается с зоной отдыха.

Наличие нескольких светильников удобно еще и потому, что освещение связано не только с конкретными условиями данной комнаты, но и с тем, чем занимаются хозяева.

Для общего освещения однокомнатной квартиры применяются подвесы с обычными электролампами. Абажуры подбираются из молочного стекла или пластмассовой светотехнической пленки и реже — из металла.

Для местного освещения наиболее удобны настольные светильники с абажурами из металла, пластмассовой светотехнической пленки и светотехнической бумаги, бра для ламп накаливания с абажурами из молочного стекла и металла, прикрепляемые над рабочим столом и у изголовья кровати.

Чтобы разумно использовать жилую площадь однокомнатной квартиры, где нужно разместить самые разнообразные вещи, ее не следует перегружать большим количеством светильников, рассчитанных «на все случаи жизни». Достаточно выбрать несколько наиболее необходимых, простых по форме современных светильников, которые могли бы служить в разных условиях, не нарушая обычной обстановки комнаты. Светильники должны быть подобраны так, чтобы любой из них (переносный, конечно) можно было переместить в другое место, где бы он пришелся к стати.

Благоустроить однокомнатную квартиру не просто. В ней требуется присутствие предметов самого различного назначения, так что даже при наличии удобной и компактной современной мебели нужно все тщательно продумать, чтобы квартира получилась уютной и красивой.

В такой квартире особенно удобны переносные светильники, а также светильники с шарнирным устройством или

гибким шлангом. Их световой поток может быть уменьшен, увеличен или обращен в другую сторону.

Например, хорошо поместить у дивана-кровати торшер с гибким шлангом на две-три лампы. При разной степени изгиба шланга он может быть использован как для общего, так и для местного освещения. При этом интенсивность света может регулироваться. Красиво, когда абажуры на лампах изготовлены из одного и того же материала с одинаковой фактурой, но различного цвета. В этом случае с изменением наклона шлангов меняется и световой колорит комнаты.

Очень удобна в пользовании лампа-бра. Меняя положение патрона этой лампы, ее можно использовать в одном случае как бра, в другом — как настольную лампу.

Бра подвешивается к стене проволоочной петлей, которая может служить основанием лампы. Патронодержатель, поворачиваясь на нужный угол, принимает вертикальное положение. Кроме того, абажур, закрепленный на лампе с помощью подвижного проволоочного зажима, может быть повернут под любым углом, что изменит направление светового потока.

Уютный уголок в комнате легко создать, осветив его мягким светом подвесного светильника. Его можно также осветить большой декоративной настольной лампой на керамическом или стеклянном основании, с красивым абажуром из светотехнических пластиков. Такую лампу легко сделать самому, использовав для этой цели керамическую вазу. К вазе подобрать абажур в соответствии с цветовым оформлением комнаты. Можно, например, поставить абажур в тон с одним из основных оттенков комнаты или же сделать его одного цвета с драпировками или диванными подушками. Но цвет абажура должен сочетаться с цветом вазы.

Хорошо дополнит комнатную обстановку торшер со столиком. Такой торшер красив и обладает дополнительными удобствами.

Кухня. При освещении кухни нужно прежде всего позаботиться о хорошем освещении стола, плиты, раковины, то есть всех «рабочих мест» хозяйки.

Так как кухня, обычно имеет небольшие размеры, окрашена в светлые тона, хорошо отражающие свет, или облицована светлым кафелем, то для ее освещения бывает достаточно однолампового подвеса рассеянного света.

Если же кухня большая и освещение подвесным светиль-

ником «достаёт» не всюду одинаково хорошо, то отдельные места, особенно стол для приготовления пищи и плита, освещаются дополнительно. Для этой цели годится бра прямого или рассеянного света преимущественно прямого светораспределения.

Ванная комната. Особые требования предъявляются к освещению ванной комнаты и санузла — помещений с повышенной влажностью. Здесь имеется опасность поражения электрическим током. Поэтому корпус светильника должен быть изготовлен из материала, который не является проводником электричества. Это может быть пластмасса, стекло, фарфор, керамика. Снаружи лампа должна быть закрыта стеклянным колпаком, лучше всего — молочного стекла.

В ваннных комнатах применяются светильники общего и местного освещения. Для общего удобны потолочные люминесцентные светильники, бра с лампами накаливания и люминесцентными лампами отраженного света. Для местного освещения применяются только бра с лампами накаливания и люминесцентными. Располагать их удобнее всего над умывальником или сбоку от него. Мощность лампы достаточна в пределах 40 ватт. Можно также использовать светильники для одновременного местного и общего освещения. Это комбинированные бра прямого и отраженного света, закрепляемые обычно над умывальником или сбоку от него.

Вспомогательные помещения. Для общего освещения коридоров, передних, тамбуров и других вспомогательных помещений рекомендуется применять одноламповые подвесы рассеянного света, плафоны на одну-две лампы или бра отраженного света.

Местное освещение коридоров в тех случаях, когда это бывает нужно, обычно осуществляется посредством бра. Например, зеркало в передней удобно освещать двумя бра, симметрично расположенными по сторонам, с лампами по 25 ватт в каждом, или одним бра мощностью 40—60 ватт, расположенным над зеркалом. Около телефона можно поместить бра с подвесным выключателем.

МЕБЕЛЬ

Современная квартира для одной семьи становится удобной только при наличии мебели, соответствующей особенностям этой квартиры. Квартира не может быть

названа благоустроенной, если в ней отсутствует встроенное оборудование, которое позволяет рационально использовать площадь и кубатуру помещения. Поэтому квартиры снабжаются, как правило, встроенными шкафами различного назначения.

Встроенные шкафы, занимая площадь, равную площади переносных шкафов (старых громоздких гардеробов), имеют значительно большую емкость благодаря использованию всей высоты помещения.

По своему назначению встроенные шкафы подразделяются на следующие основные типы:

- 1) шкафы для хранения верхней одежды;
- 2) шкафы для хранения платья и белья;
- 3) шкафы для хранения хозяйственных вещей (предметов чистки и уборки);
- 4) шкафы для книг;
- 5) шкафы для посуды;
- 6) комбинированные шкафы, объединяющие шкафы различного назначения.

Встроенные шкафы в 2,5—3 раза дешевле стоимости обычных передвижных шкафов, в них меньше скапливается пыли. Для удобства пользования встроенными шкафами большое значение имеет их внутреннее устройство. Значительная глубина встроенных шкафов позволяет не только установить в них полки для хранения белья и штанги для платья, но и использовать дверцы, на которые могут быть повешены лотки или узкие полочки для хранения различной мелочи, галстуков, перчаток, шарфов и т. д. Для хранения обуви устраиваются подставки или специальная этажерка, которая навешивается на дверку шкафа.

Встроенный шкаф хорошо дополнить большим зеркалом, которое можно расположить на шкафной дверце. Под зеркалом могут крепиться узкие деревянные или пластмассовые ящики — лотки для различной мелочи.

При оборудовании шкафа надо также учитывать необходимость его вентиляции. Для этого между рамой и полом, внизу, оставляют просвет и изнутри, в верхней части дверей, делают щель.

Очень важно правильно выбрать габариты встроенного оборудования. Высота встроенных шкафов должна быть равной высоте помещения; глубина шкафов для хранения

платья — 550—600 мм, для хранения книг и посуды. — 250—300 мм. При выборе ширины фронта встроенных шкафов одежды следует учитывать количество людей, пользующихся шкафом. (на человека должно приходиться в среднем не менее 500—600 мм ширины шкафа).

Часто дверцы встроенных шкафов окрашивают в тот же цвет, что и стены помещения. При таком приеме отделки встроенный шкаф становится нейтральным элементом в интерьере квартиры, сливаясь с общим фоном комнаты.

Внутренние поверхности встроенных шкафов — задние стенки, полки и так далее — могут либо сохранять естественную поверхность дерева, либо окрашиваться нитроэмалевой краской белого или какого-либо другого светлого тона.

Мебель по своим размерам должна соответствовать помещениям в квартире. Поэтому сейчас стремятся заменить громоздкую и высокую мебель малогабаритной.

Переход к массовому применению современной мебели обуславливается требованиями не только функциональными, но и художественными. Красота мебели достигается не применением сложной резьбы, карнизов и украшений, а гармоничностью форм, легкостью пропорций, выявлением естественных декоративных особенностей материала, цветом и т. д. Для изготовления новых типов мебели широко используются металл, твердые и мягкие пластики, гнутоклеенное дерево и т. д. Такие материалы позволяют сделать мебель более легкой и компактной. Жесткие и мягкие пластики намного улучшают санитарно-гигиенические качества жилой квартиры, облегчая мытье и чистку мебели.

Основными типами современной мебели являются:

1. Секционная и комбинированная мебель.

2. Трансформирующаяся мебель.

Секционная мебель. Отдельные элементы такой мебели могут быть использованы самостоятельно и иметь различное назначение. Секции для хранения книг могут располагаться рядом с секциями для посуды, открытые секции могут чередоваться с закрытыми. Комбинирование различных секций друг с другом позволяет компактно располагать мебель в комнате, создавать лучшие художественные возможности в убранстве квартиры. Секционная мебель занимает меньше места, чем обычная передвижная, так как не затрачивается места на зазоры между отдельными предметами.

Секционная мебель по своему устройству подразделяется на четыре основные группы. К первой группе относится секционная мебель, отдельные секции которой могут использоваться самостоятельно. Элементами такой мебели могут быть как простые открытые полки, так и закрытые секции, секретеры, шкафы различного назначения (для хранения платья, белья, книг), откидные столы, кровати и т. д. Такие секции устанавливаются вплотную друг к другу.

В секционной мебели второй группы нижние секции являются основанием, на которое устанавливаются верхние секции. Верхние секции самостоятельно применяться не могут. Мебель этой группы очень удобна, так как дает возможность большого числа сочетаний.

К третьей группе секционной мебели относится мебель, устанавливаемая на одно общее основание. Эта мебель удобна и красива. Правда, она имеет меньшее количество различных комбинаций.

Четвертой группой секционной мебели является так называемая стеллажная мебель, которая представляет сочетание вертикальных стоек с подвешенными на них открытыми или закрытыми полками. Стеллажи обычно предназначаются для хранения книг. Часто в состав стеллажа входит секция с секретером. Таким образом, стеллаж является и рабочим местом. Одним из основных преимуществ стеллажа является то, что при неподвижных вертикальных стойках можно по желанию менять место секций. Вертикальные стойки стеллажа выполняются из дерева или металла и крепятся либо к стене, либо — между полом и потолком.

Трансформирующаяся мебель. Помимо секционной мебели в современных квартирах широко применяется трансформирующаяся мебель различных конструкций. Часто одна и та же комната имеет двойное назначение: спальня может быть и рабочей комнатой, общая комната является в то же время и столовой. Такому использованию помещения помогает трансформирующаяся мебель.

Наибольшее количество комбинаций существует для спальной мебели: диван-кровать, кресло-кровать, шкаф-кровать.

Диван-кровати превращаются в двухспальные, для чего откидывается спинка либо выдвигается рама, на которую укладываются подушки, днем служащие спинкой дивана. Кресла-кровати служат дополнительным спальным местом.

УБРАНСТВО КВАРТИРЫ

Благоустройство квартиры, ее внешний вид зависят не только от планировки, типа и расстановки мебели, но и от отделки стен, выбора осветительной арматуры, декоративных тканей и т. д. В квартире не должно быть «мелочи»; иногда какая-либо безвкусная «безделушка» может создать неблагоприятное впечатление от квартиры в целом. Часто убранство квартиры выглядит случайным и недоброкачественным, так как владелец квартиры иногда по незнанию, а иногда, исходя из ложных представлений, выбирает вещи дурного вкуса, либо неправильно сочетает их. Бывает и так, что вещи сами по себе неплохие, но выполнены в разных стилях.

Занавеси и декоративные ткани. Занавеси и драпировка являются одним из основных элементов украшения квартиры.

Но назначение занавесей и драпировок не заключается только в том, чтобы создать красивое обрамление дверей и окон,—они могут защищать комнату от резких колебаний температуры, затемнить помещение. Следует при этом помнить, что занавеси не должны лишать комнату достаточного естественного освещения.

Занавеси могут в значительной степени зрительно смягчить недостатки окон или дверей в комнате — удлинить или расширить их. Так, например, для того чтобы окно выглядело шире, занавеси и драпировки вешают по обеим сторонам оконного проема, захватывая часть стены справа и слева. При желании сузить окно, занавеси прикрепляют к карнизу, соответствующему величине оконного проема, а длину занавесей доводят почти до пола.

В комнате, где стены окрашены или оклеены обоями без рисунка, для занавесей и драпировок можно использовать ткани с рисунком, причем желательно, чтобы фон или рисунок ткани соответствовал окраске стен, был с ними одного цвета, но другого оттенка. Для тех помещений, стальные покрытия которых имеют рисунок, используют преимущественно мелко узорчатые или гладкие ткани.

Если в комнате на окнах висят и тюлевые занавески, и драпировки, то либо тюль, либо драпировочная ткань должны быть гладкими, без рисунка.

Крупный рисунок ткани допустим для драпировок, занавесей, обивки мебели в больших и высоких комнатах, а также

для мебели крупных размеров. Кресла, диванчики и другие небольшие вещи обивают либо гладкой, либо мелкоузорчатой тканью.

Если крупные вещи стоят в маленькой комнате, то их также обивают гладкой или мелкоузорчатой тканью. Иначе они будут выделяться.

Клетчатые ткани вполне приемлемы для занавесей, чехлов, скатертей, диванных подушек и для обивки мебели. Для комнаты, окрашенной в светлые цвета, выбирают светлую клетчатую ткань. В небольших комнатах лучше выглядят ткани с не слишком крупной и резкой клеткой.

Следует учитывать, что блестящие шелковые или вискозные ткани для драпировок, занавесей, обивки в скромной обстановке имеют слишком нарядный вид.

Светлые комнаты, обставленные недорогой мебелью, приобретают уютный и приветливый облик при использовании в качестве декоративной ткани ситца или набивной бязи. Особенно хорош светлый ситец с мелким рисунком: в полоску, в горошек, с геометрическим орнаментом.

Занавеси из тонких и легких тканей вешают обычно до подоконника, а прямые узкие портьеры и драпировки — до пола. Если под окнами расположены батареи центрального отопления, тюлевые и в особенности занавеси из шелкового тюля, капрона, нейлона, вискозы доводят только до подоконника, так как от соприкосновения с горячими батареями эти материалы быстро изнашиваются.

Очень красивы занавеси и драпировки, если они лежат густыми сборками или складками. Для этого ширина занавесей должна быть примерно в полтора раза больше ширины оконного проема.

Длинные прямые узкие драпировки из плотной ткани придают комнате строгий и чинный вид, собранные пышными сборками занавеси из тонкой ткани (капрона) — воздушность и легкость. Занавеси из клетчатых материалов, из ситца и майи придают комнате свежесть.

Занавеси и драпировки из дорогих тканей — шелка, бархата — делают с подкладкой для того, чтобы они висели более тяжелыми и глубокими складками и чтобы ткань не портилась, не выгорала от солнца.

Иногда занавесями из недорогих тканей закрывают не только оконный проем, но и всю стену, в которой он расположен.

Ковры и дорожки. Красивы в комнате большие ковры, полностью закрывающие пол. Зрительно они как бы увеличивают размер помещения, в особенности если рисунок их мелок и однороден. Ковры небольших размеров кладут у какой-нибудь мебели — дивана, стола, кресла.

Неприятно для глаз и некрасиво стелить ковры наискосок или на угол. Их лучше располагать в комнате параллельно стенам. Многоцветные и яркие ковры неплохо выглядят в комнатах с гладко окрашенными стенами.

В длинной узкой комнате можно положить два ковра у двух различных групп мебели; этим комната как бы разделяется на две части, а если мебель поставлена так, что отделяет одну часть комнаты от другой, то помещение зрительно как бы становится менее длинным.

Если в вашем распоряжении есть большой ковер, который закрывает всю или почти всю площадь пола, то для окраски стен используйте один из основных цветов ковра, но более светлого оттенка.

Следует избегать размещения в комнате нескольких маленьких ковров и дорожек, в особенности если они различаются по цвету, рисунку и стилю.

Настенные ковры, панно развешивают у дивана, кресел, стола.

Украшая помещение, придавая ему «теплоту» и мягкость, ковры и дорожки требуют в то же время трудоемкого ухода, который не всегда можно осуществить занятым людям. Пыльный ковер не только негигиеничен, но и неприятен для глаз. Само собой понятно, что там, где нет возможности тратить время на ежедневную чистку ковра и дорожек, лучше вовсе отказаться от них.

Вышивки, скатерти, салфетки, дорожки, диванные подушки могут украсить комнату, если они сделаны со вкусом и гармонируют со всей окружающей обстановкой.

Небольшая, тонкой работы кружевная салфетка очень красиво выглядит на полированном столе. Следует, однако, помнить, что слишком большое количество салфеток и скатерток, в особенности в комнатах, обставленных темной мебелью, неприятно для глаз.

Картины и предметы украшения. Хорошую картину лучше всего повесить в наиболее освещенном месте комнаты и не обесценивать ее соседством с другими обычными предметами

убранства. Особенно эффектно произведения живописи выглядят на гладких стенах. Если же стены покрыты обоями с рисунком, то картина должна иметь достаточно широкую раму.

Одно из подходящих мест для картин и фотографий — стена над кроватью в спальне. Здесь можно повесить фотографии близких, но так, чтобы они не слишком выделялись из общей обстановки. Фотографии и картины можно вешать в спальне сбоку от кровати над ночным шкафчиком или около зеркала, которое всегда должно быть главным декоративным элементом.

Фотографии и портреты обыкновенно различны по размерам и легко образуют свободную группу без симметрии — симметрия в жилище давно вышла из моды. Картин не должно быть много — спальня не портретная галерея.

Картины следует вешать на уровне глаз, а можно и немножко ниже, особенно если они расположены напротив мест, предназначенных для сидения. Большие по формату картины, особенно написанные масляными красками, вешаются повыше и с наклоном. Акварели, графика и фотографии вешаются ниже, по несколько в ряд, но только если они приблизительно равны по размеру и характеру.

Картины должны уравнивать и успокаивать обстановку комнаты, а не создавать хаос из цветных пятен, сочетаться с различной по размеру и форме мебелью, вазами или настольными осветительными приборами, расположенными сбоку от них. Картины вертикального формата уравниваются низким сосудом, поставленным на шкаф, тогда как картины горизонтального формата требуют высокой вазы или сосуда.

Украшения жилища не обязательно должны быть дорогими: дорогие вещи не всегда ценны. Маленькая ваза и цветная репродукция — хорошее украшение для вашего дома, если они только поставлены на подходящее место и гармонируют с обстановкой в доме.

В качестве украшения комнаты прочно вошли в обиход изделия народных мастеров — узбекские керамические блюда (их вешают и на стены), куманцы, вазы, статуэтки, кувшины, пепельницы, кашпо (вазы простой формы, куда ставят горшки с цветами) и т. п. По-прежнему пользуются успехом дымковские или вятские расписные фигуры, а также черные задымленные грузинские бараны и кувшины. Находят себе место и резные деревянные фигурки.

Неистощимая фантазия народных умельцев, необыкновенное разнообразие формы и цвета их изделий предоставляют неограниченный выбор произведений декоративно-прикладного искусства, среди которых всегда можно найти украшение для любой комнаты.

А что же делать любительницам рукоделия? Подойдут ли к новой обстановке вышивка или кружева, выполненные самой хозяйкой?

- Не только подойдут, но и украсят комнату.

Сейчас не стелют на стол большие скатерти с бахромой и кистями. Но при сервировке стола очень красиво выглядит небольшая скатерка с вышивкой или положенные под приборами квадратные или прямоугольные салфетки. Эти салфетки могут быть выполнены или как единый гарнитур — например, из белого или цветного полотна с вышивкой, цветной окантовкой, кружевной отделкой — или все салфетки будут одной формы и рисунка вышивки, но из полотна разных цветов — синего, желтого, розового, белого и т. п. Хорошо смотрятся на столе салфетки из белого полотна, но вышитые разными цветами.

Декоративные подушки для дивана или кресла также имеют широкое применение, их делают из тканей различного цвета, часто отделывают вышивкой. Может быть использована вышивка и для небольших, как правило, узких, вытянутых ковров типа узбекских сюзана, которые часто вешают на стену над низким диваном-кроватью. Такой ковер как бы заменяет спинку, поэтому сюжетная вышивка в виде картины здесь не подходит. С успехом может быть применена аппликация из различных тканей, декоративные швы. Узоры лучше выбирать геометрического орнамента, а если задумаете вышить цветы, то возьмите рисунок с народных украинских или русских вышивок.

Надо заметить, что тонкая гладевая вышивка, имитирующая живопись, особенно сложные сюжетные картины, не подходят к современной обстановке. Имитацию (подделку) простой сосны под дуб, или гипса, под бронзу, пластмассы под хрусталь принять считать плохим вкусом.

Не следует имитировать вышивкой картину, написанную маслом, и потому, что в нитках, в ткани, на которой выполняется вышивка, есть свои декоративные качества, своя красота.

Используя аппликацию из тканей гладких и ворсистых в сочетании с декоративными швами (петельчатыми, «веревочкой» и т. п.), можно создать несколько очень эффектных декоративных вышивок-ковриков.

Интересно и по-новому используется кружево. Его помещают между двумя листами прозрачного стекла. Вверху, по углам, оба стекла насквозь просверлены, в отверстиях закреплены тонкие шнуры. «Витраж» с кружевом висит свободно — нет никакой рамы, сама тяжесть стекол сжимает кружево и не дает ему выпасть. Рисунок кружева может быть самым различным, начиная от изображения геометрического узора «спежинок» до стилизованных танцующих фигурок. Кружева можно сплести из белых и цветных ниток. Подобный кружевной «витраж» может быть помещен на фоне интенсивно окрашенной синей или terracottовой стены в уголке отдыха. Можно также сделать кружево из черных ниток и поместить на светлом фоне, — тогда оно будет выглядеть как красивый силуэтный рисунок.

ЦВЕТЫ

Цветы и растения всегда очень оживляют и украшают комнату, а к тому же еще и доставляют истинную радость тому, кто любит ухаживать за ними.

Цветы могут стоять на столе, на подоконнике, даже на полу. А могут и висеть на стене или стоять на специальных полочках. Эти небольшие полочки легко сделать самому. Места они занимают мало, выглядят оригинально. Вешать полки лучше, конечно, так, чтобы на них падало больше света. Размер их зависит от величины цветочных горшков.

Однако при скупой дневной освещенности помещения не рекомендуется ставить цветы на подоконник, так как большое количество зелени создаст лишнюю преграду для солнечных лучей.

При размещении цветов на настенных полках не надо забывать о цветовой гармонии с фоном — стеной. На стеллаже тоже можно поставить вазу, но только тогда, когда находящиеся на нем остальные предметы (книги, статуэтки и т. д.) расставлены свободно. Если же стеллаж, заменяющий книжный шкаф, плотно заставлен книгами, лучше подыскать для цветов другое место.

Вазы, в которые ставят букеты, должны быть просты по форме. Их размеры, форма и окраска должны соответствовать характеру букета.

Составлять букеты — это целое искусство. Красивее выглядят цветы, если в вазе их немного.

Хорошие сочетания получаются в букетах, составленных из разных сортов одного и того же вида растений, например из различных сортов георгин, из сортов душистого горошка, из сортов флокса, гладиолусов, левкоев, роз и т. д. Если букет составляют из цветов разных видов, то лучше сочетать не больше двух-трех разновидностей цветов, например:

- 1) темно-красный восточный мох и белые и синие ирисы;
- 2) незабудки и кремово-желтые примулы;
- 3) светло-голубые анютины глазки и темно-красные маргаритки — в плоском-сосуде;
- 4) незабудки и жасмин;
- 5) белая лилия и синие сибирские ирисы;
- 6) ландыш и белые и темно-фиолетовые фиалки;
- 7) белые колокольчики и темно-синие дельфиниумы;
- 8) желтая настурция и резеда.

Маленькие неяркие цветы хорошо смотрятся в хрустальных и стеклянных сосудах. Букетики фиалок, ландышей или подснежников можно поставить в плоскую и бесцветную вазу-чашу из стекла. Два таких букета украсят праздничный стол. Красоту крупных цветов с длинными стеблями, например ирисов, гладиолусов, выгодно подчеркивает узкая стеклянная ваза. Ее нельзя перегружать, лучше всего поставить один или несколько крупных цветов.

Летние полевые цветы прекрасно смотрятся в керамических вазах, а вот розам или гвоздике больше подходит стеклянная, хрустальная или фарфоровая посуда. Можно поставить розы и в глиняный горшочек, но только не пестрый, так как эти нежные цветы не будут гармонировать с нарочито грубоватым рисунком керамики.

Крупные ветки с распускающимися почками можно поставить в массивную напольную вазу в углу комнаты.

Своеобразным украшением комнаты в зимнее время может послужить букет, составленный из высушенных цветов, листьев, веток и трав.

Если квартира состоит из нескольких комнат, ее можно украсить разными цветами. Интерьеру спальни соответствуют

букетик незабудок и фиалок, ландышей и подснежников в маленьких вазах.

Пишные букеты садовых цветов хороши для столовой. Кабинет или рабочий уголок можно украсить небольшим букетом неярких цветов или зеленых веток.

Вовсе не обязательно ставить цветы в специальные сосуды. Нежный букетик белых подснежников в бокале или ландыши в тонком стакане выглядят ничуть не хуже, чем в настоящей вазе.

Однообразие комнаты могут оживить вьющиеся растения, установленные так, чтобы их стебли ниспадали, отбрасывая узорчатую тень.

В квартире с узкими подоконниками и большим количеством мебели можно использовать подвесные вазы-ампли, особенно для растений с ниспадающими стеблями. Такую вазу можно подвесить на цепочке или малозаметном шнурке.

Помимо эстетического удовольствия, цветы и растения в комнате могут принести и практическую пользу. Не говоря уже о том, что они очищают воздух, цветы могут служить и очень удобной, красивой перегородкой: легкая решетка из дранки, обвитая какими-либо вьющимися растениями, или же стоячая полка из нескольких секций, на которой расставлены горшочки с пышными растениями. Такая перегородка удобна тем, что, во-первых, ее можно переносить и передвигать; во-вторых, отделяя часть комнаты, она не лишает этот уголок света.

Горшки с декоративными растениями можно украсить, нарисовав на них акварельными красками (ни в коем случае не масляными) самый примитивный узор, например, разноцветные продольные или поперечные полосы или горошины.

КНИГИ В КВАРТИРЕ

Чтобы в вашей домашней библиотеке был порядок, чтобы она занимала предельно мало места и вмещала много книг, воспользуйтесь советом архитектора А. Белорусского, который рекомендует простую конструкцию стеллажа.

Прежде всего подберите стойки. Диаметр их от 20 до 30 миллиметров, длина на 60 миллиметров ниже высоты помещения. В 300—400 миллиметрах от обоих концов через

интервалы в 50 миллиметров просверлите сквозные отверстия диаметром 6,2 миллиметра.

В полках с двух концов, на равном расстоянии друг от друга, просверливают сквозные отверстия диаметром на 2—4 миллиметра больше, чем диаметр стойки.

Сложите полки в стопку и в их отверстия нижними концами проденьте обе стойки со вставленными в верхние концы домкратами. Установите стойки в вертикальном положении на равном расстоянии друг от друга по всей высоте пролета и подкручивайте гайки домкратов до тех пор, пока стойки будут туго закреплены между полом и потолком. Для предохранения потолка от вмятин на головки домкратов положите дощечки из клееной фанеры толщиной 8—12 миллиметров.

Затем, передвигая полки по стойкам вверх, установите их так, чтобы можно было поставить книги любого формата. Фиксируются полки с помощью штырьков (длина их 120 и диаметр 6 миллиметров), которые вдеваются в отверстия стоек поперек полок.

ЧТОБЫ КОМНАТА СТАЛА БОЛЬШЕ

В самом деле, можно ли квартиру сделать больше, просторнее? Можно, если избавиться от всего лишнего.

Итак, в однокомнатной квартире живут двое взрослых и ребенок школьного возраста. Обычно семья устраивает в комнате и столовую, и гостиную, и спальню, и детскую. Помещение приобретает вид мебельного магазина.

Столовую можно с успехом перенести на кухню, и из комнаты исчезнут обеденный стол, буфет или небольшой сервант. На их площади у торцевой стены «прописывается» гостиная — место отдыха, где вы можете принимать гостей.

Меблировка этого уголка проста: диван-кровать с креслом, журнальный столик и небольшой ковер на полу. У столика торшер или низкий светильник на стене.

Придя домой с работы, здесь можно отдохнуть в кресле или на диване. В ночное время, отодвинув журнальный столик, из выдвижного ящика легко достать постельное белье, а диван превратить в кровать.

У свободной части стены, рядом с диваном, удобно устроить шкаф для белья. Несколько декоративных предметов

будут красиво выглядеть на не до конца заполненных полках книжного шкафа, стеллажах или в отдельных секциях.

Рабочее место для школьника лучше всего оборудовать в виде стеллажа с доской. Такая конструкция позволит переставлять доски на любую высоту, в зависимости от роста ребенка. Стеллаж сделать просто: между полом и потолком устанавливаются две стойки из труб. Между ними выдвигаются полки или покупные секции с раздвижными стеклянными дверками, а для рабочей доски можно использовать чертежную.

Спальное место подростка — умеренный матрац на ножках, обитый декоративной тканью. Тумба у изголовья отгородит это место от остальной части комнаты. Вдоль матраца подвешивается щиток, задрапированный под цвет матраца и тумбы.

У долевой стены, за рабочим местом школьника, поставьте низкие шкафы для вещей. Их можно использовать как подставку для радиоприемника, телевизора.

Светлая мебель, неяркие обои золотисто-зеленого, голубовато-серого, розово-коричневого тонов дадут ощущение простора, причем если обивочные ткани одноцветные, без рисунка, то обои могут иметь рисунок, а занавеси должны быть тоже гладкие, в тон обоев, либо контрастные.

УБОРКА КВАРТИРЫ

В вашей комнате будет всегда порядок, если вы изо дня в день будете поддерживать чистоту. Тогда уборка не покажется вам таким сложным делом.

Сезонную уборку делают обычно два раза в год: весной, когда прочно установится теплая погода, и осенью, перед наступлением холодов.

Кажется, немудреное дело — произвести уборку квартиры. Но оно доставляет много хлопот. Бывает, что, стремясь все сделать побыстрей, мы неразумно расходует свои силы и несколько раз возвращаемся к одной и той же работе. Главное в уборке — это продуманная последовательность. Женщине, занятой на производстве или в учреждении, трудно провести всю уборку в один день, в один прием. Поэтому ей особенно важно составить для себя план — расписание

уборки, и тогда легче будет распланировать время, разделить обязанности между всеми членами семьи, предусмотреть и sobлюдности очередность выполнения отдельных работ.

Если вы, например, задумали сделать ремонт, то, конечно, не будете пока мыть окна и протирать мебель: ведь потом вам снова пришлось бы приниматься за эту же работу. Но и до начала ремонта много найдется дел. Нужно убрать зимнюю одежду весной и летнюю — осенью. Однако прежде следует хорошо ее просушить, заранее подготовить мешки, куда-вы будете ее складывать, и купить нафталин. Тогда не потребуется много времени, чтобы быстро прибрать вычищенные вещи.

Обязательно сложите в ящик или в чемодан ту обувь, которая не понадобится. Но если обувь нуждается в ремонте, то лучше сразу же отнести ее в мастерскую.

Как часто мы сердимся, отыскивая в шкафу, где хранится белье, нужную нам вещь. А ведь виновники беспорядка мы сами. Чтобы впредь не тратить время на поиски, заведите строгий порядок: рассортируйте белье и кладите на определенные полки — отдельно постельное, детское, мужское, женское белье; мелкие вещи — носки, воротнички, носовые платки — лучше держать в коробках, тогда они не будут теряться. Но прежде чем уложить на определенные места все белье, полки и внутренние стенки шкафа необходимо протереть влажной тряпкой и некоторое время поддержать дверцы открытыми, чтобы шкаф просух и проветрился. Обязательно сделайте еще одну работу: отделите белье, требующее починки, держите его в специальном чемодане и только после того, как оно будет приведено в порядок, положите в шкаф.

До того, как приступить к уборке самого помещения, нужно почистить люстры, абажуры, картины и закрыть их бумагой или салфетками, чтобы они не запылились, когда вы будете обметать потолок и стены. Разберите в буфете и перемойте посуду, которой редко пользуетесь, пересадите цветы. Словом, дел в доме много, и если вы постепенно, день за днем будете выполнять одну работу за другой, то вы хорошо проведете уборку и не очень устанете.

Конечно, вам должны помочь члены семьи. Неправильно поступают те женщины, которые на время уборки выпроваживают из дома мужа и детей, «чтобы не мешали». Почистить вещи, просушить и выколотить одеяло и подушки,

обмахнуть потолки и стены — эти и многие еще другие работы в доме поручите детям или мужу.

Некоторые хозяйки считают удобным распределить уборку по помещениям: один день они наводят порядок в комнате, другой — на кухне, а иные предпочитают объединить ряд равнозначных работ, например, вначале всюду обмахивают потолки, стены, а потом моют полы. Второй способ дает некоторую экономию времени, но здесь трудно что-либо рекомендовать определенное: хозяйка сама должна решить, как ей удобнее убраться.

Чтобы воздух в квартире был свежим, начиная уборку помещения, открывайте форточку или окно. Этого не следует делать только в том случае, если на улице сильный ветер или если уборка проводится при помощи пылесоса. В этих случаях окна открывают после окончания уборки.

В летнее время, чтобы в комнате было прохладно, рано утром откройте двери и окна и устройте сквозняк. К 8 часам, когда солнце еще не сильно греет, закройте все окна и опустите шторы. Окна, которые находятся с южной стороны (непосредственно стекла), закройте пергаментной или толстой белой бумагой. В комнате разбрызгайте пульверизатором воду с добавлением нескольких капель одеколона или ароматической эссенции. Окна открывайте тогда, когда наступит вечерняя прохлада. При этом воздух в комнатах сохранится свежим и прохладным даже в самые жаркие дни.

В холодное время года проветривайте комнату три раза в день: утром, днем и вечером перед сном.

Если вам нужно более энергично, основательно и быстро освежить воздух комнаты, включите при открытой форточке или при открытом окне электровентилятор.

Воздух кухни чаще, чем в других помещениях, бывает несвежим, поэтому проветривайте кухню более длительно и не три, а несколько раз в день.

УБОРКА ПОТОЛКА И СТЕН

Потолок протирают щеткой, навязав на нее чистую сухую тряпку. Протирку потолка проводят по направлению к источнику света — к окнам, что дает возможность лучше видеть. Протирают карнизы и углы — места наиболь-

шего скопления пыли. Не следует протирать пыль слишком сильными и энергичными взмахами щетки, так как от этого на потолке могут образоваться некрасивые полосы и пятна.

Когда круглой щеткой пылесоса удаляют пыль с потолка, эту щетку держат не вплотную к поверхности потолка, а на небольшом расстоянии от него (1—2 сантиметра), при таком способе на потолке не остается полос.

В зависимости от того, какой краской покрыты стены, их либо вытирают от пыли, либо моют. И вытирание и мытье стен следует проводить в направлении от потолков к полу и не горизонтальными, а вертикальными движениями. Стены, покрытые масляной краской, так же, как окна и двери, портятся от частого мытья. Поэтому их моют не чаще двух раз в год. Если стены не слишком загрязнены, то при сезонной или ежесезонной уборке их можно вытереть сухой тканью, а места, где есть пятна, оттереть мякишем белого хлеба или обыкновенной канцелярской резинкой.

Стены, покрашенные масляной краской, моют теплой водой с нашатырным спиртом (на 1 л воды столовая ложка нашатырного спирта) или отваром отрубей. Последний наиболее безопасен для масляной краски. Отруби закладывают в теплую воду и кипятят в течение 25 минут, затем процеживают и слегка охлаждают. На 5 л воды берут 1 кг отрубей.

Стены, покрашенные клеевой краской, нельзя мыть, их чистят, надев на щетку с длинной ручкой мягкую чистую фланелевую или байковую тряпку. Легким движением, не нажимая, проводят щеткой по стене. Загрязненную тряпку вытряхивают от пыли и перевертывают наизнанку.

Стены, покрытые обоями, чистят так же, как и покрашенные клеевой краской. Пятна на обоях оттирают резинкой или мякишем белого хлеба. Свежие жировые пятна удаляют, проглаживая их через промокательную бумагу негорячим утюгом, все время используя чистые кусочки бумаги.

Стены, покрытые керамической плиткой (в ваннных комнатах, на кухне, в уборной), промывают теплой водой с мылом и содой, споласкивают чистой водой и вытирают насухо мягкой тряпкой. Стены, покрытые белой или светлой плиткой, сразу же после мытья протирают тряпкой с сухим мелом, чтобы закрасить потемневшие от пыли пазы между плитками.

Для придания плиткам красивого блеска их можно протирать тряпкой, смоченной денатуратом. Но в этом случае необходимо соблюдать осторожность — не зажигать газа, спичек и не курить в помещении, пока оно не проветрится.

МЫТЬЕ ОКОННЫХ РАМ И ДВЕРЕЙ

Двери и оконные рамы моют теплой водой с нашатырным спиртом (на 1 литр воды столовая ложка нашатырного спирта). Рекомендуется, вопреки общепринятому обыкновению, промывать вначале низ, а затем верх дверей или рам, так как потеки грязи трудно удалить с сухой поверхности. Можно также раньше всего сполоснуть дверь или раму водой, а затем начинать мыть. Для вытирания насухо нужно использовать мягкую ткань, которая не оставляет волокон. Сильно загрязненные места дверей или рам и ручки или шпингалеты промывают тампоном, смоченным мыльной водой с нашатырным спиртом (на 1 часть мыльной воды 1 часть нашатырного спирта). Двери и рамы, покрашенные цветной масляной краской, моют теплым процеженным настоем чая (2 чайные ложки сухого чая на 1 литр горячей воды).

Мытье оконных рам начинают с внутренней стороны.

Чтобы двери и рамы, окрашенные масляной краской, сохраняли свой блеск, после мытья их следует протереть тряпкой, слегка смоченной растительным маслом. Потускневшую краску полируют до блеска опилочным составом (2 столовые ложки уксуса на литровую банку просеянных опилок).

Засохшую на рамах замазку легко снять, если смазать ее машинным маслом и оставить на ночь. К утру замазка станет мягкой и легко отчистится. Полоски бумаги на окнах можно смыть теплой водой, смягченной пищевой содой (на 1 литр воды — чайная ложка соды).

Мытье оконных стекол. Оконные стекла протирают от пыли, а затем смазывают раствором мела в воде или специальным составом. Следует помнить, что как мел, так и состав наносят тонким ровным слоем. Просохшие стекла протирают чистыми тряпками, которые не оставляют ворса, а затем газетной бумагой.

Хорошо и быстро можно промыть оконные стекла с помощью куска новой мешковины. Один кусок мешковины сма-

чивают в растворе мела с водой; протирают им стекла, а затем подсохший мел снимают чистым сухим куском мешковины.

Пятна от засохших белил можно соскоблить лезвием безопасной бритвы. Следы свежей масляной краски удаляют ватным тампоном, смоченным скипидаром. Если стекла загрязнены мухами, их протирают денатуратом.

Чтобы стекла окон не замерзли, рекомендуется непосредственно перед замазыванием окон на зиму протереть стекла с обеих сторон тонким слоем глицерина. Тщательно замазывать нужно только внутреннюю раму окон, наружную следует только хорошо закрыть. Для замазывания используют готовую имеющуюся в продаже замазку. Хорошую замазку можно приготовить и самим: для этого нужно около 800 г сухого тщательно просеянного мела замесить на 200 г чистой натуральной олифы. Замешивают так же, как тесто, до тех пор, пока полученная густая масса не перестанет прилипать к рукам.

Можно также заклеить рамы на зиму полосками белой бумаги на крахмальном клее.

Как очистить стекла от льда. В теплом растворе поваренной соли или квасцов (на 0,5 литра воды две столовые ложки соли) смачивают губку или мягкую щетку и водят ею по замерзшему стеклу, отчего лед быстро тает. Когда ледяная корка исчезнет, нужно стекло вытереть насухо тряпкой.

МЫТЬЕ ПОЛОВ

Полы подметают короткими и маленькими движениями веника или щетки, а не энергичными и широкими взмахами, иначе вы рискуете поднять в воздух пыль, которая вновь оседет на все предметы и мебель. Мести надо от себя, а не к себе.

Подметают пол сначала под диваном, кроватями, шкафами; для этого удобно применять специальные небольшие волосяные щетки. После этого подметают в углах комнаты и уже затем середину.

Чтобы подмести паркетные, крашенные полы или полы, покрытые линолеумом, используют волосяные щетки, а для подметания некрашенных полов более пригодны веники.

Волосяные щетки для подметания пола надо не ставить, а подвешивать, иначе волос мнется, ломается и щетка быстро выходит из строя.

Дощатые полы. Полы белые, некрашенные моют обычно один раз в неделю в жилых помещениях и ежедневно в местах общего пользования.

Перед мытьем пол тщательно подметают. Смачивают мыльной горячей водой (от соды и щелочей белый пол темнеет) небольшой участок, оттирают его специальной травяной щеткой, затем споласкивают чистой водой и вытирают досуха плотной, большой, хорошо впитывающей воду тряпкой (лучше всего мешковиной).

Загрязненные полы после смачивания горячей водой оттирают щеткой с мелким песком.

Свежие чернильные пятна на полу прежде всего нужно как можно быстрее промокнуть тампоном из ваты, промокающей бумагой, а затем попытаться удалить их лимонным соком, крепким раствором уксуса или щавелевой кислоты.

Свежее жирное пятно присыпают мелом или тальком и проглаживают негорячим утюгом через промокающую бумагу. Застарелые жировые пятна смазывают слоем извести, разведенной в горячей воде, оставляют на ночь и затем смывают теплой водой. Иногда эту операцию приходится повторять два-три раза.

Крашенные полы. Крашенные полы в жилых комнатах ежедневно протирают влажной тряпкой, надетой на щетку с длинной ручкой, а в местах общего пользования моют ежедневно теплой водой.

Загрязненные полы моют водой с нашатырным спиртом (на ведро воды 2 столовые ложки нашатырного спирта). Для придания крашенным полам блеска их протирают тряпкой, смоченной специальным составом (денатурат и растительное масло, взятые в равных частях). Когда пол, смазанный этим составом, просохнет, его до блеска натирают сухой суконкой.

Паркетные полы. Паркетные полы не рекомендуется мыть часто и горячей водой. От этого дощечки пола коробятся и отклеиваются. При бережном обращении и тщательной ежедневной уборке паркетный пол можно содержать в чистоте, прибегая к мытью не чаще одного-двух раз в год.

Паркет моют так же, как и белый некрашенный пол, но используют при этом минимальное количество воды. И мытья

и натирание паркета проводят только по направлению слоев дерева. Для натирки паркетного пола используют готовую мастику. Ее наносят ровным тонким слоем при помощи специальной щетки только на хорошо просушенные после мытья полы. Если пол перед натиркой не мыли, то предварительно его тщательно подметают. После того как мастика просохнет, пол натирают до блеска электрополотером или полотерной щеткой, а затем суконкой или фетром, которым снабжен электрополотер.

Покрывать пол мастикой рекомендуется не чаще одного раза в месяц, так как при более частом использовании мастики, в особенности с краской, паркет обычно темнеет. Натирку воском можно и нужно проводить еженедельно.

Пятна с паркета удаляют так же, как и с белых некрашенных полов — свежее жировое пятно можно оттереть наждачной бумагой, застарелое — протирают скипидаром, и если пятно останется, его посыпают порошком белой глины или тальком, прикрывают пропускной бумагой и проглаживают не слишком горячим утюгом. Иногда эту операцию приходится повторять.

Сильно загрязненный паркет можно проциклевать, то есть соскоблить тончайший верхний слой дерева. Циклевку делают обычно после окончания ремонта помещения. Эту трудоемкую работу поручают специалистам, которые пользуются для этой цели циклей — стальной пластинкой, заточенной с одной стороны. Циклевку пола можно произвести и самим, использовав вместо цикли кусок оконного стекла. Острым краем стекла водят вдоль слоя дерева каждой дощечки паркета, снимая равномерный тонкий слой стружки.

Полы, покрытые линолеумом. Пол, покрытый линолеумом, подметают волосяной щеткой, поверх которой можно надеть чистую мягкую тряпку. В местах общего пользования линолеум ежедневно протирают влажной тряпкой, надетой на щетку с длинной ручкой, или специальной палкой с тряпкодержателем. Для этой цели также очень удобны специальные палки с резиновой губкой. Время от времени линолеум моют теплой водой с мылом. Ни соды, ни других щелочных препаратов для мытья линолеума применять нельзя.

Линолеум в жилых помещениях (но не в местах общего пользования) можно натирать так же, как и паркет. Для того чтобы предупредить высыхание линолеума и появление

трещин, его протирают (раз в два-три месяца) мягкой тряпкой, увлажненной олифой, а затем сухой тканью.

Чернильные пятна с линолеума удаляют наждачной бумагой или пемзой. После такой обработки на линолеуме остаются следы, которые нужно тщательно протереть растительным маслом (лучше всего льняным) или олифой, а затем хорошо отполировать это место шерстяной мягкой тряпкой.

Пластиковые полы. Многие новоселы уже оценили по достоинству красивые пластиковые полы, которые почти не приносят забот хозяйке. Подмела, протерла влажной тряпкой — и разноцветный пластик опять как новый.

Чтобы сохранить пол в хорошем состоянии, даем несколько советов.

Мыть такой пол теплой водой с мылом можно не раньше, чем через месяц после настилки. А чтобы пыль не въедалась в пол, два-три раза в год покрывайте его тонким слоем водной эмульсии полотерной мастики. Мастики, в которых содержатся растворители — бензин, скипидар, керосин, — применять нельзя. Если все же приходится воспользоваться небольшим количеством бензина или нашатырного спирта для удаления трудносмываемых пятен, например, от резиновых каблуков, то делается это очень осторожно, чтобы не растворилось клеящее вещество. Не применяйте наждачную шкурку и различные металлические порошки для удаления пятен: от этого на полу остаются некрасивые царапины.

Как приготовить мастику в домашних условиях. Для этого используют 1 часть воска на 2 части скипидара. Воск натирают на терке или скоблят ножом, заливают скипидаром и оставляют на 5—6 дней, после чего мастика готова. Перед использованием мастику разводят горячей водой: на 1 квадратный метр пола 25 граммов мастики и 400 граммов воды.

Если хотят окрасить пол, в мастику добавляют порошок желтой краски (краска для пола или бумажной ткани). Краску разводят предварительно в горячей воде и, тщательно перемешивая, добавляют в мастику.

Очень хороша мастика из натурального воска и поташа. 300 граммов воска расплавляют на легком огне, а в отдельной посуде в трех литрах горячей воды растворяют две столовые ложки поташа. Воск, помешивая, вливают в раствор, охлаждают, и мастика готова.

ЧИСТКА КОВРОВ

Ковры чистят до подметания пола. Легче всего вычистить ковер при помощи пылесоса. В этом случае вначале прорабатывают изнанку, а затем лицо. После чистки ковер скатывают в трубку. Но прорабатывать ковер, в особенности новый, пылесосом нельзя слишком часто. Это можно проделывать не чаще одного раза в неделю. В остальные дни ковер чистят мягким веником.

При отсутствии пылесоса или перед закладкой на сезонное хранение ковер развешивают во дворе на туго натянутых веревках и тщательно выколачивают. Зимой ковер можно чистить снегом. Для этого его расстилают (изнанкой вниз) на чистом снегу, присыпают сверху снегом и протирают щеткой или веником из стеблей сорго.

Большие тяжелые ковры трудно часто выносить для чистки во двор, поэтому их приходится чистить в помещении. Хорошо впитывают пыль из ковра и не дают ей рассеиваться по комнате свежая, мелко нарезанная трава, влажный спитой чай, слегка увлажненные древесные опилки. Тонкий слой опилок, травы или чая распределяют по всей поверхности ковра с лица, а затем сметаю веником, начиная с центра. Вне зависимости от того, какое средство применяют, чистку проводят всегда по ворсу. Рекомендуется для подметания ковров использовать небольшой веничек из специальной травы, а не волосяные жесткие щетки, которые могут повредить ворс.

Время от времени (но не чаще, чем два раза в год) ковер можно вычистить нежесткой волосяной щеткой, смоченной водой с нашатырным спиртом (на 1 литр воды 2 столовые ложки нашатырного спирта). После чистки ковер протирают досуха чистой тряпкой.

Жировые пятна удаляют с ковра с помощью мела или талька. Сверху мела кладут папиросную или промокательную бумагу, а затем проглаживают негорячим утюгом. Как только на бумаге появляются следы жира, ее заменяют новой. Чернильные пятна трудно полностью удалить с ковра. Прежде всего, нельзя давать чернилам впитаться в толщу ковра, поэтому тотчас же пятно нужно промокнуть ватным тампоном, бумагой, губкой, тряпочкой, а затем попробовать удалить его кипящим молоком, лимонным соком или крепким раствором лимонной кислоты или уксуса. Можно последовательно

применять и молоко и кислоту. Средство считают эффективным, если тампон, которым оттирают пятно, окрашивается чернилами. В этом случае тампон сменяют на чистый.

Кусочки земли, глины счищают щеткой только после того, как загрязненные места просохли.

УХОД ЗА МЕБЕЛЬЮ

Мебель деревянную и некрашеную (кухонные столы, шкафчики) нужно мыть горячей водой с мылом, после чего споласкивать чистой водой и вытирать досуха. Сильно загрязненные поверхности этой мебели соскабливают по направлению слоев дерева острой стороной куска оконного стекла или лезвием ножа.

Вошеную мебель ежедневно вытирают мягкой сухой тканью. Два-три раза в год вошеную мебель можно протереть тряпкой, смоченной теплой водой, оттереть загрязненные участки, после чего вытереть сухой тряпкой и смазать мастикой. Мاستику можно приготовить самим. На терке натирают воск, кладут в жестяную банку, заливают керосином и скипидаром и затем баночку ставят в сосуд с горячей водой (но не на огонь); когда воск полностью расплавится, мاستику тщательно размешивают, слегка охлаждают и наносят тонким слоем на мебель, дают просохнуть в течение одного часа, а затем полируют суконкой до блеска.

Дубовую мебель протирают мастикой, приготовленной другим способом: 20 г воска натирают на терке или мелко скоблят ножом, кладут в посуду, добавляют один стакан пива и чайную ложку сахара. Смесь доводят до кипения, слегка охлаждают и затем при помощи ватного тампона, обернутого мягкой тканью, наносят тонким слоем на мебель, дают подсохнуть в течение одного часа, после чего полируют до блеска мягкой суконкой.

Полированную мебель ежедневно вытирают от пыли мягкой тряпкой. Время от времени эту мебель смазывают смесью, приготовленной из растительного масла и скипидара (взятых в равных частях), или смесью керосина (5 частей) и растительного масла (1 часть). В продаже имеется хороший готовый состав для протирки полированной мебели — «Полироль».

Тонкий слой этих составов наносят при помощи ватного тампона, дают подсохнуть в течение получаса, а затем растирают легкими круговыми движениями мягкой тряпкой.

Следы мух с полированной мебели можно удалить ватным тампоном, слегка увлажненным столовым (несладким) белым вином.

Полированную мебель нельзя ни протирать, ни мыть водой, в особенности горячей. Вообще от соприкосновения с горячими предметами на поверхности этой мебели появляются трудноустраняемые следы в виде белых кругов или пятен. Еще труднее удалить в домашних условиях без помощи специалиста круги и пятна, которые появляются на этой мебели от спирта, одеколона, духов, лака для ногтей.

Всякую мебель и в особенности полированную не рекомендуется ставить вплотную к отопительным приборам или подвергать воздействию прямых солнечных лучей, так как от этого она может покоробиться и выгореть.

Мебель из красного дерева для освежения, удаления пятен и загрязнений рекомендуется протирать мягкой тряпочкой, смоченной репейным маслом. Это масло продается в аптеках и парфюмерных магазинах.

Мебель из орехового дерева можно освежить смесью оливкового масла и красного несладкого вина, взятых в равных частях. Мягкой тряпочкой, увлажненной этим составом, мебель протирают, дают слегка подсохнуть, а затем тщательно полируют куском фланели, сукна или плюша.

Для чистки и удаления пыли с резных украшений мебели удобнее всего пользоваться небольшой малярной кистью; этой же кистью снимают пыль с труднодоступных мест: радиаторов центрального отопления, с золоченых и резных рам картин или зеркал.

Мебель, покрытую масляной или эмалевой краской, можно освежить, если протереть ее охлажденным отваром отрубей, затем сполоснуть чистой водой, вытереть досуха, после чего смазать тонким слоем льняного масла и отполировать сухой мягкой тряпкой.

Пузыри-вздутия на мебели, покрытой фанерой, ценных пород дерева, можно удалить так: положите на место вздутия несколько слоев плотной бумаги и проглаживайте это место достаточно горячим утюгом. Если этот способ не устранит дефекта, пузырь нужно осторожно проколоть острым

шилом, через образовавшееся отверстие влить немного клея и затем прогладить через плотный слой бумаги утюгом. Само собой понятно, что этот способ не пригоден для устранения пузырей с полированной мебели. В этом случае нужно обращаться только к специалисту.

Загрязнения и пятна с мебели, обитой декоративной тканью, можно удалять раствором порошка «Новость» в теплой воде. Этим раствором увлажняют чистую шерстяную тряпочку и протирают ею загрязненные участки, после чего вытирают насухо мягкой тканью. Жирные пятна удаляют ватным тампоном, смоченным очищенным бензином.

Мебель, обитую бархатом или плюшем, не рекомендуется чистить слишком часто щеткой. Ее ежедневно вытирают по ворсу ткани мягкой сухой тряпкой и не чаще одного раза в неделю — щеткой или пылесосом.

Мебель, обитую кожей или ее заменителями, ежедневно протирают мягкой, слегка увлажненной тряпкой. Для придания блеска обивке из натуральной кожи ее время от времени протирают шерстяной тряпкой, смоченной во взбитом белке.

Мелкие дырочки на деревянной мебели, тончайшая древесная пыльца, которая высыпается из этих отверстий, свидетельствуют, что в вашей мебели появился паразит — жук-точильщик. Как только обнаружено присутствие древоточца, нужно немедленно приступить к борьбе с ним, в противном случае вся мебель, стоящая в комнате, будет испорчена (см. раздел «Уничтожение грызунов и насекомых»).

Мягкую мебель ежедневно чистят щеткой, деревянные части этой мебели протирают сухой тряпкой.

Мягкую мебель (диваны, матрацы, кресла и т. д.) можно при необходимости выколотить от пыли, не загрязняя помещения и не вынося мебель из комнаты. Нужно смочить водой большую тряпку (старую простыню, мешок и т. п.), слегка отжать, накрыть ею диван или другую мягкую мебель и выбивать при открытом окне или форточке. Если мебель сильно загрязнена, ткань прополаскивают и продолжают выбивание.

УХОД ЗА ПИАНИНО

Чтобы сохранить внешний вид и качества музыкального инструмента на длительное время, за ним необходим постоянный уход. Его нужно ставить к внутренней стене, причем

расстояние между стеной и инструментом должно быть не менее 10 см. Влага приводит к порче инструмента — струны и болты покрываются ржавчиной, молотки впитывают влагу и при ударе о струны издают глухой звук. Подобное повреждение молотков считается неустраняемым. Влага портит и полировку инструмента. Инструмент нужно держать подальше от печи или радиаторов парового отопления, от дверей и особенно от окон, открываемых для проветривания помещения.

Мягкая мебель, тяжелые занавески и ковры поглощают часть звука. Не следует подстилать ковер под инструмент. Если же этого нельзя избежать, то под ножки рояля или пианино подкладывают твердые подставки для изоляции.

Скапливающаяся со временем пыль очень портит механизм инструмента. Чтобы предохранить молотки от поражения молью, нужно на деку пианино подвесить несколько маленьких марлевых мешочков с нафталином. Разместить их так, чтобы они не мешали движению молотков. Нафталин в мешочках следует менять примерно два раза в год.

Не реже одного раза в год рекомендуется настраивать инструмент.

Незначительные дефекты можно устранять самим. Если, например, скрипит педаль, снимите нижнюю крышку, осторожно удалите скопившуюся пыль и, нажав рукой педали, установите, откуда именно исходит скрип. Смажьте это место вазелином, и неприятный звук исчезнет.

Если при ударе одной и той же клавиши слышится звон, это значит, что на инструменте или поблизости от него находится металлический предмет. Если звенит металлическая сетка на задней стенке инструмента, к этому месту прикрепляют кусок мягкой ткани.

Клавиши из слоновой кости желтеют от времени. Поэтому рекомендуется время от времени протирать их влажной тряпкой и сразу же вытирать досуха. Клавиши можно протирать перекисью водорода с добавлением нескольких капель нашатырного спирта. Эта жидкость не должна попадать на черные клавиши, так как от нее портится полировка.

Чтобы полировка инструмента всегда оставалась блестящей, ее нужно протирать сухой мягкой тканью.

КАК НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ПЛАТЯНОМ ШКАФУ

Чтобы не тратить время на поиски какой-либо вещи, заведите строгий порядок в платяном шкафу: рассортируйте белье и положите на определенные полки отдельно постельное, детское, мужское, женское: мелкие вещи — носки, воротнички, носовые платки — лучше держать в коробках, тогда они не будут теряться. Белье каждого из членов семьи нужно укладывать в отдельном месте.

Прежде чем уложить на определенные места все белье, полки и внутренние стенки шкафа необходимо протереть влажной тряпкой и некоторое время подержать дверцы открытыми, чтобы шкаф просох и проветрился. Белье, требующее починки, надо отделить и держать его в специальном чемодане, и только после того как оно будет приведено в порядок, положить в шкаф.

В платяном шкафу должны лежать только чистые и хорошо выглаженные вещи. В шкафу держат такую одежду и белье, которые нужны в текущем сезоне.

Верхнюю одежду вешают на плечики. Она должна быть хорошо выглажена, готова к носке. Юбки и брюки вешают на отдельные плечики.

Обувь, особенно цветную, хорошо хранить в полиэтиленовых пакетах.

На одну из створок шкафа нужно повесить шнур для галстуков и поясов, а на другую — кусок белой материи с пятью карманами для чулок и перчаток.

Периодически необходимо основательно убирать шкаф. Верхние вещи выносить на воздух и чистить. Непроветренные вещи имеют неприятный запах, и, кроме того, их быстрее повреждает моль. Белье, которым не пользуются, время от времени нужно стирать, так как от долгого лежания в шкафу оно начинает портиться.

БЕРЕГИТЕ КНИГИ

Пыль и сырость — большие враги книг. Поэтому не реже двух раз в год книги надо чистить щеткой или тряпкой. Если в книжных шкафах появилась сырость, книги следует

перетереть сухой тряпкой, а шкафы оставить открытыми, чтобы они хорошо проветривались. Если несколько дней вас не будет дома, оставьте двери книжного шкафа открытыми.

В книгах, которые продолжительное время не чищены, заводятся паразиты, проедающие переплеты. В этом случае переплет нужно протереть изнутри байкой, смоченной скипидаром.

Как удалить пятна с книг. Чернильные пятна смачивают 10%-ной перекисью водорода. Смоченное место оставляют для высыхания между двумя листами промокательной бумаги.

Пятна от пальцев слегка натирают мылом, затем протирают чистой влажной тряпкой. Мокрый лист сушат между двумя листами промокательной бумаги.

Пятна от мух удаляют денатуратом.

Свежие жировые пятна удаляют, проглаживая переплет теплым утюгом через промокательную бумагу. Прodelывайте это до тех пор, пока промокательная бумага полностью не впитает жир.

Старые жировые пятна счищают смесью, состоящей из чайной ложки жженой магнезии и нескольких капель бензина. Некоторые пятна сходят, если их потереть мякишем свежего белого хлеба.

Если вы найдете загнутые страницы в книге, положите сверху и снизу на загнутый край влажную промокательную бумагу. Оставьте ее так на некоторое время, чтобы загнутая часть страницы увлажнилась. Затем уберите промокательную бумагу, а книгу положите на ровное место и на нее — какую-нибудь тяжесть.

Если нужно продезинфицировать книгу, на дно ящика с плотно закрывающейся крышкой ставят сосуд с формалином. В верхней части ящика укрепляют веревочку, на которую вешают раскрытую книгу на двое суток. Затем хорошо проветривают ее на чистом воздухе.

КАК ОКРАШИВАТЬ ПЕЧИ

Поверхность печи надо смочить водой и, как только глина размокнет, снять ее с помощью шпателя. Затем снова смочить печь водой и протереть тряпкой, загладив все швы и шероховатости. Когда печь просохнет, можно начать ее красить.

Краску можно приготовить из известкового теста (1 килограмм) и столовой соли (35—40 граммов); растворив соль в воде, вливают раствор в тесто и разбавляют водой до густоты жидкой сметаны.

Чтобы придать краске голубоватый оттенок, в нее добавляют немного синьки.

Приготовленный состав необходимо процедить через частое сито или редкую марлю. Окрашивать печь надо два-три раза. Краску наносят тонкими слоями от пола к потолку.

КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ЦВЕТОВ В ВАЗЕ

Чтобы продлить жизнь срезанных цветов, нужно соблюдать всего несколько правил.

Дольше всего живут цветы, срезанные ранним утром. В это время клетки растения наполнены самым большим количеством соков.

Кроме астр и георгинов, цветы нужно срезать не совсем распустившимися. Так они не только будут дольше жить, но и не повредятся при переноске. Не рекомендуется срезать цветы во время дождя.

Цветы не следует рвать руками — это наносит вред проводящим тканям и растение трудно всасывает воду из вазы. Срезают цветы острым ножом, оставляя по возможности более длинные стебли.

Срез на стебле следует делать под углом: это увеличивает поверхность, через которую растение всасывает воду. Если же срез сделать перпендикулярно стеблю, растение будет плотно прилегать к дну вазы, закрывая доступ воде. Стебли древесных растений — сирени и других — рекомендуется расщеплять ножом. Это тоже облегчит проникание в них воды. Срезы на цветочных стеблях следует время от времени возобновлять — срезать под водой, так как, простояв в воде несколько дней, концы стеблей начинают загнивать, места срезов покрываются слизью, которая препятствует прониканию воды.

Растения, выделяющие молочный сок, после срезки следует поставить в теплую воду. В противном случае сок затвердевает и будет препятствовать всасыванию воды.

Воду следует менять не менее одного раза в день. Температура воды также имеет большое, иногда даже решающее

значение для жизни цветов. В слишком холодной воде цветы теряют свою свежесть.

Чтобы освежить увядшие розы, их нужно положить на один-два часа в холодильник. После этого обрезать концы стеблей и поставить цветы в большой сосуд с водой, погрузив их в воду до основания лепестков. Через несколько часов розы опять станут свежими.

Чтобы сохранить цветы более продолжительное время, в воду рекомендуется прибавлять некоторые питательные вещества. Так, например, половина таблетки аспирина, растворенная в трех литрах воды, значительно продлит жизнь хризантем, георгинов и других цветов. Чайная ложка сахара на 1 литр воды хорошо спасает астры, розы и гвоздики. Однако универсального раствора для продления жизни цветов пока еще нет.

Срезанные цветы сохраняют свежесть различное время — от 2 до 15 дней. Самая продолжительная жизнь у гладиолусов — до 15 дней; хризантемы живут 10—12 дней, пионы — до 8 дней.

ЧИСТКА ПОРТЬЕР

Бархатные портьеры не рекомендуется чистить пылесосом. Их очищают от пыли сухой мягкой щеткой и протирают мягкой шерстяной тряпкой, смоченной бензином, а после просушки для придания блеска их снова протирают шерстяной тряпкой, смоченной денатуратом.

ЧИСТКА ЛЮСТР, ЛАМП И БРОНЗОВЫХ ПРЕДМЕТОВ

Люстры чистят при выключенном токе. Сначала моют теплой водой с содой и мылом, при этом не должно быть избытка воды, так как можно замочить электропроводку. Если после мытья и просушки будут заметны следы от мух, их удаляют денатуратом или водкой.

Вымытую бронзовую люстру или лампу чистят кашицей из зубного порошка и нашатырного спирта. Этот состав наносят на металл и стекло щеткой и после высыхания удаляют сухой жесткой тканью (мешковиной).

ЧИСТКА АБАЖУРОВ ИЗ ТКАНИ

Абажур из ткани можно помыть, если есть уверенность, что он не полиняет. Для этого его надо снять, очистить от пыли щеткой и поставить в большой таз или корыто, в котором предварительно в чуть теплой воде взбивают мыльную пену. Мягкой щеткой легко протирают этой пеной абажур, а затем обливают его 2—3 раза чистой тепловатой водой.

ЧИСТКА БУМАЖНЫХ АБАЖУРОВ

Бумажные абажуры чистят чернильной резинкой. Очищенные абажуры покрывают бесцветным спиртовым лаком.

ЧИСТКА КАРТИН

Картины, написанные масляными красками, хорошо очищаются сырым картофелем. Их можно также осторожно протирать мокрой тряпкой. Отдельные пятна смывают мыльной водой.

Стекло на картине или репродукции протирают денатуратом или уксусом и насухо вытирают.

УХОД ЗА ЗЕРКАЛАМИ

Зеркала боятся сырости и солнца. Яркие солнечные лучи из окна не должны падать прямо на зеркало.

Зеркало лучше всего вытирать сухой мягкой тряпкой, а раз-два в месяц протирать не оставляющей волокон полотняной тряпкой, смоченной уксусом. Зеркало будет блестеть, если в воде, которой его моют, развести немного синьки. Можно также промывать зеркала настоем чая.

Зеркало, засиженное мухами, лучше всего протереть разрезанной луковицей, вымыть холодной водой. Нашатырный спирт применять не следует.

Если задняя сторона зеркала ничем не защищена, ее нельзя вытирать сырой тряпкой; с нее нужно осторожно, чтобы не поцарапать, стереть или смести пыль.

Способ чистки рам зависит от материала, из которого они сделаны.

Зеркало быстро портится, если находится в помещении с повышенной влажностью. Для продления срока службы зер-

кала следует создать герметическую прослойку между ним и рамой. Делают это так: зеркало вынимают из рамы, на пазы намазывают тонкий слой стекольной замазки, после чего зеркало вставляют на прежнее место и осторожно прижимают. Избыток замазки разравнивают по пазу и зеркало укрепляют в раме гвоздиками без шляпок. Затем сверх защитного слоя, имеющегося на оборотной стороне зеркала, наносят еще два слоя масляного лака. Второй слой наносят после высыхания первого.

ЧИСТКА ВАНН

Необходимо ежедневно проводить влажную уборку ванной комнаты. Перед пользованием ванной и после мытья следует тщательно промыть ее с помощью специальной пасты для чистки ванн или каким-либо другим порошком. Можно пользоваться также раствором из стиральной соды и мыла. Хорошо удаляет грязь мыльно-керосиновая эмульсия, которую легко приготовить, смешав 20 граммов жидкого мыла и 100 граммов керосина.

В многонаселенной квартире рекомендуется, кроме того, дезинфицировать ванну. Для этого ванну ополаскивают осветленным пятипроцентным раствором хлорной извести или двухпроцентным раствором хлорамина.

ЧИСТКА УНИТАЗОВ

На поверхности унитазов отлагается желтоватый слой солей. Он не смывается горячей водой. Лучшим средством для растворения его служит техническая соляная кислота. Работать с этой кислотой надо осторожно, чтобы не получить ожогов и не испортить одежду. Удобнее всего сделать так: на палку намотать какую-либо ткань и прочно привязать ее шпагатом. Затем смочить ткань над унитазом соляной кислотой и протереть унитаз, а затем смыть два-три раза водой.

КУХНЯ И ЧИСТКА ПОСУДЫ

Кухня — «рабочее место» каждой хозяйки, где она проводит значительное время. Поэтому следует тщательно продумать, как расставить здесь обстановку и оборудование, чтобы максимально облегчить свой труд, как создать и некоторый уют, если кухня одновременно служит и столовой.

Разумеется, место, где готовится пища, должно быть безупречно чистым. В тесной, захламленной и душной кухне, где вольготно мухам и грызунам, в пищу попадают микробы, вызывающие ее быструю порчу. Поэтому следует ежедневно и очень тщательно убирать кухню, кухонный стол и весь инвентарь, которым вы пользовались. Влажная уборка обязательна каждый раз после приготовления пищи.

Во время «генеральной» уборки — не реже одного раза в неделю — сначала моют плиту и раковину, затем кухонный стол, и наконец, пол, окна, стены и двери. Плитку, раковину, конфорки и устройства под ними в газовых плитах моют горячей водой с мылом или препаратами «Пемоксоль», «Универсаль», «Гигиена». В сточной трубе раковины постоянно оседают жировые отложения, которые разлагаются и дают дурной запах. Ошпаривание раковины кипятком 2—3 раза в день предупреждает накопление таких отложений.

Кухонный пол, выложенный плитками или покрытый линолеумом, моют мыльной водой, а после протирают сухой мешковиной. Иногда можно ограничиться протираанием пола влажной тряпкой, не забывая протирать пол и под мебелью.

Простой деревянный пол надо мыть не реже одного раза в неделю и насухо вытирать его, чтобы вода не проникала в щели и не образовалась сырость. В остальные дни его протирают влажной тряпкой.

Особенно важно держать в чистоте кухонный стол. Его покрывают клеенкой, которую моют теплой мыльной, а смывают чистой водой.

Тряпки, щетки, моющие средства лучше всего хранить в отдельном шкафчике или в ящике.

Пищевые отбросы собирают в ведро с плотно закрывающейся крышкой, чтобы не было дурного запаха и содержимое ведра было недоступно мухам и грызунам.

Напомним: в теплое время года комнатная муха за 40 дней откладывает яйца 6—8 раз. Значит, за лето одна муха при благоприятных условиях может дать потомство в миллионы насекомых. А в грязных помещениях мухи могут жить не только летом, но и зимой.

Чтобы не было мух, лучше всего обработать дустом ДДТ оконный переплет. Можно пользоваться и хлорофосом, которым пропитывается бумага — так называемые мухоморы.

И еще один совет: постоянно заботьтесь о чистоте воздуха на кухне! При дровяном отоплении следите, чтобы не было угара. Если плита газовая, необходимо проверять ее исправность. После приготовления пищи и кипячения белья обязательно открывайте форточку, а то и окно на кухне, а фрамугу лучше держать открытой постоянно.

Чистый воздух — важное условие сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ГАЗОМ

Газ получил большое распространение как дешевое горючее для кухонных плит, водонагревателей, отопительных газовых приборов. Однако небрежное обращение с ними, нарушение правил эксплуатации газовых приборов может быть чревато неприятными последствиями для здоровья людей.

Общеизвестно, что утечка газа грозит образованием взрывоопасной смеси в помещении, что горящий газ не должен иметь желтого коптящего пламени, что большие кастрюли и баки надо ставить на специальные конфорки с высокими ребрами. Надо следить за тем, чтобы в воздухе в кухнях, в ваннах, в жилых комнатах не накапливались продукты сгорания газа. Перед тем как зажечь газ под водонагревателем, проверьте тягу в дымоходе. Для этого зажженный бумажный жгутик подносят под кожух колонки и колпак водонагревателя. Если пламя втягивается под колпак, ванной можно пользоваться. Кроме того, высота «язычков» в горелке водонагревателя не должна превышать примерно восьми сантиметров. Пламя всех газовых горелок должно быть чистого голубого цвета и без копоти.

Как правило, тяга в газовых отопительных печах обеспечивает полное удаление продуктов сгорания, но надо следить за исправностью самих приборов и герметичностью газовых труб. И конечно же, если есть сомнение в исправности приборов, надо немедленно выключить газ и обратиться в аварийную службу.

Однако и в исправных приборах сгорание газа может вызывать нежелательные последствия. Дело в том, что сгорающий газ превращается в такие конечные продукты, как углекислота и водяные пары. Если кухня проветривается недостаточно, в воздухе будут накапливаться углекислота и влага,

содержание кислорода несколько уменьшится, это в свою очередь поведет к тому, что сгорание не будет полным: помимо углекислоты и водяных паров образуются и такие продукты неполного сгорания, как копоть и токсичная окись углерода.

Увеличение влажности и повышение температуры на кухнях уже само по себе может вызвать ухудшение самочувствия, не говоря о том, что поступление окиси углерода в воздух грозит возможностью отравления. Особенно болезненно реагируют на это дети, люди пожилые и с ослабленным здоровьем.

Пользуясь бытовым газом, необходимо как можно чаще проветривать помещение.

Правильно ли поступают те жильцы, которые пытаются обогреть квартиру, зажигая на несколько часов кухонные газовые горелки?

Специальными исследованиями установлено, что даже при достаточном проветривании помещения могут загрязняться продуктами неполного сгорания газа. Вот почему нельзя использовать кухонные газовые плиты для обогрева жилища.

ЧИСТКА ГАЗОВЫХ ПЛИТ

Чугунные конфорки можно чистить металлическими щетками с тонким ворсом или грубой тканью тертым кирпичом, просеянным через частое сито, мелким сухим песком или любым порошком для чистки металлов. К любому из этих порошков надо добавлять питьевую соду (одна четвертая часть объема) и слегка увлажнять.

После чистки конфорки споласкивают водой, вытирают досуха и, слегка подогрев, втирают в их поверхность тонкий слой олифы. Для придания металлу красивого черного цвета к олифе добавляют незначительное количество черной масляной краски (продается в тюбиках). После такой чистки конфорки часов двенадцать должны сохнуть.

Металлические листы из духовок чистят увлажненным порошком для чистки металлов или пищевой содой, после чего их моют, вытирают досуха и прогревают в духовке до полного испарения влаги.

Если на поверхности плиты появилась ржавчина, плиту протирают горячим растительным маслом.

Чтобы предохранить от ржавчины кухонные железные листы, нужно протереть их жиром и накалил на огне. Ржавые листы очищают разрезанной сырой картофелиной, вывалянной в мелком просеянном песке.

ЧИСТКА КУХОННОЙ УТВАРИ

Алюминиевая и эмалированная посуда. Посуду сначала моют горячей водой с содой и мылом. Для придания блеска посуду чистят любым порошком для чистки посуды или кашицей из питьевой соды и холодной воды.

Алюминиевые сковороды после промывки чистят сухой горячей солью.

Полированную поверхность алюминиевой посуды следует мыть теплой мыльной водой мягкой тряпкой или губкой. Блеск полировки сохранится, если посуду периодически чистить сухим зубным порошком. Такую посуду нельзя протирать стиральным порошком, содой, золой, наждачной бумагой, песком и другими твердыми веществами.

Если в кастрюле подгорела пища, в ней нужно прокипятить воду с добавлением питьевой соды (чайную ложку на 2 л воды) или двух-трех луковиц. Таким же способом очищается кофейник.

Коричневые пятна, возникающие при употреблении посуды в духовке, счищают влажной солью. Почерневшую изнутри алюминиевую посуду можно осветлить, прокипятив в ней воду, подкисленную уксусом.

После продолжительного пользования кастрюли приобретают неприятный запах. Чтобы устранить его, кастрюли время от времени нужно протирать толченым древесным углем.

Неприятный запах от рыбы исчезает, если посуду протереть уксусом, лимонным соком, кофейной гущей или порошком горчицы.

От воды на стенках ведер образуется осадок, который можно удалить тряпкой, смоченной в уксусе. После этого ведро моют горячей водой с мылом или содой и несколько раз прополаскивают.

Чтобы эмалированная кастрюля служила дольше, в нее нужно налить до краев воду, довести до кипения и, сняв с огня, дать воде остыть. Это закалит эмалевое покрытие.

Никелированная посуда. Эта посуда требует старательного ухода.—Влага может разрушить никель, поэтому после мытья посуду надо хорошенько вытереть. Мыть ее следует только горячей водой. Песком, толченым кирпичом и содой чистить нельзя. Для этой цели лучше всего употреблять мел.

Столовые приборы. Ножи и вилки из нержавеющей стали хорошо чистить любым порошком для чистки металлов, мелким просеянным песком или увлажненной питьевой содой.

Пятна от кислот или фруктов исчезнут, если нож протереть разрезанной сырой картофелиной.

Ржавчину на ножах и вилках устраняют пробкой, смоченной в подсолнечном масле, или керосином с золой.

Серебряные и мельхиоровые предметы моют холодной водой с добавлением небольшого количества нашатырного спирта. Серебряные предметы чистят также массой из зубного порошка с водой. Когда масса высохнет, ее стирают мягкой тряпкой.

Запах селедки и лука с ножей легко удалить, протерев их морковью, картофелиной или тряпкой, смоченной растительным маслом или уксусом.

Вилки и ножи с черенками из дерева или пластмассы нельзя надолго оставлять в горячей воде, так как от этого ослабляется крепление черенка.

Изделия из стекла. Эти изделия моют теплой водой с добавлением соды.

Грязная стеклянная посуда хорошо отмывается водой с древесной золой или толченым древесным углем. Для мытья графинов и бутылок рекомендуются измельченная бумага или тертый сырой картофель. Их кладут в бутылку, заливают водой и сильно взбалтывают.

Бутылки из-под растительного масла, керосина хорошо мыть горячей водой, в которую добавлена известь или одна-две чайные ложки стирального порошка и немного мелкого песка.

Отмывать бутылки можно также десятипроцентным раствором соляной кислоты или известковым молоком, а также раствором сухой горчицы в теплой воде. При мытье жидкость в бутылке следует сильно взбалтывать и протирать стекло ершиком.

Бутылки из-под вина, водки, пива моют водой с питьевой содой.

Для удаления винного осадка в посуде надо на ночь налить в нее теплую мыльную воду. Утром насыпать слегка увлажненную питьевую соду и хорошенько встряхнуть. При надобности эту операцию повторяют. Очищенную посуду споласкивают чистой водой с добавлением уксуса.

Если посуда сохранила неприятный запах керосина, денатурата, скипидара, растительных масел, ее моют водой с добавлением сухой горчицы. Налив в посуду до краев воду с размешанной в ней горчицей, надо взболтать ее и дать постоять 15—20 минут, затем прополоскать теплой, а потом холодной водой.

Стекланные абажуры и плафоны моют содовой водой, после чего ополаскивают их в воде с добавлением нашатырного спирта, что придает стеклу блеск.

Стекло с позолотой моют теплой водой без мыла, после чего тщательно вытирают льняным полотенцем.

Чтобы придать стеклянной посуде прозрачность, надо мыть ее в теплой воде с добавлением соли.

Предохранить от растрескивания стеклянную посуду, которую мы употребляем на кухне, можно путем «закаливания». Делают это так: кладут ее в кастрюлю, дно которой выстлано толстым слоем бумаги или соломы, наливают холодную воду, ставят на слабый огонь и нагревают в воде до кипения. Затем огонь постепенно уменьшают. Стаканы держат в воде до тех пор, пока она не остынет.

Хрустальные предметы. Предметы из хрусталя моют с мылом холодной водой, в которую добавляют немного синьки или буры. Затем хрусталь хорошо протирают льняным полотенцем, шерстяной тряпкой. Белый налет исчезает, если протереть вазу столовым уксусом.

Фарфор, фаянс, мрамор. Фарфоровые, фаянсовые и мраморные предметы моют теплым мыльным раствором с добавлением нашатырного спирта (чайную ложку на 1 литр жидкости). Очищенные от загрязнения предметы полируют. На них наносят кашицу из зубного порошка и воды и дают высохнуть, после чего белый порошок удаляют сухой мешковиной.

Потемневшую фарфоровую посуду протирают питьевой содой или уксусом с солью.

Для позолоченной фарфоровой посуды содовую воду употреблять нельзя.

Глиняная посуда. Глиняную посуду, особенно покрытую глазурью, перед употреблением вываривают в воде, в которую добавляют уксус и соль. После употребления глиняную посуду моют горячей мыльной водой и протирают древесной золой или мелким песком. В глиняной посуде не рекомендуется долго держать жир или масло — они приобретают неприятный запах.

Чугунная посуда (котелки, гусятницы, сковородки). Такую посуду надо хранить в сухом месте, чтобы она не ржавела. Новые и заржавевшие сковороды следует хорошо прокалить на огне и оттереть крупной солью. Чугунную посуду чистят золой, тертым кирпичом, моют щелоком. Оставлять в ней надолго пищу не следует.

Чтобы пища не пригорала, прожигают чугунную сковороду с солью на сильном огне. Когда соль станет коричневой, сковороду, еще не совсем остывшую, нужно почистить этой же солью, затем смазать растительным маслом и прокалить в духовке.

Жесть. Новые листы и противни обрабатывают так: сначала протирают их золой, наждаком, уксусом или слабым раствором соляной кислоты, затем моют, сушат, наносят тонкий слой растительного масла и держат в духовке до тех пор, пока не улетучится дым. После нагрева тонкий слой масла превращается в пленку. Она предохраняет листы от ржавчины, благодаря ей к ним не пристает тесто. Чистят их специальным порошком, или солью, или кашицей из мелкого песка и растительного масла. Если на форме много жира, ее моют водой с содой.

Бронзовые изделия чистят сырым тертым картофелем, затем полируют фланелью.

Деревянная утварь. Моют деревянную посуду горячей водой со щелоком или содой, хранят в сухом месте, иначе она будет пахнуть плесенью.

Чтобы придать подставке, доске для резки хлеба желтый цвет, их моют отваром луковой шелухи.

Чтобы вымыть бочку, на дно кладут несколько крупных кусков негашеной извести, заливают водой и покрывают крышкой. Образовавшийся обильный пар пропитывает древесину бочки, извлекает из нее кислоты. Затем, прибавив еще

несколько литров воды, бочку сильно раскачивают, чтобы отмылись ее стенки. Через 2—3 часа известковую воду выливают и бочку хорошо прополаскивают. Бочки, вымытые известью, долго не плесневеют. Если необходимо очистить бочку от плесени, надо взять 100—200 граммов стиральной соды или золы, растворить в горячей воде, залить бочку и хорошо промыть ее. После этого бочку надо обязательно пропарить.

Новые бочки сначала пропаривают, наливая в них кипящую воду; бочку раскачивают, чтобы клепки намокли, и оставляют воду до остывания, после этого бочку промывают холодной водой.

Обручи на кадках надо ежегодно чистить наждачной бумагой, затем красить суриком и олифой или масляной краской. Всю бочку красить нельзя, так как продукты питания впитывают в себя даже слабый запах краски и становятся непригодными к употреблению.

Чтобы бочки не рассыхались, в них время от времени надо наливать воду.

Если протекает бочка, наполненная капустой или огурцами, можно временно заткнуть в ней щель чистой хлопчатобумажной тряпкой, пропитанной горячим говяжьим жиром. Когда бочка опорожнится, надо обручи «подтянуть»; то есть продвинуть с более узкого места на более широкое.

Удаление накипи в чайниках и самоварах. Для удаления накипи кашицу из питьевой соды и холодной воды втирают в рыхлую сухую поверхность накипи, после чего ее при помощи чистой тряпки смачивают крепким уксусом. Сода весьма активно соединяется с уксусом и разрушает слой накипи. После такой обработки слабо держащуюся накипь без особого труда удаляют деревянной палочкой или смывают сильной струей воды. При толстых, очень плотных наслоениях накипи чистку повторяют несколько раз.

Удаление неприятного запаха от кухонной раковины. В сточной трубе кухонной раковины обычно скапливается большое количество жировых отложений, которые, разлагаясь, выделяют неприятный запах. Для устранения этого запаха следует не реже одного раза в неделю промывать сточную трубу раковины кипящим раствором стиральной соды (2 столовые ложки на 1 литр кипятка).

РЕМОНТ И ОКРАСКА ПОМЕЩЕНИЯ

Нередко возникает вопрос, можно ли самим, не прибегая к помощи профессионалов-маляров, оклеить обоями или окрасить свою комнату, квартиру. Многие считают, что если ремонт проводить своими силами (а при этом затрачиваются средства только на покупку материалов и приспособлений), то его можно будет повторять каждый год, в то время как оплачивая дорогую работу специалистов, приходится менять окраску или обои не чаще чем раз в три-четыре года.

Прежде всего следует выяснить, действительно ли так уж необходимо ремонтировать жилые помещения ежегодно. Конечно, там, где комнаты убирают небрежно, где стены и потолки обметают редко, где в стены вбивают много гвоздей, а кровати и диваны ставят в непосредственном соприкосновении со стенами, — там потребность в ремонте возникает и не через год, а гораздо раньше.

Но там, где уборка проводится ежедневно и достаточно тщательно, где хозяева следят за чистотой стен, там вполне достаточно менять окраску или обои не чаще одного раза в три-четыре года.

Ремонт, который вы проведете сами, обойдется, конечно, дешевле, чем ремонт, сделанный специалистами.

К ремонту приступайте, выбрав для этого наиболее подходящее время года и тщательно подготовив помещение.

Оклеивать помещение обоями можно в любое время года, хотя сырые помещения рекомендуется все же ремонтировать в жаркие месяцы, чтобы стены достаточно быстро и хорошо просохли.

Окраску стен и пола масляными красками рекомендуется проводить в теплое время года, так как масляная краска медленнее сохнет; она неприятно пахнет и нужны открытые окна, широкий доступ свежего воздуха, чтобы быстрее просушить и проветрить отремонтированное помещение.

Подготовка помещения к ремонту. Тот, кто хотя бы раз проводил ремонт в своей комнате, знает, как трудно привести помещение в порядок после окончания штукатурных и малярных работ, как много времени затрачивается на мытье полов, чистку мебели, удаление мусора, грязи, пыли. Эта работа не только трудоемка, но и требует особой осторожности, так как, многократно промывая пол, можно забрызгать свеживыкра-

шенные или оклеенные обоями стены, испачкать грязными брызгами двери, рамы.

Тщательная подготовка к ремонту в значительной степени может облегчить и ускорить уборку помещения после ремонта, обеспечить чистоту и сохранность свежих стальных покрытий.

Прежде всего перед ремонтом снимают занавеси и драпировки, вытряхивают их или чистят пылесосом, простирывают то, что можно стирать, и после глажки складывают в места, защищенные от пыли. Затем снимают со стен картины, ковры, панно, полочки. Все мелкие гвозди удаляют, оставляя в стенах только крупные крюки, на которых в дальнейшем будут вновь развешаны картины, драпировки, ковры. Если же предполагают изменить местоположение этих предметов, то гвозди забивают в новые места до начала окраски или оклейки стен.

Всю мелкую мебель — столики, шкафчики, стулья, кресла — выносят из комнаты. Крупную мебель можно сдвинуть на середину комнаты, поставить наружными поверхностями внутрь и тщательно прикрыть. Удобно для этой цели использовать рулон самых дешевых обоев. Можно также склеить длинными полосами обычную газетную бумагу и ею обернуть мебель. Под бумагу желательно постелить старую клеенку, рогожу и т. п.

Пол комнаты нужно также тщательно защитить от попадания краски и купороса. Его закрывают несколькими слоями газетной бумаги или засыпают древесными опилками, травой, соломой. После промывки и окраски потолка верхний слой газетной бумаги или опилок снимают, а после окончания ремонта убирают всю бумагу и опилки. Прodelать это нужно очень осторожно, чтобы не поднимать пыли, которая легко осажается на свежих покрытиях и портит их.

Если подготовка помещения к ремонту была достаточно тщательна, после ремонта пол промывают один-два раза теплой водой с содой, а следы масляной краски оттирают тряпкой, смоченной скипидаром, и затем споласкивают теплой мыльной водой. Засохшие пятна масляной краски осторожно счищают ножом.

После уборки помещения и мытья пола можно расставить мебель по местам, но не следует раньше чем через 10 дней плотно придвигать ее к стенам. Занавески, ковры, картины и

другие украшения также не рекомендуется вешать раньше этого срока.

О ремонте штукатурки. Основным видом отделки стен и потолков внутри дома является их оштукатуривание с последующей окраской. Каменные стены обычно оштукатуривают непосредственно по поверхности. Деревянные части перед оштукатуриванием обивают дранью, представляющей собой деревянные планки шириной 15—30 мм, толщиной до 4 мм, длиной — 1—2 м. В последнее время широкое распространение получила отделка стен обшивочными листами (сухой штукатуркой). Кроме того, стены и потолки обшивают иногда фанерой.

Дрань набивают в форме клеток со стороной квадрата не более 5 см. Клетки способствуют лучшему сцеплению штукатурного раствора с поверхностью, а также дают возможность подстилать под дрань тепло- и звукоизолирующие материалы.

Для лучшего сцепления штукатурки с поверхностью раствор наносят несколькими слоями. После первого слоя (толщиной 3—4 мм) наносят второй, грунтовый слой (толщиной 10—20 мм), покрывающий все неровности поверхности. Толщина третьего, отделочного слоя — около 2 мм (иногда его не наносят, а затирают поверхность последнего слоя грунта). До нанесения первого слоя гладкой деревянной или каменной поверхности придают шероховатость — ее накладывают топором или специальными царапками. Раствор с сокола наносят штукатурной лопаткой с заостренной передней частью, затем оштукатуренную поверхность заглаживают и разравнивают небольшим деревянным щитом, называемым теркой, или рейкой длиной около 2 м — правилом.

В практике самим, может быть, и не придется оштукатуривать стены, но перед окраской и другой декоративной отделкой стен и потолков часто приходится ремонтировать штукатурку. Отставшую штукатурку удаляют шпателем или скребком до драни или кирпичной кладки. Трещины и щели перед нанесением на них раствора разделяют таким образом, чтобы ширина трещины снизу у драни была больше, чем сверху. Образовавшееся отверстие прочищают сухой кистью. Для лучшего сцепления раствора с ремонтируемой поверхностью и предотвращения его усадки штукатурку вокруг

отверстия смачивают водой. Если ремонт производят по дра-
ни, ее также смачивают.

Для ремонтных работ нужен раствор, дающий малую усадку. При необходимости ремонтировать большие участки штукатурки, раствор наносят в два приема, что позволяет до некоторой степени компенсировать усадку наносимого раствора. Сначала отверстие заполняют раствором ниже уровня поверхности на 3—4 мм. На образовавшейся поверхности делают насечки для лучшего схватывания ее затем с верхним слоем. Нанесенный слой раствора должен сохнуть не менее 6 часов и затвердеть. Затем поверхность слегка шлифуют шкуркой.

При заделке мелких отверстий и выбоин раствор наносят сразу до уровня поверхности. Для получения более гладкой и ровной поверхности перед сглаживанием терку на короткое время опускают в воду. Если требуется получить шероховатую поверхность, можно воспользоваться деревянным брусом, обернутым тряпкой или негрубой мешковиной. Брусок предварительно опускают в воду, а поверхность сглаживают круговыми движениями.

Известково-песчаный раствор, применяемый обычно для оштукатуривания внутренних каменных стен, включает известь и песок в объемном отношении от 1:2 до 1:4. Сырые каменные стены оштукатуривают известково-цементным раствором, содержащим известь, песок и цемент в объемных отношениях от 1:1:4 до 1:1:7.

Внутренние деревянные поверхности оштукатуривают, как правило, известково-алебастровым раствором. Алебастр добавляют для лучшего соединения раствора с поверхностью. Сначала готовят раствор из извести и песка в отношении 1:2, после чего к нему добавляют алебастр от 0,25 до 1,0 части на одну объемную часть извести. Во всех случаях приготовления известковых растворов для оштукатуривания поверхностей воду добавляют небольшими порциями до получения раствора нужной вязкости. Используемая известь должна быть хорошо прогашена, иначе после окончания работы поверхность будет пузыриться.

Если отремонтировать штукатурку указанным выше способом нельзя, ее укрепляют. Для этой цели можно использовать куски марли, тюлевое полотно старых занавесок, перкалевую ткань и другие прочные и тонкие ткани. Материалы,

используемые для укрепления оштукатуренных мест, должны иметь светлую окраску, чтобы она не была заметна при окончательной декоративной отделке поверхности. Укрепляющие материалы наклеивают на дефектное место и разглаживают сухой кистью. При этом используют клейстер для наклейки обоев. Перед наклеиванием поверхность рекомендуется подмазать шпаклевкой.

Готовят ее обычно следующим образом. На 1 кг олифы (оксоль) берут 100 г 10-процентного раствора животного клея. Эту смесь непрерывно перемешивают, после чего в нее добавляют мел до образования пасты требуемой густоты.

Хорошим материалом для отделки стен и потолков является сухая штукатурка. В промышленном и гражданском строительстве сухой штукатуркой обычно отделывают кирпичные и шлакобетонные стены, приклеивая ее специальной гипсовой мастикой. В домашних условиях при отделке ранее оштукатуренных стен и потолков, а также при облицовке перегородок обшивочные листы прибивают гвоздями к реечному каркасу.

Молодому хозяину полезно знать некоторые свойства этого материала. В отличие от обычной, «мокрой» штукатурки обшивочные листы обладают меньшей теплопроводностью, лучшими звукоизолирующими свойствами. Деревянные конструкции, покрытые сухой штукатуркой, становятся трудно-сгораемыми. Сухая штукатурка может быть оклеена обоями и окрашена любой краской. Крупным и, пожалуй, единственным недостатком сухой штукатурки является ее недостаточная водостойкость, так как при длительном воздействии воды, пара и влаги она набухает, верхний слой картона отстает от гипсовой основы, отделанная поверхность портится.

При обшивке стен и потолков фанерой (толщиной 3—4 мм) листы ее рекомендуется предварительно покрыть олифой с двух сторон. Обшивать фанерой можно только хорошо выровненные поверхности. Если ранее оштукатуренную стену выровнять не удается, на нее (как и при обшивке листами сухой штукатурки) набивают основание из реек или брусков. Фанерные листы располагают впритык и прибивают толстыми гвоздями, после чего стыки заделывают шпаклевкой или оббивают рейками. Затем фанеру можно красить или оклеивать обоями.

Если в штукатурке имеются трещины или выбоины, то их необходимо расчистить (обыкновенным ножом) на глубину 2—3 мм, удалить грязь и пыль, хорошо промыть водой, затем подмазать шпаклевкой и приступить к оштукатурке.

Для оштукатурки под клеевые краски применяют состав: 10 л воды, 0,5—0,2 кг медного купороса, 0,2 кг клея животного плиточного, 0,2—0,3 кг хозяйственного мыла, 0,03 кг олифы. Купоросная оштукатурка имеет зеленовато-голубоватый цвет. Купорос растворяют горячей водой в деревянной или эмалированной посуде.

Если окрашиваемая клеевой краской оштукатуренная поверхность недостаточно тщательно подготовлена (недостаточно просушена, грубо затерта и т. п.), то купоросную оштукатурку выполняют три раза.

Клеевую краску нужного цвета можно составить из мела и одной или нескольких сухих красок.

Для получения более прочной и немаркой краски в нее добавляют раствор клея 10-процентной концентрации (100 г сухого клея варят в 1 л воды).

Следует учитывать, что лучше краску «недоклеить», чем «переклеить». При «переклейке», то есть при наличии в краске излишнего количества клея, на окрашиваемой поверхности образуются мраморовидные пятна или появляются матовые полосы.

Краску для потолка можно несколько «недоклеить», но применять клей для нее обязательно, так как он сообщает краске прочность.

Хорошо «заклеенной» краской можно считать такую, которая, просохнув на стене, не пачкает рук.

Для получения необходимого цвета делают «выкраски» и сравнивают их с имеющимися образцами окраски. При этом следует учитывать, что правильное впечатление получится только от сухой «выкраски», так как в мокром виде клеевая краска выглядит значительно темнее, чем в сухом.

Окрашивание масляными красками. Обмен воздуха в комнате происходит не только через открытые окна, форточки, двери, но и через поры того материала, из которого сложены стены; у строителей об этом принято говорить, что «стены дышат». Гигиенисты считают масляную краску менее пригодной для стен комнат, так как она более плотно, чем другие покрытия, закрывает поры.

Но у масляных покрытий есть свои преимущества. Стены, покрытые масляными или эмалевыми красками, хорошо моются; эти краски прочны и экономичны.

Масляной краской можно окрашивать как оштукатуренные, так и различные деревянные и металлические поверхности.

При покрытии стен масляными красками одинаково хорошо получаются как темные и густые, так и светлые оттенки. Выбирая цвет, следует знать, что, высыхая, эти краски (в отличие от клеевых) слегка темнеют.

В жилых помещениях стены, покрашенные масляной краской, должны иметь возможно более матовую поверхность («под торцовку»). В местах общего пользования — на кухне, в коридорах, ванных комнатах, уборных — поверхности могут быть и блестящими («под флейц»).

Подготовка поверхностей к окраске масляной краской зависит от того, были ли они ранее окрашены клеевой или масляной краской. Клеевая краска должна быть соскоблена, трещины и повреждения расчищены и подмазаны шпаклевкой, поверхность стен перетерта. После перетирки и просушки поверхности сглаживают пемзой, затем пропитывают олифой. Чем глубже впитывается олифа, тем прочнее будет окраска.

Когда поверхности высохнут, их шпаклюют два-три раза. После каждой шпаклевки поверхности разглаживают пемзой, а затем приступают к окраске, которая проводится один или два раза.

Удаление старой масляной краски сложно; ее обычно выжигают паяльными лампами или снимают специальным химическим составом. Эта работа становится обязательной, только если стены, покрытые масляной краской, нужно при новом ремонте закрасить клеевой, так как клеевая краска не ложится на масляную. Обои же можно наклеить и на масляную краску.

Старую масляную краску, которая держится слабо, соскабливают стальным шпателем, всю поверхность стены тщательно промывают, расчищают трещины и повреждения, грунтуют олифой расчищенные места, шпаклюют их, а затем эти расчищенные места покрывают несколько раз масляной краской под цвет будущей окраски.

После этого окрашивают всю поверхность стен масляной краской один раз, если новая краска близка по цвету к прежней, и два раза (грунтовка, затем окраска), если новый цвет резко отличается от старого.

При ремонте деревянных поверхностей, окрашенных ранее масляной краской, необходимо предварительно соскоблить существовавшую краску, расчистить все щели, заделать и зашпаклевать их.

Для того чтобы окрашенные масляной краской стены меньше блестели, во время окраски в последний раз их «торцуют», то есть проходят по свежей краске особой кистью — торцовкой, которая делает поверхность шероховатой и менее блестящей.

Иногда в помещении окрашивают масляной краской панели на высоту 1,3—2 метра от пола. Выше панели делают клеевую окраску. Границу между масляной и клеевой краской закрывают «филенкой» из клеевой краски шириной 1—1,5 сантиметра.

Оклеивание обоями. Преимуществом обоев по сравнению с клеевой краской является их относительно меньшая маркость, по сравнению с масляной краской — их воздухопроницаемость, позволяющая стене «дышать». Нельзя не отметить также и декоративные достоинства обоев при относительно небольшой их стоимости. Преимущество оклейки обоями состоит также в том, что эту работу легче и проще сделать самим, а если и приходится приглашать мастера со стороны, то не обязательно такой же высокой квалификации, как при окраске масляными или клеевыми красками.

Обои могут быть однотонными или рисунчатыми, с однотонными или многоцветными рисунками. Кроме цветных, бывают еще белые, матовые и глянцевые обои.

Обои продаются в кусках — рулонах шириной 50, 60 и 75 см и длиной от 6 до 12 м.

Для грубого подсчета количества кусков обоев, необходимого на оклейку комнаты, исходят из следующего соображения: для комнаты высотой 3 м с одним-двумя окнами и одной дверью требуется кусков обоев шириной 50 см и длиной 12 м в два раза меньше, чем количество квадратных метров площади комнаты. Так, для комнаты площадью 18 кв. м требуется 9 кусков обоев. При этом количестве остается и небольшой запас, который может понадобиться

впоследствии для заклейки случайно загрязненных или испорченных мест.

Обои можно наклеивать на штукатурку, на бревенчатые стены, фанеру, картон и т. п. Поверхности, предназначенные под оклейку обоями, должны быть сухими. На сырых поверхностях обои потеряют свой цвет и быстро начнут отклеиваться.

Для наклейки применяют клейстер, приготовленный из простых сортов муки или крахмала с добавлением (при наклейке обоев из плотной бумаги) небольшого количества столярного клея.

Обычно клейстер для наклейки простых обоев готовят так: муку или крахмал заливают небольшим количеством теплой воды и тщательно перемешивают, чтобы получить однородное тесто. Затем в полученное тесто льют струей крутой кипяток и перемешивают до получения однородной жидкой массы. На 10 кв. м оклеиваемой поверхности требуется 900 г крахмала или 800—900 г муки.

Для более прочного приклеивания поверхность, на которую наклеивают обои, покрывают тонким слоем клейстера. Клейстер лучше всего использовать горячим, так как он лучше проникает в поры поверхности. Если поверхность, на которую должны быть наклеены обои, раньше была окрашена клеевой краской, то последнюю нужно полностью удалить, после чего исправить все дефекты стен (трещины, вмятины и т. п.), поверхность протереть пемзой и удалить с нее пыль. Очищенную и исправленную поверхность покрывают клейстером, оклеивают бумагой (старой газетой), по которой после просыхания можно уже наклеивать обои. Предварительная оклейка поверхности бумагой дает возможность получить меньше шероховатостей и более прочно приклеить обои, так как газетная бумага тоньше обоев и лучше приклеивается. Наклеивать бумагу или обои на не очищенную от клеевой краски поверхность не рекомендуется, так как при этом условии и бумага и обои быстро отклеятся.

Если поверхность была раньше окрашена масляной краской, то ее перед оклейкой бумагой следует тщательно очистить кистью или тряпкой и промыть от пыли.

Поверхность, ранее оклеенную обоями, которые прочно держатся на ней, можно вновь оклеивать обоями, не удаляя существующих и не наклеивая предварительно бумаги.

Оклеивать обоями деревянные рубленые стены рекомендуется только после окончательной их осадки, так как в противном случае обои могут растрескаться.

Деревянную поверхность бревенчатых или дощатых стен рекомендуется перед оклейкой обоями обить листами картона, смоченными слегка в воде. Картон прибивается толевыми гвоздями, а швы проклеиваются бумагой.

Если поверхности, предназначенные для оклейки обоями, обиты фанерой или сухой штукатуркой, то швы между ними шпаклюют или заклеивают полосами газетной бумаги. Во избежание появления на обоях ржавчины от шляпок гвоздей, которыми прибита фанера, гвозди следует «утопить», зашпаклевать и покрыть лаком или масляной краской.

Во избежание загрязнения обоев потолок окрашивают до оклейки стен.

При подготовке простых обоев к наклейке нужно обрезать у них кромки с одной стороны, так как такие обои наклеивают «внахлестку».

Для того чтобы уменьшить видимость шва при наклейке «внахлестку», обрезка кромок у полос обоев производится с левой стороны, если оклеивается стена, расположенная с правой стороны окна, и с правой стороны, если стена расположена с левой стороны окна.

Кромки обоев высшего качества, изготовленные из плотной бумаги, обычно обрезают с обеих сторон полосы, так как такие обои наклеивают «впритык», полоса к полосе.

Рулоны разрезают на куски в виде полотен, соответствующих высоте комнаты.

Для того чтобы не испачкать обои клеем, на пол, устланный старыми газетами, кладут куски обоев лицевой стороной вниз, с тем чтобы каждый нижний кусок выступал на 1—2 см (то есть на ширину кромки) из-под верхнего. Кисть, обмакнув в клейстер, водят по длине куска обоев, наносят на него тонкий слой клейстера. Кромки следует промазывать два раза. Клейстер не должен быть горячим, так как от этого портятся кромка и рисунок обоев.

Первый кусок обоев нужно наклеивать до предварительно намеченной вертикальной линии. При наклейке необходимо тщательно приглаживать кусок щеткой или чистой тряпкой, выдавливая из-под него воздух. Клеить надо аккуратно, чтобы не запачкать обои. Особое внимание следует обращать на

тщательность приклеивания обоев к наличникам дверей, окон, к плинтусам и т. п.

Верхнюю часть стены, оклеиваемой обоями, можно оформить узкой полоской — бордюром — или более широкой полосой, называемой фризом или гобеленом. Бордюры, фризы и гобелены обычно выпускаются обойными фабриками и продаются в соответствии с цветом и рисунком обоев.

Наклеивать бордюр следует аккуратно, чтобы не испачкать клейстером стены.

Вместо наклеек бумажных бордюров можно сверху обоев прибить деревянный багет, который также можно приобрести в магазине.

Оклею стен желательно производить вдвоем с помощником.

ПОКРАСКА ПОЛОВ

Окрашенные полы красивы, их легко содержать в чистоте, к тому же краска предохраняет доски полов от быстрого износа.

Для пола применяют масляные краски, чаще всего желтого или коричневого цвета: охру, сурик, мулино. Разбавляют краску олифой, а также белилами, чтобы получить нужный тон.

До начала работ надо проверить, как быстро сохнут краска и олифа. На кусок доски или фанеры наносят кистью мазок краски, мазок олифы, затем, смешав небольшое количество олифы и краски, делают пробный мазок этой смесью. За двое суток мазки должны высохнуть. Если, скажем, краска, смешанная с олифой, не высохла, а на отдельной пробе высохла, значит, олифу придется заменить более доброкачественной.

Краску, купленную готовой к употреблению, следует тщательно перемешать и также проверить.

Окрашенные полы плохо сохнут, только если применены недоброкачественные материалы.

Окраска нового пола. Тщательно вымытый пол сушат двое-трое суток, а затем как можно более тонким слоем наносят краску, растирая ее кистью. Через двое-трое суток (а

еще лучше — через пять суток) повторяют окраску. Весьма желательно еще раз повторить окраску. Сушат пол не менее пяти суток.

Затем его протирают тряпкой, смоченной в горячей воде. Лучше всего протереть его два раза подряд, а затем в течение первой недели — протирать каждый день. Это необходимо, чтобы удалить все следы масла, выступающие на поверхности краски. Если этого не сделать, подошвы будут слегка прилипать к полу.

В горячую воду неплохо добавить столовую ложку уксуса. Мыть окрашенный пол водой с содой или мылом не рекомендуется, так как от соды и мыла краска быстро теряет блеск, отслаивается.

Окраска старого пола. Пол перед окраской необходимо сплотить: поднять доски, плотно сжать их между собой, подогнать нужный кусок доски и вновь прибить доски к балкам, утопив шляпки гвоздей на глубину не менее 2—3 миллиметров. Поверхность пола отстрогать. Затем пол олифят или окрашивают жидкой краской нужного цвета, а через двое суток промазывают шпаклевкой. Шпаклевку лучше всего приготовить в цвет пола.

Составить ее можно так: 100 граммов столярного клея сварить в одном литре воды. Взять одну часть приготовленной клеевой воды и смешать ее с таким же количеством олифы. На этой эмульсии замешать сухой, просеянный через частое сито мел. Добавить краску нужного цвета.

Сначала шпаклюют и отверстия над шляпками гвоздей, нанося шпаклевку слоем не более 2 миллиметров. Как только она высохнет, эти места еще раз подмазывают шпаклевкой и, подождав, пока она снова высохнет, зачищают шкуркой. Прошпаклеванные места закрашивают, сушат. Чтобы окраска пола получилась более качественной, хорошо прошпаклевать весь пол, нанося шпаклевку как можно более тонким слоем. Высохшую шпаклевку зачищают шкуркой; процесс повторяют второй, а если возможно, то и третий раз. После такой подготовки окрашивают весь пол, сушат трое — пять суток, окрашивают вторично и после сушки — в третий раз. Тщательно просушив последнюю окраску, полы протирают тряпкой, смоченной в горячей воде, как и в первом случае. Через месяц после окраски пол можно покрыть масляным лаком, нанося лак как можно более тонкими слоями один-

два раза. Пол, окрашенный таким образом, будет служить очень долго.

Можно покрасить полы и так, что они будут по виду напоминать покрытые линолеумом. Для этого сплошную шпаклевку, нанесенную в первый раз, затягивают марлей, тщательно приглаживая, чтобы она была утоплена в толщу шпаклевки. После этого повторяют весь процесс шпаклевки и окраски, описанный выше.

Покрытие полов линолеумом. Хорошим материалом для покрытия полов не только в жилых, но и в подсобных помещениях квартиры (кухне, ванной, уборной, передней) служит линолеум.

Линолеум декоративен, прочен, сохраняет тепло. Его можно быстро настелить, причем с незначительным количеством швов.

Линолеум выпускается в продажу в рулонах шириной 1,6—2 м и длиной 30 м при толщине 2—3 мм. Он может быть с печатным рисунком и одноцветным, без рисунка.

Линолеум в рулонах следует хранить стоймя, в сухом помещении, при температуре не ниже 0°. Перед настилкой он должен находиться в теплом помещении (+16°) не менее суток, так как при более низкой температуре он теряет эластичность и легко ломается.

Линолеум может быть уложен на деревянный, дощатый, паркетный, на бетонный или на плиточный пол. Его прикрепляют к полу при помощи различных клеящих мастик.

Одну из мастик можно приготовить так: смешать вместе 1 кг измельченного казеинового клея, 100 куб. см нашатырного спирта (25-процентного), 45 л воды.

Для обеспечения точности пригонки швов между кусками наклеиваемого линолеума куски приклеивают с напуском 10 мм на ранее уложенные. При этом 50—60 мм кромки остаются неприклеенными. В местах напуска оба куска линолеума одновременно срезают по линейке, после чего, удалив отрезанные полоски, края листов приклеивают к основанию.

Основание, на которое наклеивают линолеум, должно быть совершенно сухим, без неровностей, так как линолеум очень эластичен и воспринимает все существующие выпуклости и впадины, его поверхность становится неровной и скорее изнашивается. Для выравнивания пола его рекомендуется шпаклевать специальной мастикой. Раскатать и уложить линолеум

на покрываемую поверхность следует за сутки до наклейки для того, чтобы он мог хорошо расправиться. Перед укладкой линолеума плинтусы у стен должны быть сняты и уложены снова на место после окончания наклейки.

Линолеумом можно быстро и легко закрыть старые изношенные полы, придав им тем самым приличный вид. Им можно также ремонтировать и существующие полы, покрытые линолеумом, заменяя изношенные и вытертые места новыми кусками нужных размеров и формы.

КАК ВБИТЬ ГВОЗДЬ В КИРПИЧНУЮ СТЕНУ

Если стена каменная или кирпичная, в ней предварительно на некоторую глубину пробивают отверстие шлямбуром — металлической трубкой с зазубренными краями. По трубке бьют молотком, все время ее поворачивая. Затем в образовавшееся отверстие забивают цилиндрическую деревянную пробку, равную диаметру и глубине отверстия, и уже в эту пробку вколачивают гвоздь.

Чтобы не портить обоев, на них предварительно делают крест-накрест небольшой надрез и отгибают уголки обоев; если впоследствии гвоздь из этого места вынимают, уголки подклеивают на место и дыра будет незаметна.

ВСТАВКА СТЕКОЛ В ОКОННЫЕ ПЕРЕПЛЕТЫ

Прежде всего, надев рукавицы, осторожно вынимают из переплета осколки. Потом выдергивают из переплетов все шпильки, которые удерживали стекло, и ножом или стамеской очищают фальцы переплетов от замазки и грязи.

Вставлять стекла можно только в сухие переплеты, так как отсыревшие фальцы под замазкой загнивают, и переплеты быстро разрушаются. Чтобы замазка лучше прилипала и прочнее держалась, фальцы переплета предварительно промазывают олифой или красят масляной краской и просушивают.

Вставлять лучше всего целое стекло. Но если такого нет, можно заменить его составным из двух или трех кусков.

Перед вставкой стекло режут по мерке. Длина и ширина его должны быть на 3—4 мм меньше расстояния между продольными и поперечными фальцами. Стекло протирают, де-

лают метки, обозначающие длину и ширину стекла, приставляют к ним линейку так, чтобы зерно алмазного стеклореза или ролик стального были точно на метке. Линейку прижимают к стеклу и с нажимом проводят стеклорезом вдоль нее. На стекле остается едва заметная линия. Затем с обратной его стороны точно над линией нужно слегка постучать головкой стеклореза до появления на стекле трещины. Положив стекло на стол линией реза кверху и так, чтобы край стола и линия реза совпадали, отломить по трещине.

Замазку для стекол можно приготовить самим из мела и олифы. Лучше брать натуральную олифу. Мел должен быть сухим, просеянным через частое сито. Влажный мел плохо смещивается с олифой. Приготавливают замазку так. Мел насыпают кучкой, делают в нем воронку, вливают олифу, все перемешивают палочкой или руками, затем добавляют еще мела и месят руками, до тех пор, пока тестообразная замазка не перестанет прилипать к рукам. Для цвета в нее можно добавить сухие или масляные краски:

Для приготовления 1 кг замазки требуется в среднем 220 г олифы и 800 г мела. На 5 погонных метров фальца расходится примерно 900 г замазки. Если фальцы мельче, то замазки нужно меньше.

Приготовив замазку, можно приступить к вставке стекол. Стекла в фальцах переплета закрепляют тонкими сапожными гвоздями (или граммофонными иглами). Их забивают не менее двух с каждой стороны стекла так, чтобы плотно прижать его к переплету. Затем берут в левую руку ком замазки, в правую нож, отрезают от кома полоску замазки, приставляют ее к фальцам, вдавливают и приглаживают, заполняя ею весь фальц.

Еще более надежно будут держаться стекла, поставленные на двойной замазке, т. е. когда они ложатся не прямо на фальцы, а на слой тонкой замазки, которая называется постелью. Постельную замазку приготавливают точно так же, как обычную, только делают мягче. Ее намазывают на фальцы слоем в 2—3 мм.

Составные стекла можно вставлять как по вертикали створки, так и по горизонтали, впритык или внахлестку. При вставке впритык шва не образуется и стекло кажется целым. Для этого, правда, линия реза должна быть очень точной. Однако такое сочленение пропускает холодный воздух. Чтобы

воздух меньше проходил, на линию сочленения можно наложить тонкий слой замазки, стекла хорошо сжать, выдавленные излишки замазки срезать.

При наложении стекол внахлестку образуется шов. Для более плотного прилегания кромок стекла друг к другу первое, нижнее, стекло вставляют в переплет обычно. Перед вставкой второго стекла на фальцы кладут более толстый слой густой замазки, выравнивая ее с уровнем уже вставленного стекла. Тогда верхнее стекло плотно ляжет своей кромкой на кромку вставленного.

Во всех случаях сочленяемые стекла следует крепить шпильками к фальцам переплетов как можно чаще. Когда стекла составляют внахлестку по горизонтали, то под верхнее стекло следует обязательно вбить шпильку так, чтобы удержать стекло от сползания вниз.

После вставки стекол следы замазки с них легко удаляются тряпкой, смоченной керосином или бензином. Потом стекла следует вымыть.

КАК ОКРАСИТЬ МЕТАЛЛИЧЕСКУЮ РЕШЕТКУ

Железную или чугунную решетку очищают от старой краски и ржавчины тонкой стальной проволокой или шкуркой, а затем промывают керосином и после высыхания грунтовывают. Для грунтовки лучше всего применять сурик, разведенный на олифе. После высыхания грунтовки решетку покрывают дважды масляной краской.

Окраска металлических решеток бронзовым или алюминиевым порошком, разведенным смоляно-масляным лаком, получается прочной и без грунтовки.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ОТБИТУЮ ЭМАЛЬ ЧУГУННОЙ ВАННЫ

Отбитую эмаль чугунной ванны можно восстановить сухими белилами и клеем БФ-2. Для этого поверхность чугуна надо очистить наждачной бумагой и бензином и хорошо просушить, затем нанести тонкий слой клея, добавить небольшое количество сухих белил, перемешать их с клеем и разровнять по всей поверхности. Покрывать поверхность сле-

дует несколькими слоями через 1—1,5 часа (пока толщина слоев не будет равна толщине эмали ванны). Окончательно покрытие отвердеет через 3—4 дня.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СЫРОСТИ В ДОМЕ

Бороться с сыростью не легко. Если, скажем, стена сыреет из-за неисправности прилегающей к ней водосточной трубы, труб водопровода, канализации, или из-за неаккуратного обращения жильцов с водой, то добиться осушения можно, только устранив основную причину сырости.

Если же вода поступает непрерывно (например, проникают грунтовые воды), осушить стену почти невозможно. Придется лишь изолировать ее, обивая водонепроницаемыми материалами.

Сырые помещения нужно возможно дольше и чаще проветривать, используя сухую солнечную погоду. С наступлением теплых летних дней заплесневелые стены, не оклеенные обоями, надо смазывать таким составом: в 5 литрах воды растворить 0,5 килограмма хозяйственного мыла и довести смесь до кипения, затем остудить. Состав равномерно наносят кистью на стену и дают ему просохнуть. Рекомендуется повторить смазывание несколько раз, пока на стене не останутся следы мыльной пены. После этого надо нанести другой состав, растворив в 6 литрах воды 100 граммов квасцов.

Можно применять и такой способ: накаливать несколько новых кирпичей и, положив под них огнестойкие подставки (хотя бы холодные кирпичи), поставить возле сырой стены. Делают это до тех пор, пока сырость не исчезнет. Кирпичи, 10—15 раз подвергавшиеся накаливанию, нужно сменить, так как они больше не будут впитывать сырость. Нужно позаботиться о том, чтобы вблизи раскаленных кирпичей не было предметов, которые могут воспламениться. Нельзя также, во избежание несчастного случая, оставлять раскаленные кирпичи на ночь.

В доме с центральным отоплением желательно установить около сырой стены дополнительный радиатор.

В сырой угол или к сырой стене рекомендуется ставить ежедневно на несколько часов электрорефлектор, электрокамин, керосинку или большую керосиновую лампу. В сырые углы ставят также сосуды с хлористым кальцием: он хорошо

впитывает сырость. Чтобы использовать кальций повторно, надо просушить его в печке и затем истолочь. Кальций может быть заменен негашеной известью или древесным углем.

Чтобы уничтожить буро-зеленые пятна плесени, которые иногда появляются на стенах в сырых помещениях, прежде всего хорошо высушите стены. Затем одну часть салициловой кислоты растворите в двухстах частях спирта и, разбавив этот раствор небольшим количеством воды, смажьте пятна плесени. Это средство не только уничтожает старые пятна, но и предупреждает появление новых.

СРЕДСТВА ДЛЯ СКЛЕИВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Клей БФ-2 представляет собой густую прозрачную жидкость светло-желтого цвета. Его применяют для склеивания изделий из фарфора, фаянса, пластмассы, дерева, а также для ремонта металлических изделий: ведер, баков и других. Для склеивания посуды, в которой готовят пищу, применять его не рекомендуется.

При склеивании надо следить за тем, чтобы в клей не попала вода.

Поверхности склеиваемых изделий тщательно очищают от грязи, пыли, ржавчины и следов жира. Металлические предметы обрабатывают наждачной шкуркой и промывают бензином, а неметаллические моют горячей водой с содой. Места, подлежащие склейке, тщательно просушивают, смазывают деревянной палочкой или кисточкой тонким слоем клея и высушивают на воздухе до тех пор, пока клей не перестанет прилипать к пальцу; слой клея слегка подсушивают и плотно соединяют склеиваемые части, связав веревкой или бинтом. Склеенные мелкие изделия помещают в кастрюлю или металлическую банку, заливают водой и ставят на огонь. После трехчасового кипения кастрюлю снимают с огня, охлаждают на воздухе и извлекают из нее изделия. Можно также прогревать изделия в духовках или печах при температуре 120—150 градусов в течение одного часа. При склеивании статуэток, пепельниц, ваз и тому подобного, где не требуется высокой прочности склейки, можно ограничиться выдержкой изделия при комнатной температуре в течение четырех суток.

Для починки посуды, имеющей отверстия, вырезают из алюминия, жести или другого металла (смотря по тому, из чего сделана посуда) заплату, размеры которой должны быть на 5—10 миллиметров больше отверстия. Край отверстия и заплату очищают, протирают тонкой наждачной шкуркой, а за 10—15 минут до склеивания — ацетоном или денатурированным спиртом и смазывают тонким слоем клея. Клей сушат 40—60 минут, нагревают до 50—60 градусов, снова сушат 10—15 минут, затем вновь смазывают клеем, но более толстым слоем. После подсушивания (клей не должен прилипать к пальцу) накладывают заплату, прижимают ее и нагревают. Для нагревания, если заплата находится не в нижней части посуды, наливают воду в таком количестве, чтобы она не доходила до нижнего края заплаты и не касалась ее. Воду кипятят в течение 2—3 часов, а затем охлаждают. Если заплата ставится на дно, то посуда прогревается в духовке, на электроплитке или на другом нагревательном приборе в течение 1—2 часов.

Клей БФ-4 применяется для склеивания кожаных изделий при ремонте обуви, а также при приклеивании кожи к металлическим, стеклянным и другим изделиям.

При ремонте обуви поврежденные места очищают от пыли и грязи, зачищают рашпилем или наждачной шкуркой. Заплату вырезают с припуском в 6—7 миллиметров, также зачищают, а края срезают на нет острым ножом. Косой срез делают также при склеивании ремней и других изделий, когда нельзя увеличить толщину в склеиваемом месте. Перед приклеиванием заплату внутрь ботинка рекомендуется наложить мягкую бумагу или тряпки.

Склеиваемые части смазывают клеем два раза. После каждого смазывания оставляют клей на 15—20 минут для высыхания (клей не должен прилипать к пальцу). Заплату накладывают на поврежденное место, поддерживая с внутренней стороны пальцами левой руки, пальцами правой руки заплату прижимают. Затем ставят на склеиваемое место слабо нагретый утюг или кастрюлю с горячей водой и прогревают в течение 5—10 минут, после чего накладывают тампон из ткани или ваты и туго обвязывают бинтом.

Вместо клея БФ-4 можно использовать для починки кожаных изделий нитроцеллюлозный клей. Им также смазывают склеиваемые части два раза, но выдерживают клей

после смазки 30—40 минут (клей не должен пересохнуть). На наложенную заплату кладут тампон, обвязывают бинтом и выдерживают 2—3 часа.

Клей БФ-6 применяется для ремонта белья, верхней хлопчатобумажной и шерстяной одежды, ковров, мешков, изделий из фетра. Этот клей устойчив к воде, поэтому склеенные изделия можно стирать и кипятить.

Починка одежды клеем производится следующим образом. Поврежденное место очищают от пыли, кладут на кусок картона и смачивают теплой водой, удаляя излишек воды промокательной бумагой. Смачивание предупреждает проникновение клея через ткань и образование пятен на лицевой стороне. При починке изделий из толстой ткани накладку вырезают из более тонкого материала. Края ее смазывают два раза тонким слоем клея БФ-6, давая каждый раз немного подсохнуть (клей не должен прилипать к пальцу). Накладку помещают на поврежденное место с изнанки так, чтобы края ее заходили за края отверстия на один сантиметр, сверху покрывают какой-либо влажной тканью или бумагой и надавливают нагретым утюгом. Утюг прижимают в течение 2—3 секунд, затем его снимают на 10—15 секунд и вновь прижимают, повторяя эту операцию до тех пор, пока ткань не высохнет.

При починке одежды с большим отверстием с лицевой стороны приклеивают заплату, а с изнанки накладку. Сначала края отверстия срезают для удаления бахромы таким образом, чтобы отверстие приняло правильную форму (прямоугольную, круглую, овальную), затем берут такую же ткань, из которой пошита одежда, и вырезают из нее заплату по размеру отверстия; чтобы заплата была незаметной, следят за тем, чтобы переплетения ткани на заплате и одежде совпадали. После этого вырезают накладку, смазывают ее клеем и наклеивают, как указано выше, а на накладку с лицевой стороны изделия кладут заплату, края которой должны плотно прикасаться к краям отверстия.

Столярный клей применяется для склеивания деревянных изделий. Для приготовления раствора плиточный клей измельчают молотком, заливают водой (уровень воды должен быть на 3—5 сантиметров выше клея) и оставляют для набухания на 6—12 часов. После набухания верхний слой воды сливают и помещают посуду с клеем в посуду с горячей во-

дой, которую ставят на огонь. Клей помешивают до тех пор, пока не растворятся все куски. Клей готовят непосредственно перед употреблением в количестве, необходимом для работы в течение не более двух дней.

Во время работы клей периодически подогревают, чтобы он не остывал. Наливают его на поверхность дерева ровным тонким слоем. Смазывать следует обе склеиваемые поверхности, что обеспечивает большую прочность. При склеивании древесины вдоль волока поверхность деталей смазывают клеевым раствором один раз. Если склеивание требуется производить встык, то торцовые поверхности деревянных изделий смазывают два раза. Первому слою дают подсохнуть. Склеиваемые детали сжимают не сразу, так как в этом случае горячий клей частично выдавливается наружу, а дают немного охладиться и слегка подсохнуть (пленка при пробе пальцем должна быть липкой и вытягиваться в нити). После этого детали соединяют, немного притирают, слегка сдвигая их, затем сжимают, пользуясь тисками, винтовым зажимом или каким-либо грузом, стягивают шпагатом, бинтом. В таком виде их оставляют на 4—5 часов.

При склеивании старых изделий старый слой прежнего клея удаляют. Для этого смачивают водой тряпку и кладут на слой клея на 2 часа. Размягченный клей соскабливают ножом.

Универсальный клей (для склеивания бумаги, картона, деревянных и гипсовых изделий и других) можно приготовить по следующему рецепту: 4 весовых части столярного клея измельчают, замачивают в воде в течение суток, подогревают 1—2 часа до растворения (не доводя до кипения). Отдельно смешивают 1 часть гашеной извести, 3 части сахара и 9 частей воды, нагревают до кипения и оставляют на 2—3 дня. Отстоявшийся раствор сливают и к нему, помешивая, прибавляют жидкий клей.

УНИЧТОЖЕНИЕ ГРЫЗУНОВ И НАСЕКОМЫХ

Крысы и мыши. Для борьбы с крысами и мышами пользуются капканами разных размеров. Приманкой могут служить черный хлеб, смоченный подсолнечным маслом, копченая рыба. Эти приманки несколько дней подряд нужно

раскладывать в местах, где водятся грызуны. Капканы ставить пока не надо. Когда грызуны привыкнут к лакомой еде, ею заряжают капканы. Ставить капканы надо длительное время, потому что, когда одно поколение грызунов будет уничтожено, на его место поселяется другое.

Для ловли мышей можно устроить несложное приспособление: горловину стеклянной банки с водой накрывают плотной пергаментной или другой бумагой. Предварительно бумагу размачивают в воде и по краю банки завязывают шпагатом. Высыхая, она натягивается. Когда бумага высохнет, в средней части ее лезвием от безопасной бритвы делают надрез крест-накрест и в центре кладут приманку. Мышь поднимается на верх банки за приманкой, край прорезанной в центре бумаги прогибается, и мышь падает в банку с водой, а бумага возвращается в прежнее положение.

Мыши исчезнут из дома, если пол около плинтусов в комнатах, кладовой и коридорах-посыпать сушеной ромашкой.

Для грызунов применяют еще следующее средство, безвредное для домашних животных, но смертельное для грызунов. Три четверти стакана муки смешивают с четвертью стакана скульптурного или медицинского гипса. К этому порошку для приманки добавляют немного подсолнечного масла или остатки какой-либо копченой рыбы. Порошок насыпают на бумагу и кладут в места, где водятся грызуны. Грызуны охотно поглощают эту смесь. При попадании в желудок она затвердевает. Крысы в поисках воды для утоления возникающей у них сильной жажды уходят из жилья и погибают вне дома.

Вредители муки, круп и концентратов. Этими вредителями являются летающие жучки, мелкие червячки, живущие в мучных продуктах, и многие другие. Для борьбы с вредителями муку и крупу надо просеять и прогреть, можно также в зимнее время выставить зараженные мучные продукты на мороз или заморозить их в холодильнике. Шкафы и ящики, где хранятся эти продукты, тщательно вымыть теплой водой и хорошо просушить. Продукты, сильно зараженные вредителями, применять в пищу нельзя, их следует уничтожать.

Для того чтобы в муке и рисе не заводились черви и долгоносики, применяется очень простое средство. В каждый куль муки или риса кладут 2—3 головки очищенного и разделенного на дольки чеснока, строго следя за тем, чтобы

верхние покровы долек при очистке не были повреждены, так как чеснок от этого загнивает.

Для долгоносика, вредителя крупных продуктов, можно приготовить смесь из буры, сахарной пудры и измельченного пшена (взять равные части) и положить ее в буфете в разных местах. Надо учесть, что насекомое погибнет не сразу, поэтому такую «подкормку» следует ставить несколько раз. Крупы, пораженные долгоносиком, в пищу употреблять нельзя.

Клопы необычайно живучи, они могут обходиться без пищи по 18 месяцев. Не страшны им даже морозы. Температуру минус 17 градусов они выдерживают около суток.

Гнезятся клопы всюду, особенно в щелях стен и потолка, печах, мебели, книгах и т. д.

Препараты в виде порошка наносят на обрабатываемые поверхности тонким слоем. Хорошо для этого воспользоваться марлевым мешочком, припудривая из него зараженные участки.

Жидкости наносят с помощью кисти или пульверизатора.

Для борьбы с клопами можно с успехом применять керосин, скипидар, уксусную или карболовую кислоту как в отдельности, так и в смеси друг с другом. Хорошее действие оказывает смесь из четырех частей зеленого или хозяйственного мыла и шести частей керосина. Для этого мыло растворяют в небольшом количестве воды, в полученный раствор вливают керосин и тщательно перемешивают. Другая смесь — 12 частей скипидара, 6 частей керосина, 3 части денатурированного спирта и 1 часть нафталина.

Обработку помещения лучше всего провести в такой последовательности: стены, протолки, плинтусы, затем настенные украшения и, наконец, вся остальная утварь и мебель. Дней через десять нужно осмотреть обработанные места и, если насекомые уцелели, повторить процедуру.

Рот и нос перед обработкой рекомендуется закрыть маской. Она изготавливается так: сшиваются с трех сторон два-три слоя марли или бинта, а между ними кладут тонкий слой смоченной в воде ваты. Пришитые к марле тесемки помогают закрепить маску на лице.

Перед обработкой необходимо вынести из помещения все продукты, цветы, увести детей. Форточки, а летом окна нужно открыть. После обработки вымойтесь сами и вычистите или выстирайте одежду, в которой производилась дезинфек-

ция. В обработанных комнатах плотно закройте окна и двери и покиньте их на день-два. После этого снова проветрите и уберите их.

Блохи заводятся преимущественно в тех домах, где плохо следят за чистотой, или там, где в помещении содержатся кошки, собаки. Блох легко уничтожить, если тщательно убирать дом, каждую неделю мыть полы горячей водой, добавив на ведро четыре столовых ложки керосина. Окраска полов масляной краской также предупреждает размножение блох.

Для уничтожения блох применяют ДДТ, гексахлоран и пиретрум, тщательно обрабатывая ими полы и плинтусы, подстилки, на которых спят животные. Можно приготовить керосиновую эмульсию. Керосин нагревают, опустив в сосуд с горячей водой. В литр подогретого керосина тонкой струей вливают предварительно растворенные в стакане воды полкуса мыла. Тщательно перемешав смесь, получают эмульсию. Перед употреблением ее смешивают с водой из расчета 1 часть эмульсии на 10—15 частей воды. Этим составом опрыскивают зараженные блохами места.

Тараканы черные и рыжие очень вредны. Они распространяют заразу, поедают продукты. Тараканы могут голодать до 30—40 дней, но не переносят холода: при температуре ниже 5 градусов они быстро гибнут. Чтобы вывести тараканов, нужно прежде всего все продукты и воду хранить в закрытой посуде, а кухню и дом держать в чистоте.

Истребление тараканов можно начать с того, что, убрав из помещения продукты и воду, опылить пол, плинтусы, стены, шкафы и т. д. ДДТ или гексахлораном так же, как при уничтожении клопов.

Можно вести борьбу и по-другому. Берется в равных частях бура, сахарная пудра (толченый сахарный песок) и пшеничная мука. Смесь насыпают в местах скопления тараканов. Травят их и кусочками хлеба, смоченными в растворе буры (чайная ложка на стакан воды). Приманки лучше всего насыпать или класть в блюдце, тарелки. Через неделю приманки меняют.

Муравьи разрушают отдельные части здания, загрязняют продукты и являются переносчиками брюшного тифа, дизентерии.

Места гнездования муравьев посыпают ДДТ, гексахлораном, пиретрумом. На путях передвижения муравьев кладут

липкую бумагу. Лучше всего истреблять этих насекомых, применяя отравленные приманки. В эмалированную кастрюлю наливают два граненых стакана воды (400 граммов), нагревают ее почти до кипения и насыпают туда $\frac{3}{4}$ стакана сахарного песка и четверть чайной ложки буры. На слабом огне тщательно все перемешивают до полного растворения буры и сахара. В охлажденную смесь добавляют половину чайной ложки меда. Этим составом смачивают кусочки ваты и раскладывают их в местах скопления муравьев. Через 10—15 дней приманку заменяют свежей.

Есть очень простой способ уничтожения муравьев. Растворите дрожжи в воде, добавьте варенья или сахарной пудры и поставьте смесь в буфет. Муравьи набрасываются на эту приманку и погибают. Хорошо отпугивает муравьев запах соленой рыбы. Но держать рыбу в буфете долго нельзя: могут пропахнуть другие продукты. Поэтому лучше проследить, откуда ползут муравьи, и положить рыбу или кусочки сельди на их «проторенной дорожке».

Муравьи не любят также запаха свежих листьев помидоров. Отпугивает их и запах толченых черных сухарей, смоченных 10-процентным раствором буры или борной кислоты.

Чтобы избавиться от муравьев, смажьте подсолнечным маслом края посуды, в которой хранятся конфеты, сахар, варенье, мед и т. д.

Мухи — самые опасные переносчики различных инфекций. Борьба с ними в основном сводится к соблюдению чистоты в доме, во дворе. Рекомендуется особенно тщательно мыть посуду и стол, на котором готовят пищу. Продукты следует хранить хорошо закрытыми. В квартирах, где нет крошек и остатков пищи, мухи — редкие гости.

А если мухи налетели в квартиру? Что делать?

Минут на 10—15 плотно завесьте окна. Затем откройте форточку, оставив все остальное окно затемненным. Мухи, направляясь на свет, вылетят из комнаты. И чтобы мухи не появились снова, хорошо затяните окна сеткой или марлей. Мухи боятся сквозняков. почаще проветривайте помещение.

При мытье полов и окон добавляйте в воду немного керосина. Мухи не любят этого запаха. Они вылетят из комнаты и в том случае, если вы натрете полы скипидарной мастикой.

Чтобы мухи не влетали в окна, смажьте оконные рамы уксусом.

Появившихся мух можно уничтожать с помощью липкой или ядовитой бумаги. Ядовитую бумагу кладут в тарелку, смачивают горячей водой, в которой разведен сахар или сахарный сироп. По мере высыхания бумагу смачивают водой.

Липкую бумагу можно приготовить самим. Для этого толкут канифоль, затем подогревают растительное масло, высыпают в него канифоль и держат смесь на маленьком огне до полного растворения канифоли. В остывающую кашицу добавляют мед или сахарный песок. Полученной массой намазывают бумажные ленты и развешивают их в нужных местах.

Ядовитую бумагу готовят так. Черный перец растирают в порошок. Затем смешивают две весовых части толченого перца с двумя частями сахара и тремя частями молока. Полученным составом пропитывают бумагу.

Очень хорошо для борьбы с мухами опылять оконные рамы и подоконники порошком ДДТ. Им же следует посыпать мусор, дворовые уборные.

Моль. Шерстяная или меховая моль — маленькая бабочка бело-желтого цвета. Массовое появление моли наблюдается в начале мая, летают же бабочки обычно до середины лета, а при благоприятных условиях могут встречаться и зимой. Днем моль появляется редко, обычно она вылетает в сумерки и ночью. По тем отдельным экземплярам, которые попадают на глаза днем, нельзя делать заключение, о том, что моли у вас в квартире мало. Нужно помнить, что появление хотя бы одной бабочки есть сигнал, предупреждающий об опасности.

Летая по комнате, моль разыскивает подходящее место для отложения яиц. Очень часто рассадником моли бывает какая-нибудь старая шерстяная вещь, за ненадобностью выброшенная на шкаф в коридоре или на полку, в угол, где мы храним иногда совершенно ненужный нам хлам. В таких местах моль может годами безнаказанно размножаться и приводить в ужас хозяев, которые безуспешно пытаются истреблять ее в комнатах.

Если во время массового полета бабочек заглянуть в такие укромные места, то на шерстяных вещах можно будет найти яички моли. Они очень мелкие, белого цвета и открыто лежат на поверхности материала.

Вот почему так важно каждую весну производить в доме генеральную уборку и безжалостно выбрасывать весь хлам. А все зимние вещи перед укладкой на хранение надо тщательно высушить и пересыпать нафталином.

Меры борьбы с молью различные. Прежде всего следует содержать в чистоте помещения, и в особенности места хранения вещей, обметать потолки, карнизы и т. п. Перед укладыванием на хранение вещи надо очень тщательно вычистить, выколотить, вытряхнуть, проветрить (на солнце), а затем в местах хранения пересыпать нафталином. Меха лучше всего помещать в чехол из плотной ткани или завернуть в бумагу, пропитанную раствором дуста ДДТ, бензином или керосином; в карманы шерстяных и меховых вещей кладут мешочки с нафталином. Бумагой, пропитанной раствором ДДТ, бензином или керосином, перекладывают также вещи, закладываемые на хранение в сундуки и чемоданы.

Вместо ДДТ можно также использовать смесь нафталина с камфорой, ментол и др. В борьбе с молью нельзя забывать и о малоценных вещах, таких, как старые валенки, старая шуба, куски старой шерсти, картон и т. п. Если почему-либо надо хранить эти старые вещи, то за ними надо следить, то есть чистить, проветривать, сушить на солнце, пересыпать нафталином и т. д.

Жук-точильщик (жук-древоточец). Домашняя мебель часто поражается мелкими жуками-точильщиками. Это можно обнаружить по небольшим отверстиям на поверхности мебели. Из отверстий высыпается желтоватая пыль, представляющая собой измельченную древесину, прошедшую через кишечник жуков.

Жуки-точильщики точат исключительно сухую древесину. Взрослые жуки длиной 3—5 миллиметров выводятся в начале мая и первые 2—3 недели живут, ничем не питаясь и не разрушая древесину. Затем самки откладывают яйца в старых ходах или на шероховатой поверхности древесины, в трещинах и срезках. Из яиц недели через две выводятся короткие белые личинки, которые вгрызаются внутрь древесины и проделывают в ней извилистые ходы, чаще всего вдоль слоев древесины.

Чем раньше будет обнаружен вредитель, тем успешнее борьба с ним. Поэтому следует не реже двух раз в год осматривать мебель, особенно в нижней части.

Чтобы предупредить появление жука-точильщика, надо следить за тем, чтобы в квартире не скапливались деревянный хлам и рухлядь, чаще проветривать помещение.

Не следует вносить в помещение мебель, на которой имеются летные отверстия, не обработав ее предварительно химическими веществами.

Малоценные деревянные предметы домашнего обихода, сильно источенные личинками точильщиков, необходимо немедленно сжечь.

Рекомендуется один-два раза в год протирать нелакированные и неокрашенные части мебели тряпкой, смоченной в растворе фтористого или кремнефтористого натрия (200—250 граммов на ведро горячей воды). Раствор тщательно размешивают и после остывания употребляют. Можно также смазывать составом из 100 частей скипидара, 5 частей воска, 5 частей парафина и 3 частей креолина.

Для обработки мебели, зараженной жуками-точильщиками, и истребления личинок следует применять одно из указанных ниже средств: смесь из 3 частей скипидара с 1 частью керосина; насыщенный раствор нафталина в бензине; вазелиновое масло. Последнее наиболее пригодно для обработки предметов, предназначенных для хранения пищевых продуктов, так как оно не имеет запаха.

Если в зараженной мебели летных отверстий сравнительно немного (не более полусотни), яды в отверстия вводят шприцем, машинной масленкой или даже пипеткой.

В тех случаях, когда количество отверстий велико, необходимо всю поверхность мебели несколько раз подряд тщательно промазать смоченной в жидкости кистью. Особенно старательно следует смазывать пазы и связи деталей мебели, то есть места, где самки жуков чаще всего откладывают яйца. В отверстие впускают столько жидкости, чтобы оно было заполнено до краев. Чтобы жидкость не вытекала и не испарялась после обработки, все отверстия заделывают воском, замазкой, парафином или хотя бы хлебным мякишем.

Принимать профилактические меры можно круглый год, но лучшее время для этого — с июня по январь.

Обработку зараженной мебели обычно повторяют два-три раза с промежутками в 3 недели.

Жуки-точильщики разрушают не только деревянную мебель, но и целые дома, превращая их в труху. Если в полу или

в деревянных стенах появились небольшие круглые отверстия, а внизу под ними кучки бурой пыли, — это верный признак того, что в квартире появились жуки-точильщики. Вести с ними борьбу можно составами, указанными выше. Кроме того, можно применять раствор, состоящий из 3 частей скипидара, 1 части нафталина и 1 части дегтя или карболки.

Если жуки поселились в толстых бревнах дома, то при обработке зараженных мест надо использовать больше пахучих веществ.

Сверчки, мокрицы, черви-короеды и осы погибают, если места, где они водятся, посыпаны порошком ДДТ.

КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО

Виды комнатных растений. Ассортимент комнатных растений очень большой. В его состав входят растения с различными биологическими и декоративными свойствами. Чаще всего это представители вечнозеленой флоры субтропиков или тропиков. Многие из них, кроме красочной декоративной зелени, обладают и красивыми цветами. Широкий видовой состав комнатных растений позволяет подбирать подходящие виды для озеленения самых разнообразных помещений.

Комнатные растения размножают семенами, а также черенками, листьями, корневыми отпрысками, делением куста, луковицами.

Черенками называют отдельные отрезки веточек с 2—3 листочками. Нарезают их острым ножом снизу под самым глазком, а сверху — над глазком. На черенки берут молодые однолетние побеги.

Герань, гортензию, хризантемы и фуксию размножают верхушечными черенками (побегами).

Мелкие семена (бегонии, примулы и др.) высевают в ящики или горшки (в январе) без заделки землей. До посева ящики заполняют легкой просеянной почвой. Перед посевом поверхность земли посыпают тонким слоем снега, на который и высевают семена. Чтобы предохранить почву от высыхания, ящики или горшки покрывают стеклом. От прямых солнечных лучей затеняют бумагой, а отпотевшие стекла протирают сухой тряпкой. Более крупные семена после посева заделывают сверху нетолстым слоем песка или легкой земли.

Семена теплолюбивых культур прорастают при температуре от 18 до 30 градусов тепла. Появившиеся всходы пикируют (высаживают) в горшке или ящики, подросшие растения сажают на постоянное место.

Черенки для размножения следует брать с хорошо развитых здоровых растений. Лучшее время срезки черенков для большинства комнатных растений — февраль — апрель. С таких растений, как плющ, пеларгония, черенки срезают и в конце лета. Срезают их с цельным листом или частью его. Чтобы защитить посаженные черенки от сильного испарения влаги, их часто опрыскивают теплой водой (комнатной температуры). Для уменьшения испарения крупнолистных растений в период укоренения у черенков отрезают $\frac{1}{2}$ часть листа.

Черенки олеандра, фикуса, фуксии, герани можно укоренять в стакане или бутылке с водой или же в ящике, наполненном влажным песком и накрытом сверху стеклом. Черенки растений с хрупкими корнями лучше высаживать прямо в горшки.

Комнатные растения — циперус, аспарагус — можно также размножать делением куста, драцену и кливию — корневыми отпрысками, амариллисы — луковицами, бегонию и глоксинию — листьями.

УХОД ЗА КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ

Комнатные растения хорошо растут, развиваются, обильно и продолжительно цветут только при благоприятных условиях. Их надо правильно разместить с учетом требований к теплу и свету. Растения нужно содержать чистыми, правильно поливать, подкармливать. Переросшие — своевременно пересаживать, подрезать и формировать, а также защищать от вредителей и болезней.

Размещение комнатных растений. Среди широко разводимых в комнатах растений имеются такие виды, которые могут жить при различной температуре жилого помещения. К таким растениям относятся алоэ, амариллис, аспидистра, аспарагус, бальзамин, традесканция, драцены, аукуба, лимоны, кливия, пальмы, плющ, фикус, циперус и др. Более требовательны к теплу (от 15 градусов и выше) бегония рекс и колеус. В прохладных комнатах можно содержать герани, гортензии, примулы, розы, фуксии, лимоны, мандарины.

В комнатах с окнами, обращенными на север или заслоненными деревьями, удовлетворительно растут аспидистра, аспарагус, бегония рекс, драцены, папоротники, пальмы, плющ, циперус. В комнатах с окнами, обращенными на юг, эти теневыносливые растения лучше ставить сбоку от окна.

Некоторые растения (апельсин, лимон, аукуба, примула, фуксия) очень чувствительны к источнику света. Поэтому не следует переставлять их с места на место. Для равномерного развития некоторые растения — алоэ, аспидистра, аспарагус, драцены, аукуба, пальмы, папоротники, фикус, циперус — следует регулярно поворачивать к свету разными сторонами. Другие же растения, особенно красивоцветущие (бегонии, герани, розы, фуксии), не поворачивают, так как при обращении листьев и веток к свету они лучше цветут. После зацветения их можно поворачивать цветами внутрь комнаты. Следовательно, комнатные растения размещают с учетом их биологических особенностей и общего украшения жилья, чтобы каждое растение получало необходимое количество света и тепла и создавало уют в комнате.

В домах с высокими окнами лучше размещать крупные растения. При небольших окнах растения ставят на пол или на невысокие подставки. На окнах с южной стороны в первом ряду размещают кактусы, алоэ; во втором — азалии, агавы, жасмин, олеандр, камелии и др. Вдали от окон на расстоянии 2 метров и более расставляют самые теневыносливые растения — плющ, традесканцию, аспидистру и др. Перед окнами на столах размещают бегонию рекс, аукубу, кливию, пальмы. Растения со спускающимися вниз побегами и цветами (аспарагус Шпренгери, бегония свешивающаяся, колеус, традесканция) подвешивают к окнам, ставят на тумбочки или на полки.

Содержание растений в чистоте. Растение — живой организм; если листья покрываются пылью, дыхание его затрудняется. Необходимо содержать растения и горшки круглый год в чистоте. Для этого цветочные растения периодически моют. Горшки также моют, так как горшки, покрытые грязью и пылью, не пропускают через поры воздух к корневой системе.

Растения моют мягкой щеткой или губкой, чтобы не нанести ранений. Пожелтевшие кончики листьев (у циперуса, пальмы, драцен и др.) удаляют острым ножом или ножницами.

Комнаты, где содержатся растения, следует проветривать, но не допускать сквозняков и попадания на растения зимой холодной струи воздуха, так как от этого растения заболевают.

Поливка. Различные комнатные растения относятся к поливу неодинаково. Количество поливов зависит от биологических особенностей комнатных растений, от сухости и температуры воздуха, от степени солнечного нагрева и структуры почвы.

Наиболее засухоустойчивые растения — алоэ, кактусы — требуют меньше поливов, чем растения с крупными, сильно испаряющими листьями (абутилен, бегония). Некоторые растения хорошо растут даже при погружении их корней в воду, например циперус.

При поливе комнатных растений необходимо учесть эти особенности. При частом рыхлении почва в горшках, кадках не так быстро высыхает. Обычно полив производят при значительном высыхании почвы. Потребность в нем легко определить путем постукивания (щелчком) по горшку. Горшок с сухой почвой дает звонкий звук, а с влажной — глухой.

Лучше поливать растения мягкой водой (дождевой, речной, прудовой) комнатной температуры. Полив холодной водой вызывает заболевание корней и опадение листьев и бутонов. При избыточном поливе воду, выходящую через дренажное отверстие горшка, следует слить.

Удобрения. Горшечные растения имеют ограниченную площадь питания. Из-за небольшого объема земля в горшке, кадке, ящике быстро истощается. Поэтому производят удобрительные поливы растворенными в воде удобрениями. Периодическими пересадками также восстанавливают плодородие земли путем замены ее новой. Для удобрений комнатных растений продают специальные смеси с указанием, как их применять. Смесь содержит соли азота, фосфора и калия. Ее растворяют (15 г на литр воды) и поливают землю перед посадкой или пересадкой из расчета полстакана раствора на 1,5-кг земли в горшке. Для подкормки 2 г смеси растворяют в 3 л воды и поливают этим раствором из расчета 0,5 чайного стакана на 1 кг почвы.

Для лимонов продают удобрительную цитрусовую смесь. Перед подкормкой делают раствор (5 г на 3 л воды). Весной

ные растения пересаживают рано весной после окончания зимнего «покоя».

Пересадка растений с комом земли в более просторные горшки с добавлением свежей земли называется перевалкой.

При пересадке растений с сильной корневой системой часть корней—«войлок»—обрезают острым ножом и часть земли удаляют. Все порезы опудривают порошком из древесного угля. Затем делают дренаж в горшке (закрывают отверстие горшка черепком горбом вверх, накладывают слой черепков 0,3—3 см, дробленого угля, крупнозернистого песка). Затем в горшок насыпают бугорок земли, на котором расправляют корни пересаживаемого растения, добавляют и уплотняют смесь земли вокруг растения. При этом растение держат левой рукой за корневую шейку, а правой подсыпают и уплотняют землю. После пересадки растения опрыскивают и поливают, защищая некоторое время от солнца и сквозняков. Посуда для пересадки не должна быть очень просторной. Берут горшки с таким расчетом, чтобы поместился старый ком и вокруг него оставалось пространство в 1—2 пальца. Старые горшки моют горячей водой, ошпаривают кипятком, чтобы уничтожить находящуюся на их поверхности плесень и пагет из водорослей, новые намачивают в воде для заполнения пор в стенках горшка. Посадка растений в незамоченный горшок не рекомендуется, так как такой горшок отнимает много воды из кома земли, отчего растения страдают.

Лучшая посуда для посадки растений — глиняные горшки и деревянные кадки. Нельзя пользоваться металлическими банками и кастрюлями, оклеивать горшки бумагой или красить масляной краской. Такая посуда не пропускает воздух к корням растений, они плохо развиваются и в конце концов гибнут.

Кадки, в которые сажают крупные растения, следует делать из твердого дерева (дуба, сосны, бука). Для лучшего доступа воздуха к корням кадку надо делать на ножках, а в дне просверливать несколько отверстий для стока воды.

Земляные смеси для комнатных растений. Для цветочных растений земляные смеси приготавливают из дерновой, листовой, перегнойной, торфяной и компостной земли. Огородная хорошо унавоженная земля также пригодна для цветов.

В зависимости от биологических особенностей растений приготавливают три вида земляных смесей. Среднюю смесь

составляют из 2 частей торфяной земли, 1 части листовой и перегнойной, 1,5 части речного песка; тяжелую — из 3 частей дерновой земли, 2 частей листовой и перегнойной и 1,5 части песка; легкую — из 3 частей торфяной земли, 1 части листовой и 1,5 части песка. При отсутствии торфяной земли ее заменяют листовой или перегноем и наоборот. В каждую из этих смесей добавляют по 1 части древесного толченого угля. Но обычно практики-цветоводы не придерживаются указанных рецептов составления земляных смесей, а берут лучшую из тех почв, которая имеется на месте.

Подвязка растений. Некоторые комнатные растения (фуксия, гортензия, плющ) нуждаются в подвязке. Колышки, втыкаемые в горшки, кадки для подвязки растений, в целях маскировки окрашивают в зеленый цвет. Подвязывающим материалом могут служить мягкие полоски мочала.

Формировка растений. При выращивании растений придают форму. Так, для создания кустовой формы на 3—5 миллиметров укорачивают главный побег. Этим помогают пробуждению спящих почек, из которых вырастают боковые побеги.

Для получения штамбового растения появляющиеся боковые побеги на стволе срезают до той высоты, на которую хотят создать штамб. Одновременно для придания кроне более правильной формы отрезают кончики оставшихся боковых веток.

Если хотят вызвать обильное цветение у гортензии, розы, герани (пеларгонии), фуксии, обрезку растений делают рано весной, до начала роста. При обрезке удаляют все слабые и переплетающиеся ветки. Одновременно укорачивают (обрезают) почти на одну треть длины основные ветки, на которых будут образовываться новые цветочные побеги. Обрезку производят над глазком, обращенным наружу. Чтобы удлинить срок цветения, острым ножом или ножницами (секатором) срезают отцветшие цветы.

Защита растений от вредителей. Комнатные растения повреждаются различными вредителями: красным паучком, тлей, трипсами, щитовками и др. Для борьбы с ними имеются различные яды, но они также опасны и для человека. Поэтому применять их нужно с большой осторожностью и вести борьбу лучше в то время года, когда возможно произвести опрыскивание и опыление вне дома. Продаваемые готовые

средства для этих целей имеют этикетки с указанием способа их применения.

Тлю можно уничтожить раствором, состоящим из 2 — 3-дневного настоя табачной или махорочной пыли (1 л воды на 80 граммов пыли). К этому настою добавляют перед опрыскиванием 4 грамма мыла, а затем опрыскивают.

Дождевых червей вылавливают руками, но, чтобы они выползли на поверхность, необходимо горшок с растением погрузить на $\frac{3}{4}$ в воду, подогретую до 50°.

Полезно изредка обмывать листья растений раствором зеленого мыла со слабым настоем табака или пиретрума (далматской ромашки). Мыла берут 2 — 3 грамма на 1 литр теплой воды. Это является предупредительной мерой против размножения вредителей и болезней растений. Через несколько часов раствор необходимо смыть с листьев теплой чистой водой. Обмывать листья надо не только с верхней, но и с нижней стороны.

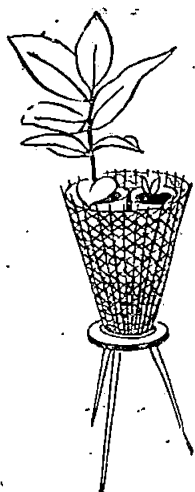
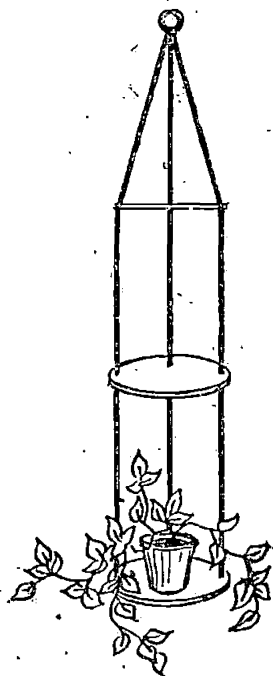
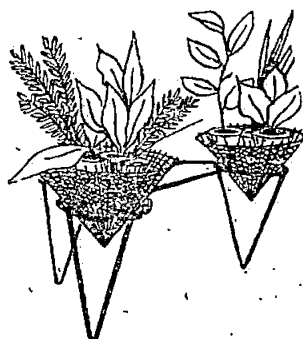
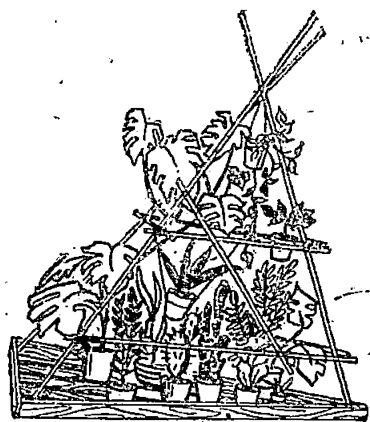
Нельзя обмывать мылом листья, густо покрытые волосками и бархатистые, например листья гloxиний, колеусов и другие.

Надо помнить, что предупредить заболевание растений или появление вредителей гораздо легче, чем лечить заболевшее растение. Здоровое, крепкое, хорошо развившееся растение более устойчиво против болезней и вредителей.

Подставки для цветов. Для более удобного размещения цветов рекомендуется устраивать различные подставки.

Для цветов, стоящих на окнах, хорошо сделать деревянную решетчатую подставку. Она очень удобна при каменных подоконниках (горшки с цветами вредно ставить на такой подоконник без деревянной подставки). При желании несколько расширить подоконник, подставку нужно прикрепить к нему при помощи зажимов или крючков, в зависимости от конструкции окна и подоконника. Доска, прибитая к подставке со стороны окна, хорошо предохраняет от перегрева в летнее время и от чрезмерного охлаждения зимой.

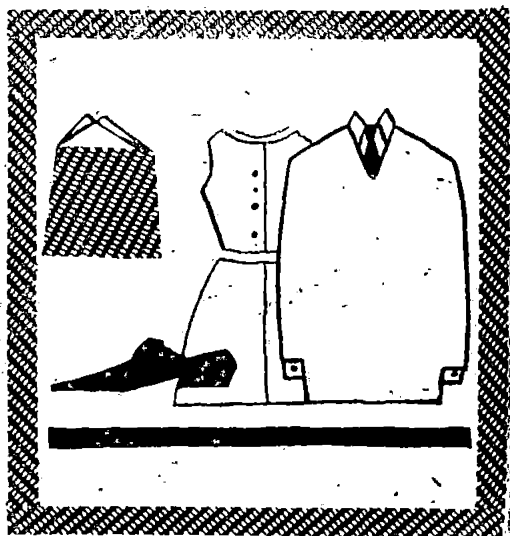
Если окна открываются внутрь, то подставку нужно делать такой длины; чтобы она не мешала при открывании. Более крупные цветы можно ставить перед окнами на тумбочках. Перекладки в тумбочках и столиках для цветов могут быть заменены полочками из отрезков досок, которые можно использовать под книги или рукоделие.



Подвешивать цветы можно самыми различными способами. Из нескольких дощечек, скрепленных шнуром с узелками, продернутым в дырочки по углам, можно сделать красивую висячую этажерку.

Растения можно подвешивать и просто в горшке, обвязав его проволокой с прикрепленным к ней шнуром. Подвесить растения можно на окно или рядом с ним на стену (растения, не требующие много света). Подвешивать горшки с цветами лучше не на крюк, а на ролики, ввинченные вверху окна. Через ролики можно пропустить шнур, при помощи которого растения опускают для полива.

Некоторые свисающие растения, не требующие много света, хорошо ставить на угол шкафа.



**ОДЕЖДА
И ОБУВЬ**

УМЕНИЕ ОДЕВАТЬСЯ

Одежда человека должна соответствовать своему назначению, быть простой и удобной, изящной и красивой, и в то же время разнообразной.

Хорошо, когда человек одет по моде, просто и элегантно, но слепое подражание модному силуэту, чрезмерное подчеркивание модных линий без учета характерных особенностей своей фигуры может привести к крикливости, утрированности и вместо того, чтобы украсить человека, делает его смешным.

Чтобы платье было модным, красивым и удобным, оно должно соответствовать фигуре не только по своим линиям, пропорциям, отделке и силуэту, но и по ткани, цвету, рисунку. Цвет одежды должен сочетаться с цветом волос, глаз, кожи человека. Одежду нельзя также рассматривать вне ансамбля, то есть без сочетания с головным убором, обувью, перчатками, украшениями.

Основой для нормального решения этой задачи являются хороший вкус человека, умение выбрать форму и цвет, правильные пропорции и сочетания линий и элементов одежды. Стало быть, умение разобраться в том, пойдет ли женщине то или иное платье,— это прежде всего дело вкуса. Поэтому мы ограничимся изложением некоторых, на наш взгляд, полезных советов.

Чтобы найти лучшее сочетание всех факторов (модели, ткани, цвета, рисунка, отделки), способствующее выявлению достоинств фигуры и смягчению ее недостатков, надо знать особенности своей фигуры не только в фас, но и в профиль, учитывать не только моду, но и возраст, рост и комплекцию.

Не менее тщательно, чем к выбору фасона, надо относиться к выбору ткани по ее фактуре, цвету и рисунку. Имеют значение не только цвет, но и его оттенки, а также сочетание с другими цветами.

При покупке тканей необходимо принять во внимание, что многие из них выглядят очень красиво и приятно при дневном свете и сильно проигрывают при искусственном освещении. Так, цвета приближающиеся к синему, при искусственном освещении теряют силу, а при естественном — выигрывают, а приближающиеся к желтому — наоборот. Поэтому ткань по цвету надо стараться выбирать при освещении, соответствующем условиям носки. Цвет юбки или блузки должен не только соответствовать ее назначению и сезону, но и сочетаться с теми вещами, с которыми ее будут носить.

Синие тона хорошо сочетаются с голубым, серым, белым, красным, малиновым, желтым; коричневые тона — с зеленым, желтым, бежевым и серым; темно-зеленые — с кремовым, а если зеленый светлый или яркий, — с серым или черным. Предметы комплекта, а также основная ткань и отделка могут быть одного цвета разной насыщенности.

Так как общий облик фигуры определяется не только формой, но и цветом одежды, необходимо при выборе ткани учитывать и зрительное впечатление от цвета одежды. Черный цвет и темные цвета скрадывают полноту фигуры, а белый, наоборот, зрительно увеличивает ее объем.

Теплые цвета — красный, коричневый, желтый и мягкие пастельные — несколько полнят фигуру, а холодные цвета — синий, зеленый, лиловый — зрительно делают фигуру стройнее.

Можно отметить, что женщине почти всегда идет цвет ткани, подобранный под цвет ее глаз. Белый цвет идет всем женщинам, исключая женщин с бледной кожей лица, сочетается со всеми цветами.

Серый цвет идет всем женщинам в любом возрасте (независимо от полноты) и может сочетаться почти со всеми цветами в различных оттенках, но лучше всего — с черным и красным.

Черный цвет также идет женщине любого возраста, независимо от фигуры. Гармонирует со всеми светлыми тонами.

Красный цвет больше всего идет брюнеткам с матовой кожей лица. Они могут носить красное платье или красный жакет, блузку в комбинации с белой, серой или черной юбкой. К летнему красному платью хорошо подойдут белые или черные перчатки и сумка.

Однако красный цвет не является исключительно привилегией брюнеток. Если блондинка молода, со свежим, нежным цветом кожи лица, то красный коралловый или рубиновый цвет еще более оттенит ее естественные краски.

Синий и голубой цвета ткани идут блондинкам со светлой кожей. Они хорошо гармонируют с белым, серым, бледно-желтым, иногда с черным цветами.

Желтый цвет подходит брюнеткам с матовой, но не бледной кожей лица, может сочетаться с коричневым различной интенсивности, зеленым и синим.

Желтый цвет иногда очень идет блондинкам. В этом случае желтый цвет должен подходить к самому светлому тону волос и необходимо, чтобы он был дополнен другим контрастным цветом.

Зеленый цвет идет и брюнеткам, и блондинкам. Удачно сочетаясь, темный и светлый тона его гармонируют с желтым, серебристо-серым, цветом слоновой кости и всеми оттенками коричневого. Последние комбинации больше подходят темноволосым женщинам.

С рыжими волосами всегда хорошо сочетаются лиловые тона и зеленый цвет средней силы.

Женщины с каштановыми волосами могут использовать цвета и брюнеток и блондинок, но при условии, чтобы тона одежды и украшений соответствовали по теплоте природной окраске волос этих женщин. Чистый желтый и ярко-красный нельзя рекомендовать шатенке, даже темной, но смягченные — бледно-желтый, соломенный — к лицу многим шатенкам.

Женщинам с седеющими волосами можно рекомендовать ткани слабых теплых тонов.

Труднее подобрать ткани, имеющие рисунок. Однако и здесь надо учитывать такое правило: рисунок, направленный горизонтально, — полнит, а вертикально — создает зрительное впечатление более худой фигуры.

Ткани с мелкой клеткой или в горох на темном фоне идут женщинам всех возрастов и с любой фигурой.

Для платьев и костюмов из ярких набивных тканей не следует выбирать сложных фасонов, так как ни декоративные линии, ни фигурные детали на платьях из таких тканей не видны. Основную роль здесь играет силуэт. Большое количество мелких деталей на таких тканях разрушает рисунок ткани.

Отделочные строчки, различные декоративные детали, сложные линии покроя больше подходят для платьев и костюмов из однотонных тканей.

Для платьев и костюмов из тканей с выработкой следует подбирать модели со строгими, четкими линиями.

Легкие пестрые ткани хороши на летние платья; на домашние платья, а также халаты из байки, фланели, ситца лучше применять ткани некричащих расцветок.

Для блузок, в основном, кроме гладкокрашенных тканей, можно использовать ткани, имеющие мелкий нечастый рисунок, лучше орнаментальный, ткани с рисунком в клетку, полосу.

Летние хлопчатобумажные платья-костюмы можно делать из ткани с мягким, не очень ярким рисунком.

Нужно избегать излишней пестроты в рисунках ткани; нельзя, например, носить юбку в клетку с блузкой в горох, в полосу или с пестрым орнаментом.

Большую роль играет хорошая, со вкусом подобранная отделка. Она должна быть строго согласована с фасоном, цветом, покроем. Здесь особенно важно проявить чувство меры, не перегрузить костюм. Даже небольшая перегрузка может совсем испортить одежду.

Для домашних платьев, платьев-костюмов, повседневных платьев и подобных изделий нерационально применять отделки, требующие значительной затраты времени на их исполнение. Большого эффекта можно добиться, применив несложные и дешевые отделки:

сутаж, выюнчик — для изделий гладких и с набивным рисунком;

цветная строчка — на светлых цветных однотонных платьях; строчка должна сочетаться с цветом основной ткани;

рулик, канат, шнур, бейка из материала платья или из ткани другого цвета;

шелковый или хлопчатобумажный цветной кант;

белый воротник, который может быть не только гладким, но и вышитым под гипюр или отделанным строчкой, сутажом, шнуром в цвет платья;

пуговицы, пряжки, пояса и т. п.;

оборки; воланы;

комплекты вставок, отделок, воротничков, манжет и т. д., различные по цвету и форме;

материал, сочетающийся с цветом ткани основного изделия. Например, гладкая ткань — с тканью другого цвета гладкой, полосатой, клетчатой, в горох, а набивная — с гладкой в тон одного из цветов рисунка.

Большую роль в общем ансамбле туалета играют детали, дополняющие костюм: обувь, сумка, бусы и прочее, но в употреблении их также следует соблюдать чувство меры. Так, например, если платье украшено бисером, к нему нельзя надевать ювелирные украшения.

Обувь надо выбирать строго по назначению: простая, на среднем или низком каблуке — для каждого дня, летом легкая, зимой более тяжелая; к выходному платью нужна более изящная обувь, на высоком каблуке.

Итак, в каждом ансамбле должен быть заложен элемент творчества, все его детали должны быть тщательно продуманы и найдено гармоничное сочетание модных форм с индивидуальностью человека.

ОДЕЖДА ДЛЯ РАБОТЫ

В современных условиях к рабочей одежде предъявляются требования не только утилитарные, но и эстетические, то есть мы стремимся к тому, чтобы человек на работе выглядел красиво.

Спецодежда должна быть сшита по фигуре из прочной нелиняющей ткани. Ее хорошо украсить различными отделками, строчкой, кантом, пуговицами.

Комбинезоны на бретелях можно носить с блузками разных расцветок: однотонных, в клетку, в полоску, в горошек, из хлопчатобумажных тканей. Этот костюм можно дополнить косынкой из ткани, соответствующей блузке.

Тем, кому приходится большую часть времени работать под открытым небом, необходима одежда из тканей с водоотталкивающей пропиткой.

Обстановка, в которой трудятся служащие, работники умственного труда, обычно не требует специальной одежды. Однако платье для работы должно быть приятным на вид, строгим по цвету, фасону и фактуре ткани.

Практичны и красивы для работы костюмы и платья-костюмы, сарафаны с блузками, а также комплекты из юбки, блузки и прямого жилета. Они особенно подходят для полных женщин.

Новый подход к современной одежде, основанный прежде всего на простоте решений, позволяет создать строгий и изысканный, удобный и красивый повседневный костюм. Такой костюм легко превратить из повседневного в нарядный, если дополнить его красивой брошью, серьгами или декоративной подвеской.

ДОМАШНЯЯ ОДЕЖДА

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

Хозяйством можно заниматься, надев на домашнее платье фартук. Заменяя фартук поясом, в этом платье можно будет выйти на улицу, в магазин и т. д.

Платье-халат скромной расцветки (в полоску, в горошек или какого-либо другого спокойного узора в два цвета) в летнее время годится и для дома, и для пляжа.

Домашнюю одежду лучше шить из легко стирающихся материалов: ситца, сатина, фланели, а также поплина, полотна, штапельных тканей.

О НАРЯДНЫХ ПЛАТЯХ

В нарядных платьях всегда наиболее ярко выражены черты моды. Но именно в нарядной одежде нужно особенно внимательно и разумно относиться к новым предложениям моды. Утрированная мода, вычурная форма, крикливый цвет, броская отделка — признаки плохого вкуса.

Большую роль в вечернем туалете играют аксессуары. Назначение одежды должно подчеркиваться и выбором украшений. Прежде всего необходимо помнить, что умеренное количество украшений — это верный признак хорошего вкуса. Иногда достаточно одного или двух предметов — браслет или брошь с серьгами, — чтобы украсить костюм.

Одежда для посещения выставок, музеев, театров и концертов серьезной музыки должна быть строгой, элегантной и сдержанной по цвету.

Одежда, в которой мы ходим в ресторан или на танцевальный вечер, может отличаться от театральной или концертной и тканью, и фасоном. Здесь предоставляется гораздо больше свободы в выборе модной ткани. Платье для бала может быть с большим вырезом. Допустимы блестящие украшения. Такое платье хорошо сшить на чехле, для которого используются однотонные ткани.

К бальному платью можно сшить простое вечернее пальто из той же ткани или какой-либо другой, например репсовой или жаккардовой. Цвета пальто и платья должны хорошо сочетаться между собой.

Для платья к выпускному балу подойдут различные виды нейлоновых тканей, одноцветная тафта, набивные шелковые ткани. Цвет ткани следует выбирать в зависимости от фигуры, цвета волос и кожи лица. Но в любом случае девушке следует предпочитать ткань пастельных тонов — голубого, розового, нежно-сиреневого, фиашкового и т. д.

Платье для выпускного вечера должно сочетать в себе нарядность, торжественность с простотой формы, оно не должно быть вычурным, крикливым.

Что касается украшений, то здесь не следует забывать, что к юному лицу, к стройной девичьей фигуре не идут массивные ожерелья и серьги, блестящие украшения. Небольшой букетик живых цветов, бусы из мелкого жемчуга в один ряд

или тонкая цепочка вокруг шеи будут служить красивым дополнением к платью для выпускного бала.

Обувь лучше выбрать белого цвета, на небольшом каблучке. Какая бы теплая погода ни стояла, необходимо надеть чулки. Перчатки надевать не следует.

Свадебное платье должно быть светлым и, безусловно, скромным. Его форма зависит от ткани и моды. Для такого случая хороши натуральный или искусственный шелк, плотный капрон или прозрачный на чехле, новые синтетические ткани с выпуклым рисунком, имитирующим кружево, и, конечно, всеми признанные хлопчатобумажные ткани: пике, кружевное полотно, шитье.

Фасон платья зависит не только от ткани, но и от фигуры невесты. Возможно свадебное платье с шарфом. Он придает торжественность. Если же шарф снять, платье вполне подойдет для танцевального вечера.

Не всем идут пышные юбки. В таком случае прямое платье (с тюникой или без нее) или платье-костюм из плотного шелка или кружевного полотна — самый подходящий наряд.

Основное украшение свадебного платья — цветы. И, конечно, много внимания надо уделить обуви, так как самое нарядное платье потеряет свою привлекательность, если обувь будет подобрана неправильно. Светлые туфли на каблучке — высоким или средним — необходимая деталь свадебного туалета.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПЛАТЬЯ ЖЕНСКОГО ГАРДЕРОБА

Костюм. Костюм — это одежда, которая идет всем женщинам независимо от возраста и особенностей фигуры. Его можно носить круглый год: летом с легкой блузкой, весной с теплой вязаной кофточкой. Зимой костюм носят под пальто.

Черный костюм (правда, надо оговориться, что для повседневного обихода современная мода его не рекомендует) носят с нарядными блузками из красивой ткани. В наиболее парадных случаях предпочтительнее белые блузки.

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

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 плотных и мягких тканей различных цветов, гладкокрашеных и с рисунком.

Платье. Шерстяное платье необходимо всем женщинам.

Если у вас одно шерстяное платье, оно должно быть сшито из хорошей шерсти и хорошо сидеть на вашей фигуре; оно может быть строго, но не будничного фасона. Такое платье одинаково удобно как для приема гостей дома, так и в тех случаях, когда, не заходя домой после работы, вы хотите пойти в гости или в театр. Оно не обязательно должно быть темным; но нельзя его шить из яркой, пестрой ткани. В таком случае платье быстро надоеет, его трудно будет разнообразить различными аксессуарами, не говоря уже о том, что оно не пойдет для деловой обстановки. Следует обращать внимание и на качество материала, избегать слишком ворсистых тканей: одежда из таких тканей выглядит заношенной даже после непродолжительного употребления.

Очень приятно и гигиенично шерстяное платье, под которое можно надевать блузку; совсем не обязательно платье-костюм, это может быть платье с застежкой спереди. Чистый воротничок блузки всегда придает свежий и опрятный вид; кроме того, блузка избавляет от неприятного прикосновения шерсти к телу и предохраняет платье от частой химической чистки.

В последнее время шерстяные ткани с успехом заменяют шерстяной трикотаж. Платья из шерстяного трикотажа не растягиваются, не теряют форму. Такой трикотаж особенно хорош для повседневных платьев: он мягок, хорошо сидит, не стесняет движений. Трикотаж могут носить женщины любого возраста.

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

Очень идут юбки и блузки стройным и высоким женщинам. При излишней полноте, а в особенности при низком

росте такой туалет не всегда пригоден, так как он подчеркивает эти особенности телосложения.

По своему покрою юбки делятся на прямые, клеш, расширяющиеся книзу. Для прямых юбок наиболее пригодны плотные шерстяные или хлопчатобумажные ткани; для юбок клеш — любая невытягивающаяся ткань. Юбки, расширенные книзу, можно сшить из четырех и более клиньев из любого материала.

Для плиссированных юбок рекомендуется тонкая шерсть. Очень удобны для них также ткани из синтетического волокна, которые сохраняют плиссировку даже после стирки и не нуждаются в глажении.

ЛЕТНЯЯ ОДЕЖДА

Для летней одежды выбирают ткани, обладающие высокой теплопроводностью, гигроскопичностью, легкие, особенно прочно окрашенные, мало выгорающие на солнце и не линяющие от частой стирки. К таким тканям относятся прежде всего хлопчатобумажные: ситец, поплин, сатин, пике и другие. Они прочны, их легко стирать и гладить.

Вечернее платье можно сшить из более дорогого материала, например, из шелка или синтетической ткани.

Летние платья могут быть ярких цветов и всевозможных рисунков. Такие ткани прекрасно сочетаются с летним пейзажем, яркой окраской зелени. Они особенно хороши на природе, во время загородной прогулки, на курорте. Но летом цвета должны быть преимущественно светлые, полутональные или белые, так как в одежде таких цветов менее жарко.

Летнее платье для работы должно быть, конечно, менее ярким.

Одеждой для летнего отдыха, пляжа может служить платье-халат или сарафан с маленьким жакетом из хлопчатобумажной ткани. Купальный костюм для полных лучше делать закрытым и сдержанным по цвету, а на молодых и стройных фигурах одинаково хорошо выглядят и цельные купальники и отдельно лифчики с трусами любого цвета.

Для вечернего времени рекомендуются платье-костюм или ансамбль из платья и пальто. Их можно выполнить из любой

ткани. Если ткань не очень плотная, например, штапель или креп-марокен, изделие следует шить на подкладке. В этом случае форма изделия будет более устойчивой.

ОДЕЖДА ДЛЯ ПОЛНЫХ

Женщина любого возраста с любой фигурой может выглядеть модно, современно.

Начнем с цвета. Принято считать, что теплые тона (желтый, оранжевый и красный) полнят, а холодные (синий, зеленый) зрительно уменьшают объем фигуры. Значит, одна и та же фигура будет выше и тоньше в темном и ниже и полнее в светлом.

При излишней полноте следует избегать разноцветности в костюме. Даже светлые перчатки при темном костюме могут зрительно сделать фигуру более широкой, а яркая поперечная отделка или пояс — укоротить рост.

Полной женщине нужно исключить из употребления ткани ярких расцветок и в крупную полоску, клетку или крупный рисунок. Они еще больше увеличат объем фигуры. Блестящие ткани полнят, а матовые делают фигуру стройнее. Легкие ткани идут молодым и хрупким женщинам. Ткань с резким и крупным горохом полнит. Использовать можно все цвета, но в приглушенном, мягком варианте.

Для полных женщин рекомендуется одежда свободного покроя, полуприлегающая, не повторяющая линий фигуры, не слишком подчеркивающая ее формы. Затянутое в талии платье сделает бедра еще шире, а сильно обтягивающий лиф увеличит бюст. Но в очень широком платье женщина будет казаться еще полнее.

Если у женщины длинная талия и короткие ноги, не нужно шить платья с удлиненной талией. Также не следует делать узких юбок при полных ногах, чрезмерно пышных рукавов при широкой, приземистой фигуре. Цельнокроеный рукав или спущенное плечо в платье также зрительно расширяют плечи, а рукав реглан делает их уже.

Линии покроя, застёжки должны быть вертикальными. Они как бы удлиняют фигуру и сокращают ее объем. При широких бедрах и узких плечах нужно выбирать такие линии фасона, которые зрительно расширяют плечи или суживают бедра.

Например, светлая блузка и темная юбка (не слишком узкая) зрительно расширят верх и сократят бедра.

Вырез горловины нужно делать, учитывая овал лица и длину шеи. Узкий длинный вырез горловины удлинит шею, вырез широкий, но неглубокий расширит ее, а плечи сузит.

Хороши для полных женщин платья цельнокроенные со строгими вертикальными линиями, небольшими воротниками, прямыми или расширенными книзу юбками, жакеты однобортные с застежкой.

КАК ОДЕВАТЬСЯ ЖЕНЩИНЕ МАЛЕНЬКОГО РОСТА

Не много найдется моделей, которые совсем не могла бы носить женщина небольшого роста. Но есть и некоторые ограничения.

Прежде всего необходимо подчеркивать вертикальную линию, которая оптически удлиняет фигуру, и избегать поперечного членения одежды (оборки по подолу, ярких поясов и т. д.). Не следует выбирать для платья ткани с крупным рисунком.

Джемперы и пуловеры должны быть тонкой вязки. Платье лучше носить прямого покроя, зауженное или несколько расширенное книзу. Линию талии можно подчеркнуть кроєм. Платье без рукавов также удлиняет фигуру.

Ни в коем случае не следует носить широкую верхнюю одежду. Пальто должно быть простым, неотрезным по талии, без пояса и хлястика, одним словом — без горизонтальных акцентов.

Слишком высоких каблуков следует избегать, так как они лишь подчеркивают малый рост.

Важен и выбор головного убора. Широкие поля, направленные книзу, уменьшают рост. Больше подойдет высокая шапочка или шляпа, поля которой отогнуты вверх. Вообще следует воздерживаться от всего слишком большого или слишком широкого, явно противоречащего размерам фигуры: от больших воротников и накладных карманов, широких рукавов, крупных пуговиц и, как уже говорилось выше, от тканей с крупным рисунком. Даже крупные бусы, серьги и другие украшения могут скорее испортить, чем улучшить общее впечатление.

ДЛЯ ЖЕНЩИН СТАРШЕ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Существует ли особая, не подчиняющаяся требованиям современной моды одежда для старшего возраста? Нет. Каждая женщина должна одеваться соответственно своему типу и фигуре, но обязательно с учетом современной моды.

Немолодым женщинам идут все мягкие, пастельные тона. Женщине с седыми волосами идут почти все цвета, особенно аквамариновый, сиреневый, серый, вишневый, черный с белым. Женщинам с темными волосами подходят охристые цвета и все тона коричневого цвета, а также зеленый, белый и серый цвета. Розового, оранжевого, красного цвета в одежде, как слишком ярких расцветок, лучше избегать.

Для вечера рекомендуется иметь одежду из ткани более темных тонов и прежде всего черного цвета, так как черный цвет всегда моден и многим идет.

При худощавой, сравнительно сохранившейся фигуре можно носить платье любого фасона, но слишком короткую одежду и открытые платья носить не рекомендуется, какой бы ни была фигура. Даже в нарядных платьях нельзя делать слишком смелых вырезов. К хорошей фигуре больше всего подойдет полуприлегающее платье строгой формы, юбка может быть слегка расширена книзу.

Полные женщины должны стараться носить одежду из неярких однотонных тканей или с мелким рисунком. Слишком полную фигуру скрадывает юбка с прямой блузкой одинаковые или близкие по цвету, или прямое платье без пояса, слегка приталенное. Отделкой на платьях и украшениями злоупотреблять не следует. Пальто и жакеты к костюмам лучше носить прямого покроя, туфли на более толстом каблуке высотой 3—5 см.

Костюм английского покроя подходит к любой фигуре.

О МУЖСКОЙ ОДЕЖДЕ

Мужская одежда в значительно меньшей степени, чем женская, нуждается в украшениях.

Красивые ткань и фасон, соответствующие сложению, — главные условия ее привлекательности. Ее нарядность во многом зависит от выбора ткани, так как костюмы для каждого дня и для праздничной обстановки мало отличаются по фасону.

Однако нужно учитывать некоторые особенности. Очень худым мужчинам не рекомендуются брюки узкие в верхней части, в обтяжку. При таком сложении предпочтительнее в летнее время носить поверх рубашки легкий пиджак, блузу или куртку с хлястиком.

Высокие и худые мужчины должны носить не слишком длинные и не слишком короткие пиджаки.

Мужчинам невысокого роста не рекомендуются сильно укороченные пальто.

Полным идет одежда строгого покроя. Им следует избегать коротких и широких курток, излишне коротких пиджаков.

Сутулым и узкоплечим хороши свободные куртки и блузы спортивного типа и пиджаки свободного покроя. Им не стоит носить вязаные свитеры и пуловеры, облегающие фигуру.

При кривизне ног не пригодны очень узкие и короткие брюки.

Брюки и пиджак разных оттенков не рекомендуются невысоким мужчинам, так как зрительно такое сочетание укорачивает фигуру.

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 хороша белая рубашка. Кроме белых, можно рекомендовать для синих костюмов светло-серые, светло-голубые рубашки, для коричневых — кремовые и светло-бежевые, для зеленых — жемчужно-серые, для серых — жемчужно-серые, светло-сиреневые и светло-салатные.

В зависимости от цвета костюма и рубашки подбирают галстук. К одноцветной рубашке идет любой галстук: одноцветный, в горошек, в клетку и т. д. Большую осторожность нужно проявлять, если рубашка с ярко выраженным узором. В таком случае выразительный орнамент рубашки нейтрализуют одноцветным галстуком.

Рубашка-апах, несомненно, практична, удобна, особенно в жаркие дни. Она имеет спортивный характер, а поэтому ее можно носить либо к брюкам (без пиджака) с пуловером, спортивной курткой и даже с пиджаком спортивного покроя. Но она абсолютно недопустима при двубортном выходном костюме, так как здесь смешиваются два противоположных

стиля: строгий костюм и свободного покроя спортивная рубашка.

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

Шляпа должна сочетаться с цветом пальто.

Круглолицым мужчинам лучше шляпы с высокой тульей, при удлиненном лице рекомендуются низкие тульи и более широкие поля.

Люди очень высокого роста должны избегать шляпы в цвет пальто, так как зрительно это увеличивает их рост. При таком сложении малопригодны и высокие меховые шапки.

Шапку для зимнего пальто лучше всего выбрать из того же меха, что и воротник.

С курткой или полупальто спортивного типа лучше сочетаются спортивные шапочки, береты, кепи.

Обувь на толстой так называемой каучуковой подошве удобна для улицы, но не годится к вечернему праздничному костюму. Черную обувь из мягкой кожи скромного фасона можно носить с костюмом почти любого цвета.

УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ И ОБУВЬЮ

Уход за одеждой. Уход за одеждой необременителен, если заниматься им ежедневно. Он начинается с момента ее приобретения, когда нужно решить, насколько практична та или иная вещь, трудно или легко содержать ее в порядке. Решив это, можно избежать тканей, фасонов и отделок, которые будут только отнимать у вас время и причинять лишние заботы.

Есть еще одно правило бережного отношения к одежде: носите платья, костюмы и обувь только в тех случаях, для которых они предназначены. Находитесь вы вне дома целый день или выходите на два часа, — приходя домой, переоденьтесь. Мятая шерстяная одежда расправляется, повисев на влажном свежем воздухе или над паром. Ношенные шерстяные вещи нельзя вешать в шкаф, не проветрив их предварительно (лучше всего на балконе или у окна) и не вычистив, даже если на них незаметна пыль.

Мокрую шерстяную одежду нельзя сушить у плиты или батарей центрального отопления. Если верхняя одежда

промокла, то пальто или пиджак надо свободно повесить на крепкие плечики. Внутри пальто в верхнюю часть его нужно вложить маленькую подушку, прикрепив ее булавками, и застегнуть пальто.

Рукава следует набить свернутой бумагой. Сушить лучше в прохладном помещении при большом доступе воздуха.

Вид и прочность чулок и перчаток значительно выиграют, если дыры и лопнувшие швы зашивать сразу же. Расправляйте пальцы перчаток после того, как вы сняли их с рук.

Мелкие шерстяные вещи лучше всего завертывать в газету: моль не любит типографской краски.

Плиссировка на юбке дольше сохранится, если, сняв юбку, вы вложите ее в чулок. В таком виде юбку можно положить в чемодан, не беспокоясь, что она изомнется.

Меховые вещи можно хранить в специальном мешке. Нужно только раньше их проветрить, выбить, вычистить, обсыпать ДДТ и завернуть в простыню, а затем в несколько слоев газетной бумаги; хранить меховые вещи лучше в прохладном сухом месте.

Перед тем как начать носить меховую вещь, ее следует на несколько дней повесить на плечики для проветривания.

КАК ОСВЕЖИТЬ ШЕРСТЯНОЙ КОСТЮМ

Разложите костюм на мягкой подстилке, покрытой тряпкой. Почистите щеткой, смоченной в воде с нашатырным спиртом (2 столовые ложки нашатырного спирта на литр воды). Повесьте костюм на несколько минут на плечики, затем прогладьте через чистую белую тряпку и легкими движениями щетки снизу вверх (против ворса) расправьте ворсинки ткани. Если костюм чистить регулярно, то он дольше сохранит хороший вид.

Хорошим средством для чистки и освежения одежды служит бензиновое мыло. Его можно приготовить в домашних условиях. В кастрюле надо нагреть поллитра воды, растворить в ней полкуска детского мыла и раствор слегка остудить. Затем в теплый раствор следует добавлять при помешивании последовательно две столовые ложки денатурата, полстакана чистого бензина и три столовые ложки нашатырного спирта.

Залосненные места на шерстяных изделиях можно чистить также бензином с эфиром, крепким чаем, горячим кофе

или денатуратом. Изделие затем высушивают и гладят через влажную тряпку.

Блеск с одежды можно удалить сухой поваренной солью. Затем отутюжить одежду через влажную тряпку и почистить щеткой.

Сильно загрязненные шерстяные и полушерстяные костюмы стирают в растворе порошка «Новость», «Пахта» и др.

ЕСЛИ ГАЛСТУК ЗАПАЧКАЛСЯ

Проще всего чистить галстук бензином. Галстук свободно скатывают, кладут в кружку, наливают туда столько бензина, чтобы галстук был покрыт им, и оставляют так на час или два. При необходимости более загрязненные места можно осторожно потереть мягкой щеткой. Загрязненный галстук нужно, кроме того, прополоскать в чистом бензине. Затем мокрый галстук отжимают, не выкручивая, вешают для просушки на открытом воздухе, подальше от огня, так как бензин очень огнеопасен.

После чистки галстук нужно отутюжить. Для этого используют прокладку из картона, которую вкладывают в галстук. Иначе на галстуке загладится длинная вертикальная черта от шва на изнанке галстука. Утюжить надо через влажную ткань.

ЧИСТКА ВЕЩЕЙ ИЗ БАРХАТА, ПЛЮША И ВЕЛЬВЕТА

Вещи, изготовленные из бархата, панбархата и шелковых тканей — креп-сатина, файдешина и т. п., обычно отдают в химическую чистку. Некоторые мало загрязненные вещи можно чистить и в домашних условиях. Сначала их очищают сухой щеткой или пылесосом, после этого протирают шерстяной материей, смоченной бензином, спиртом или водкой, а затем высушивают. Оставшиеся от пятна следы дополнительно протирают денатурированным спиртом.

Прямые места бархата смачивают спиртом и держат изнанкой ткани над паром 3—4 минуты на таком расстоянии, чтобы пар хорошо проникал в ткань. Брызги воды не должны попадать на бархат. Отпаренные места протирают жесткой щеткой против ворса. Так повторяют несколько раз, пока ворс

будет поднят. Отпаренные вещи хорошо просушивают, а затем гладят с изнанки не сильно нагретым утюгом, держа вещь на весу. Одновременно проводят щеткой по лицевой стороне, чтобы поднять ворс. Таким же образом поднимают ворс плюша, предварительно очистив вещи от пыли и удалив пятна.

Для чистки «мятого» плюша применяют жидкое мыло (шампунь и др.), бензин и денатурированный спирт (каждого по 2 части), добавляют и вливают в бутылку с теплой водой (на 1 часть смеси 3 части воды). Смесь в бутылке тщательно взбалтывают до образования пены. Этой жидкостью смачивают мягкую шерстяную материю и протирают плюшевые вещи, после чего оставшуюся жидкость счищают с помощью отжатой влажной тряпки. Мятый плюш гладят с изнанки на весу, как и бархат.

Бельетовые вещи, если они сильно загрязнены, можно чистить мыльным раствором, то есть мокрым способом. Сначала вещи вытряхивают и чистят щеткой, особенно в швах, затем замачивают в растворе нашатырного спирта (2 столовые ложки на ведро воды). Вещи опускают в раствор нашатырного спирта на 15—20 мин., затем вынимают и чистят, обмывая их мыльным раствором или раствором порошка «Новость» без трения и без выжимания. Мыло или мыльные хлопья надо растворить в горячей воде и перед чисткой взбить пену. После чистки вещи промывают водой несколько раз, затем вешают для сушки (не отжимая). При сушке вещи периодически расправляют и слегка вытягивают по швам.

ЧИСТКА ФЕТРОВЫХ ВЕЩЕЙ

Белые фетровые вещи (шляпы, обувь и др.) очень хорошо чистить отрубами или тальком. Для чистки фетровой обуви можно пользоваться также сухими чистыми опилками (лиственных пород).

Если на шляпе есть отдельные жировые пятна и залосненные места, то их протирают белой стеклянной шкуркой или пемзой.

Если жировых пятен много, то их чистят смоченной в бензине щеткой. Бензином можно чистить только высушенные фетровые вещи.

Жировые пятна можно удалить кашицей из бензина и крахмала. Кашицу намазывают на пятна, затем дают ей под-

сохнуть и счищают щеткой. Фетровые шляпы надо обрабатывать щеткой по направлению ворса. После чистки шляпы слегка смачивают водой с добавлением небольшого количества уксусной кислоты, а затем высушивают.

Пятна от пота удаляют нашатырным спиртом.

Для придания вещам большей белизны после чистки их обрабатывают перекисью водорода или гидросульфитом.

Перекисью водорода обычно чистят пожелтевшие фетровые вещи. Для этого в 1 л воды растворяют 3 столовых ложки перекиси водорода и 1 чайную ложку нашатырного спирта. Этой смесью протирают вещь, не сильно смачивая ее.

Раствор гидросульфита готовят следующим образом: 10 г гидросульфита растворяют в 1 л теплой воды, затем всыпают мел до образования тестообразной массы. Полученной массой с помощью щетки протирают вещь, после чего просушивают и счищают мел.

Если необходимо, фетровую шляпу можно отгладить. Чтобы выгладить верх, надо внутрь шляпы поместить мешок с песком и гладить на мягкой подстилке, также покрыв их влажной тканью. Можно придать полям шляпы необходимую форму, вытягивая их при глажении.

Необходимо помнить, что при чистке фетровых шляп не следует их сильно смачивать жидкостью. Чтобы сохранить форму и размеры шляпы, перед чисткой ее надо набить бумагой. Мокрые шляпы (например, от дождя) надо тщательно набить размятой бумагой и просушить. До полного высыхания шляпу надо обработать щеткой, чтобы поднять примятые места.

Велюровые шляпы для лучшего внешнего вида надо чистить щеткой, держа над паром. Гладить их не рекомендуется.

ЧИСТКА МЕХОВЫХ ВЕЩЕЙ

Влажную меховую одежду (от дождя или снега) надо встряхнуть, а затем щеткой удалить оставшуюся воду. Щетку рекомендуется смачивать в денатурированном спирте.

Мех надо чистить древесными опилками или пшеничными отрубями, посыпая ими небольшие участки меховых вещей и тщательно перетирая руками. Очистив весь мех, отруби надо стряхнуть. Сильно загрязненный мех рекомендуется чистить два-три раза.

Применять опилки хвойных деревьев нельзя, так как они могут содержать смолу, от которой мех слипается и загрязняется. Опилки перед употреблением нужно просеять, чтобы удалить щепы, куски дерева, пыль.

Отруби, а также овсяную и ржаную муку лучше применить для чистки меха зайца-беляка и цветного каракуля.

Пятна от жира на меховых вещах надо протирать щеткой, смоченной бензином. К бензину можно прибавить раствор мыла или раствор порошка «Новость» (1 чайная ложка на 1 л бензина), но после этого пятна еще раз протереть чистым бензином.

Белый мех после протирания бензином хорошо почистить картофельной мукой (вместо картофельной муки можно взять манную крупу). Картофельной мукой тщательно натирают мех, а через некоторое время стряхивают. Можно применять также тесто из крахмала и бензина. После чистки и сушки мех расчесывают, распрямляя слипшиеся волоски.

Пятна от пота и жира протирают нашатырным спиртом (1 чайная ложка нашатырного спирта и 3 чайные ложки поваренной соли на поллитра воды) или смесью нашатырного и денатурированного спирта (в равных частях).

Пожелтевший белый мех отбеливают перекисью водорода (1 столовая ложка перекиси водорода и полчайной ложки нашатырного спирта на поллитра теплой воды). При обработке не рекомендуется сильно промачивать мех. Белый мех можно слегка подсинить ультрамариновой синькой.

Высохший после обработки мех надо размять или выколотить. Щеткой можно пользоваться при чистке обычных мехов. Каракулевый мех чистить щеткой нельзя. Чтобы быстрее освободиться от влаги и высушить каракулевые вещи, их протирают тканью, смоченной денатурированным спиртом. Меховые вещи из искусственного каракуля можно чистить мыльным раствором или раствором порошка «Новость», «Пахта» и др.

ЧИСТКА ПРОРЕЗИНЕННОЙ ОДЕЖДЫ

Для чистки и удаления пятен прорезиненную одежду (например, плащи) можно стирать, применяя порошок «Новость», «Пахта», мыльные хлопья или хорошее мыло (5—10 г на литр теплой воды). Количество моющего средства

берут в зависимости от загрязненности вещей, а также от устойчивости окраски. Сильно загрязненные прорезиненные вещи можно перед стиркой замочить. Вещь раскладывают на скамье или столе и стирают щеткой, смачивая ее в моющем растворе, в котором сначала взбивают пену. К моющему раствору рекомендуется добавлять нашатырный спирт (2 столовые ложки на ведро воды).

При стирке вещи можно вешать на плечики над корытом или ванной. Сначала щеткой протирают воротник, затем рукава и т. д. В зависимости от загрязненности вещь протирают один-два раза. После стирки вещи промывают сначала теплой, а затем холодной водой и высушивают (лучше на открытом воздухе) на плечиках. Карманы надо протереть изнутри сухой материей. Не рекомендуется сушить прорезиненные вещи на отопительных приборах.

Прорезиненные вещи нельзя чистить бензином, скипидаром и другими растворителями (можно применять только ацетон). После чистки изделия припудривают крахмалом или тальком.

ЧИСТКА ЗАМШЕВЫХ И ЛАЙКОВЫХ ВЕЩЕЙ

Вещи из замши моют, применяя порошок «Новость», «Пахта», мыло и мыльные хлопья, или чистят сухим способом. Замшевые вещи светлых тонов или с непрочной окраской чистят мякишем белого хлеба, мелкой шкуркой или резинкой, а также резиновой щеткой, но без сильного трения во избежание удаления краски. Сильно загрязненные замшевые и лайковые вещи протирают материей, смоченной раствором порошка «Новость», «Пахта» или мыла (20 г на литр воды) с добавлением нескольких капель нашатырного спирта. Затем вещи промывают водой и высушивают. Не рекомендуется сильно смачивать вещи при чистке. Жировые пятна на замшевых вещах можно удалить бензином.

Лайковые перчатки чистят мягкой шерстяной или фланелевой тканью, смоченной молоком с добавлением 5—6 капель нашатырного спирта на стакан. Если ткань загрязнилась, ее заменяют новой. При чистке белых перчаток в молоко добавляют еще небольшое количество перекиси водорода (10—15 капель). После чистки перчатки промывают чистой водой, протирают сухой тканью и сушат.

Сильно загрязненные перчатки с жировыми пятнами чистят смесью из одной части скипидара и двух частей бензина или же разбавленным водой нашатырным спиртом.

Как отбелить соломенную шляпу. Соломка, из которой делают шляпы, очень прочна, но быстро желтеет. Отбелить ее можно несколькими способами.

1. В теплой воде разводят трехпроцентную перекись водорода (2 чайные ложки перекиси на стакан воды), добавляют несколько капель нашатырного спирта и этим раствором с помощью жесткой щетки чистят шляпу.

2. Шляпу чистят щеткой, смоченной в мыльном растворе с добавлением нашатырного спирта (чайная ложка на стакан мыльного раствора), затем промывают теплой, а потом холодной водой. Влажную шляпу смачивают раствором марганцовки фиолетового цвета. При этом соломка становится бурой. Через 8—10 мин. ее покрывают раствором кислого фотографического фиксажа. Шляпа становится светлой и ее снова промывают сначала теплой, а затем холодной водой.

3. Вымытую шляпу помещают в большую кастрюлю с водой, всыпают туда порошок «Персоль» и ставят кастрюлю на огонь. Не дожидаясь закипания воды, кастрюлю снимают с огня, и шляпу хорошо прополаскивают.

Мокрые шляпы плотно набивают чистыми тряпками, чтобы она приняла прежнюю форму. Поля тщательно расправляют, и поверх белой тряпки кладут на них груз. Сушить шляпу лучше всего на солнце.

Уход за сумкой. Сумки и чемоданы из натуральной и искусственной кожи, из клеенки или пластмассы не должны находиться возле батареи или печи.

Чтобы сумка дольше сохранилась, из нее нужно чаще вынимать содержимое и протирать ее внутри.

Загрязненную сумку или чемодан можно слегка помыть в мыльной воде, затем ополоснуть и протереть сухой тряпкой. Если после мытья краска немного потускнеет, сумку нужно слегка натереть парафином, и она примет свой прежний вид.

Однако нужно помнить, что клей, который применяется при изготовлении сумок, очень чувствителен к воде, поэтому необходимо сразу же вытереть сумку досуха. После того как сумка высохнет, ее смазывают бесцветным кремом для обуви и натирают до блеска шерстяной тряпкой.

На сумке из замши водяные пятна выводят так: вещь держат несколько секунд над кипящей водой (от пара следы исчезнут), а потом протирают резиновой щеткой или губкой.

В сумку, которую вы зимой не носите, нужно вложить немного мягкой бумаги, чтобы она не потеряла формы, сумку завернуть в бумагу и положить в шкаф.

Если вы не пользуетесь чемоданом, его следует накрыть чехлом или завернуть в кусок ткани.

КАК ВЫБРАТЬ ОБУВЬ.

Умело выбранная обувь зрительно улучшает форму ног. Напротив, неподходящая обувь еще больше подчеркивает недостатки.

Каблуки-гвоздики и переплетение из тонких ремешков не годятся для полных ног и плотной фигуры. При полной ноге лучше носить туфли на более низком, широком каблуке, с широкими ремешками, или более закрытые туфли.

Слишком тонкую худую ногу высокий каблук делает еще тоньше. В этом случае рекомендуется низкий тонкий каблук.

Короткие и равномерно округленные ноги на высоком каблуке выглядят стройнее, на низком каблуке они кажутся еще короче и приземистее.

При выборе зимних ботинок нужно помнить, что в полувысоких или низких сапогах с широкими голенищами тонкие ноги будут казаться еще тоньше, а короткие — еще короче. Для тонкой голени выбирайте сапоги с узким голенищем. Женщинам с короткими ногами предпочтительнее ботинки с продольными разрезами (например, замок «молния»).

Ремешки и разрезы, которые идут вдоль ступни, а также глубокий вырез в открытых туфлях (лодочках) подчеркивают длину ступни и вместе с тем оптически делают ее уже; такой фасон хорош для короткой голени и маленькой широкой ступни. Поперечные разрезы, поперечные ремешки, подчеркнутый поперечный вырез, а также закрытые туфли делают ногу короче, а ступню шире.

Относительно цвета обуви нужно помнить основное правило: чем светлее обувь, тем крупнее и сильнее кажется ступня, и наоборот. Покупая светлую обувь, нужно выбирать модель, которая делает ногу меньше и уже. Очень важно также соотношение тона обуви и чулок: чем оно контрастнее, тем короче кажутся ноги.

УХОД ЗА ОБУВЬЮ

Придя домой, обувь снимают и удаляют с нее грязь и пыль.

Хорошо вытертую сухой тряпкой обувь ставят на колодку или набивают газетами, чтобы она сохранила свою форму и не сжималась при сушке. Обувь нельзя сушить близко от отопительных приборов, так как от этого кожа высыхает, теряет эластичность и трескается, а подошва сжимается.

Прежде чем приступить к чистке желтой, коричневой или красной кожаной обуви, ее очищают от пятен, если они имеются. Пятна смываются мылом и холодной водой, после чего хорошо вытирают сухой тряпкой.

Застарелые и более стойкие пятна счищают бензином, лимонным соком или луком, а чтобы вернуть коже эластичность, ее протирают тряпкой, смоченной в молоке.

Жирные пятна на кожаной обуви можно удалить раствором соды в воде (чайная ложка соды на полстакана воды). Пятна протирают раствором до образования пены. После этого обувь вытирают сухой мягкой тряпкой.

Белая обувь хорошо очищается, если ее намазать свежим молоком и после высыхания обтереть чистой мягкой тряпкой. Отдельные пятна можно удалить, потерев их мягкой резинкой. Сильно загрязненную белую обувь чистят бензином, в который добавляют немного порошка жженой магнезии.

Кожу старой обуви желтого, коричневого или красного цвета можно освежить, если хорошо ее натереть мягкой тряпкой, смоченной в скипидаре с добавлением нескольких капель свежего молока. После этого обувь надо намазать кремом и чистить щеткой или бархоткой.

Чтобы обувь на кожаной подошве не скользила в зимние дни, подошву нужно легко потереть крупнозернистой наждачной бумагой.

Если обувь скрипит, на подошву следует нанести несколько капель растительного масла, растереть и оставить на ночь.

Лакированные туфли летом, в жаркую погоду, теряют свой блеск, становятся мягкими и быстро изнашиваются. Зимой лак твердеет от холода и быстро трескается.

Лакированную обувь нельзя чистить кремом, так как лак тускнеет. Такую обувь после снятия с ноги всегда ставят на подходящую колодку или набивают мягкой бумагой, после

чего хорошо вытирают от пыли. Чтобы лак не коробился, обувь, даже если ее не носят, время от времени слегка смазывают глицерином, вазелином, ланолиновым кремом или свежим молоком. Глянец лакированной обуви можно поддерживать, если ее время от времени смазывать яичным белком.

Рекомендуется лаковую обувь чистить разрезанной луковичей, а затем сухой мягкой материей. Лаковая обувь особенно сильно портится от нагревания, поэтому ее нельзя хранить около отопительных приборов.

Замшевую обувь, если она влажная, надо сначала высушить и лишь после этого счистить грязь, затем, чтобы восстановить ворс, потереть мелкой наждачной бумагой, коркой хлеба или резиновой щеткой.

Загрязненную текстильную обувь надо высушить и почистить щеткой, а пятна удалить бензином.

Полотняную обувь после удаления пыли щеткой протирают водным раствором нашатырного спирта (чайную ложку на полстакана воды) и вытирают чистой тряпкой, смоченной в воде. Белую полотняную обувь чистят кашицей из бензина и жженой магнезии.

Спортивную обувь перед укладкой на хранение приводят в порядок: чинят, чистят, ставят на колодку или же набивают газетами, после чего смазывают вазелином, льняным или каким-нибудь другим маслом или жиром, чтобы обувь оставалась мягкой.

Спортивную обувь, которая долгое время не была в употреблении и сморщилась, смазывают касторовым маслом. После этого ее ставят на газеты и держат так, пока масло не впитается в кожу, которая снова становится мягкой.

Если обувь хранилась во влажном помещении и покрывалась плесенью, плесень снимают бензином.

Чтобы подошва на обуви медленнее снашивалась, осторожно, чтобы не запачкать верх обуви, смажьте ее несколько раз льняным или касторовым маслом или глицерином.

КАК СДЕЛАТЬ ОБУВЬ НЕПРОМОКАЕМОЙ

Чтобы спортивная обувь была водонепроницаемой, ее смазывают специальной мазью, которую можно приготовить самим из бараньего жира и льняного масла, смешанных в равных частях. Смесь разогреть на слабом огне, затем снять

и добавить немного скипидара, или растительного масла, или парафина.

Мазь можно приготовить и из других компонентов.

На легком огне расплавить 50 г парафина и 200 г натуральной олифы. К теплой смеси добавить 100 г резинового клея. Все смешать, к полученной массе добавить 100 г скипидара и, для увеличения эластичности обуви, 100 г касторки. Этим составом пропитывают подошву и верх обуви. После пропитки обувь должна сохнуть несколько дней.

Обувь пропитывают два раза в сезон.

ЕСЛИ ОБУВЬ ТЕСНАЯ

Если обувь немного жмет, заверните ее на несколько минут в полотенце, смоченное перед этим в кипятке и хорошо отжатое. Затем слегка смажьте ее растительным маслом и оставьте в таком виде сутки. После этого обувь ногу жать не будет.

УЧИТЕСЬ ШИТЬ

Вы купили швейную машину. Куда ее поставить? Конечно, машину целесообразней поставить в светлом и к тому же обязательно сухом месте.

Прежде всего нужно ознакомиться с инструкцией, в которой дана краткая характеристика машины. Только после этого можно приступать к работе. Заправьте верхнюю и нижнюю нити, подложите кусочек ткани под лапку, опустите эту лапку и начинайте строчить.

Главное требование к машине — ровная, хорошая строчка. Но не всегда она получается. Бывает, что машина «капризничает», начинает рвать нитку, делать пропуски, петлять.

Если петляет сверху, значит, верхняя нить натянута туго, а нижняя слабо. Чтобы привести нити к норме, надо верхнюю нить ослабить, отвернув регулятор натяжения влево, или подтянуть нижнюю нить, повернув винтик накладной пластинки челнока вправо. Если же петляет снизу, нужно сделать все наоборот.

Когда машина начинает рвать нить, проверьте, правильно ли заправлена нить сверху, не слишком ли натянута. Иногда это случается и оттого, что мы неправильно поставили иглу.

Запомните, игла должна быть установлена в упор в игловодите-
теле и большим желобком повернута влево. Чтобы игла не
ломалась, на утолщенных швах нужно замедлять работу ма-
шины.

И еще один совет: не надо тянуть ткань из-под лапки.

Теперь следует научиться регулировать строчку. Если ма-
шина делает слишком большие стежки; отверните и подними-
те повыше регулятор стежка, а затем снова закрепите его.
Наоборот, если стежки требуются пореже, регулятор надо
опустить.

Не забывайте смазывать машину. Лучше всего использо-
вать для этого вазелиновое масло. Масленкой закапайте в
каждое отверстие по одной-две капли. После смазки присту-
пайте к шитью не сразу. Сначала прострочите какой-нибудь
лоскут, тщательно протрите машину и лишь после этого начи-
найте работать.

МЕЛКИЙ РЕМОНТ ОДЕЖДЫ

Ремонт распорившихся швов. Если распорился бо-
ковой шов на пальто, пиджаке, жакете, распарывают боковой
шов подкладки. Если шов распорился на 2,5—3,5 сантиметра,
его сшивают вручную строчными стежками; при длине более
3,5 сантиметра детали сначала сметывают, тщательно сов-
мещая края, и прострачивают на машине так, чтобы строчка
точно продолжала старую строчку. Удалив наметки, шов
разутюживают, расправляют подкладку полы и прикрепляют
к боковому шву верха; подкладку спинки пришивают к под-
кладке полы потайными стежками вручную.

При ремонте шва проймы на разрушенном участке отпары-
вают подкладку рукава от шва проймы и приметывают рукав
к краю проймы так, чтобы его посадка была ровной.

Вметанный отрезок рукава сшивают с краем проймы вруч-
ную, строчными стежками. Они должны точно продолжать
старую строчку. Частота стежков — 4—5 на 1 сантиметр строч-
ки. Затем тщательно расправляют подкладку спинки и пол
вдоль края проймы и прикрепляют ее разметочными стежками
к шву проймы. Шов плотно приутюживают, сутюживая посад-
ку и разглаживая помятости. После этого расправляют под-
кладку рукава и пришивают ее к шву проймы потайными
стежками.

Швы подкладки сшивают потайными подшивочными стежками.

Если ремонтируют шов, скрепляющий подкладку с низом изделия, то низ сначала очищают с изнанки от пыли, а затем пришивают подкладку.

Ремонт подкладки у края рукавов. Приступая к ремонту низа рукавов, приметывают подкладку к верхней части рукава, на уровне локтя, а затем отпаривают подкладку от низа рукава.

Изношенную часть подкладки отрезают на 10—12 сантиметров. Швы на отрезанных частях распаривают. По этим частям подкладки выкраивают новую, такой же формы, на каждый шов делая припуск в 2 сантиметра.

Новые части подкладки поочередно притачивают к подкладке верхней и нижней половинок рукава швом шириной 1 сантиметр. Швы притачки разутюживают и стачивают передние и локтевые края на новых участках подкладки. Швы на этих участках должны быть точным продолжением старых строчек как по ширине, так и по направлению.

Заутюживают швы в сторону верхней половинки, загибая при этом края по линии строчки.

Отремонтированную подкладку прикрепляют к локтевому шву рукава. Подкладку расправляют внутри рукава. Приметывают к низу рукава в 5—7 см от края и пришивают потайными подшивочными стежками. Отремонтированный рукав утюжат и отпаривают.

Ремонт низа брюк. Если изнасилась тесьма, пришитая к краям брюк, ее заменяют новой. Отпоров старую тесьму, края брюк тщательно очищают от пыли и концов ниток. Новую тесьму укладывают по низу брюк так, чтобы ее утолщенный край на 1—2 миллиметра выдавался из-под низа брюк. Тесьму пришивают подшивочными стежками с обоих краев.

В отдельных случаях вместо специальной тесьмы к низу брюк можно пришить полосу хлопчатобумажной ткани шириной 2—3 сантиметра.

Манжеты брюк ремонтируют так. Сначала отпаривают весь подогнутый край низа брюк. Очищают его от пыли, ниток и плотно утюжат. Штукуют изношенные участки с открытыми дырами. После штуковки швы снова плотно утюжат. Намечают новую линию для подгиба низа брюк. Она должна пройти на 3—5 миллиметров выше шва штуковки.

По новой линии край низа брюк подгибают наизнанку, заметывают, подшивают вручную и плотно приутюживают. После этого к краю низа брюк пришивают специальную тесьму или полосу хлопчатобумажной ткани. Плотнo приутюживают низ, а затем утюжат и отпаривают всю вещь.

Починка суконных и шерстяных изделий. Протертую ткань (драп, сукно, шерсть) штопают с изнанки. Нитка по толщине и цвету должна соответствовать ткани. Лучше всего ее выдернуть из края того же изделия.

Стежки при штопке располагают так, чтобы они примерно совпадали с направлением нитей ткани, то есть продолжали их в том месте, где они порвались или вытерлись.

В тех случаях, когда сукно порвано, его штокуют: где-нибудь с краю изделия выдергивают нитку и сшивают ею оба края порванного изделия. Вкалывать иглу нужно не насквозь, а захватывая половину толщины ткани. Штуковкой можно незаметно вставлять заплаты на суконных вещах. Для прочности с изнанки подшивают кусок шелка размером немного больше заплатки. При шитье нужно следить, чтобы не проколоть насквозь материал. Заплаты на шерстяные изделия лучше вшивать четырехугольной формы. Для этого порванное место подрезают, в углах делают надрезы, подбирают соответствующую ткань заплаты, размер которой должен быть на полсантиметра больше дыры, заплату приметывают и стачивают на машине или на руках. Шов разглаживают через увлажненный проутюжильник с обеих сторон. Углы заплат срезают, чтобы не образовались складки.

РЕМОНТ ТРИКОТАЖНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Вывязывание заплат. После длительной носки вязаные изделия теряют свою форму, у жакетов и свитеров растягиваются резинки, протираются локти, у перчаток рвутся пальцы. Обычная штопка или заплатка портят вид изделий. И тут на помощь приходят спицы. Умея вязать, на спицах можно отремонтировать изделие так, что дефекты не будут заметны. Спущенную петлю можно поднять крючком.

Вязаные изделия можно отремонтировать различными способами в зависимости от степени изношенности.

Если вязаное изделие изношено только частично (например, протерлись локти), лучший метод ремонта — вязанные заплаты.

Приступая к ремонту, изделие распарывают по швам, очищают швы от концов ниток, а затем способом разъединения петель отделяют изношенную часть от целой. Для этого на 1 сантиметр выше и ниже изношенной части разрезают петлю и, подхватив пальцами конец нитки, осторожно вытягивают ее, как при вышивке мережкой. По вертикальным линиям изношенную часть вырезают острыми ножницами по петельным столбикам. Открытые петли верхней стороны разреза надевают на спицы и вяжут узором, каким выполнено изделие, используя распущенные нитки с добавлением для прочности одной новой.

Провязав необходимое количество рядов, все петли верхнего и нижнего краев осторожно освобождают от спицы, слегка приглаживают утюгом и соединяют способом «петля в петлю». Иглой с ниткой в цвет изделия начинают сшивать по лицевой стороне работы обе части: детали справа налево следующим образом: швейную иглу вводят с внутренней стороны в первую петлю нижнего края разреза, захватывают первую петлю верхнего края и выводят во вторую петлю верхнего края, затем снова вводят иглу в первую петлю нижнего края и выводят ее во вторую петлю нижнего края и т. д., пока все петли верхнего и нижнего края не будут соединены. После этого обе стороны связанной заплаты сшивают по вертикальным линиям с боковыми сторонами, иглу вводят в промежуток между петельными столбиками.

Способом «петля в петлю» можно также укрепить ослабленный участок изделия, не вырезая его. Для этого иглой с ниткой в цвет изделия прошивают новые петли поверх старых, изношенных. Этот процесс напоминает вышивание орнамента иглой.

ПЕРЕВЯЗЫВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ИЗНОШЕННЫХ ДЕТАЛЕЙ

Никогда не следует выбрасывать старые вязаные изделия, даже если они очень изношены и отремонтировать их нельзя. Из нескольких гармонирующих по цвету вязаных изделий, распустив их, можно связать новое.

Иногда путем частичной реставрации можно изменить фасон изделия. Например, из длинного жакета сделать короткий. Для этого прежде всего жакет распарывают на отдельные детали (спинка, полочки и рукава). Затем способом разъединения петель нижнюю часть полочки и спинки отделяют по линии талии от верхней. В освободившиеся петли верхней части вставляют спицы и вяжут вниз 6—8 сантиметров 1×1 , а затем все петли закрывают в одном ряду.

Если джемпер или жакет короткий, его можно удлинить. Для этого отделяют методом разъединения петель нижние резинки у спинки и переда и, сохранив основной узор, вяжут вниз до необходимой длины, а затем переходят на вязку резинкой и вяжут примерно 5—6 сантиметров, или вяжут подшивку высотой 3—4 сантиметра, после чего все петли закрывают в одном ряду.

Таким же способом изношенные резинки рукавов и низа заменяют новыми. В случае недостатка шерсти можно связать полосатую резинку, используя для этого остатки шерсти другого цвета, красиво сочетающегося с основным.

Изношенный воротник жакета можно снять и закончить ворот резинкой. Для этого набирают примерно 135—140 петель на спицы № 2 (расчет петель по окружности шеи делается без растяжки резинки) и вяжут резинку 1×1 высотой 3 сантиметра. Связанную резинку пришивают по вырезу горловины.

Если у джемпера или жакета сильно износились рукава, их выпарывают и распускают. Если джемпер выгорел, поbleк, подкрашивают все детали и распушенные нитки от рукавов, а затем вяжут новые рукава. Для прочности к распушенным ниткам добавляют новую нитку контрастного цвета (например, к черной — красную, к васильковой — черную, к терракотовой — зеленую и т. д.) или, в тон кофточки. Если спинка и перед связаны чулочным вязанием, то рукава можно связать рельефной вязкой. Если изделие связано каким-либо узором, то рукава можно связать этим же узором или чулочным вязанием.

Изношенные рукава джемпера можно снять и сделать джемпер без рукавов, закончив пройму резинкой. Кольцевыми спицами (две спицы, соединенные между собой гибким тросиком) набирают по законченному краю проймы новый ряд петель и вяжут резинкой 1×1 полосу высотой 3 сантиметра, после чего все петли закрывают в одном ряду.

Если дыры на локтях небольшие, можно вязать заплату.

Если у джемпера износилась верхняя часть переда, можно исправить этот дефект, связав кокетку. В месте перехода от основной части джемпера к кокетке можно вывязать орнамент. Можно связать полосатую кокетку из остатков шерсти других цветов, красиво сочетающихся между собой. Полосы на кокетке могут быть расположены как в горизонтальном, так и в вертикальном направлениях. В последнем случае кокетку вяжут отдельно, начиная вязание со стороны проймы.

РЕМОНТ РЕЙТУЗ

В рейтузах чаще всего изнашивается ластовица. При износе ластовицы ее заменяют вновь связанной. Для этого выпарывают старую ластовицу и вяжут новую в соответствии с вырезанной изношенной. Обычно ластовицу вяжут, начиная с трех петель и постепенно прибавляя по одной петле с каждой стороны. Вывязываемую ластовицу периодически, по мере прибавления петель, прикладывают к старой вырезанной ластовице, чтобы она не отклонялась от заданных размеров. Когда ширина ластовицы будет соответствовать размеру, начинают убавлять постепенно по одной петле до тех пор, пока на спицах не останется три петли, которые закрепляют сразу. Связанную ластовицу втачивают на место изношенной швом «впритык». На коленные части рейтуз чаще всего вяжут заплату.

РЕМОНТ ПЕРЧАТОК И ВАРЕЖЕК

В зависимости от степени износа можно подвязать пальцы перчатки, мыс и палец варежки, а также манжеты.

При ремонте перчаточных изделий часто бывает трудно подобрать нитку в цвет ремонтируемого изделия. В таком случае можно соединить несколько ниток разного цвета, хорошо сочетающихся с основным цветом перчатки. Ладонь можно подвязать пестрой ниткой, а пальцы ниткой основного цвета перчатки.

Пальцы ремонтируют следующим образом: отстраняют изорванную часть и освобождают петли от концов ниток. Надевают эти петли на три чулочные спицы и надвязывают палец до нужной длины, а затем убавляют петли провязыванием по две петли вместе в начале каждой спицы.

Перчатки, связанные на двух спицах (со швом), ремонтируют несколько иначе: распарывают боковой шов ремонтируемого пальца, отстригают изорванное место так же, как и в первом случае, и, подобрав освободившиеся петли на спицу, подвязывают палец, после чего снова сшивают боковой шов.

Если в варежке порван мыс и палец, то эти места хорошо надвязать также пестрой ниткой или ниткой контрастного цвета (васильковую — красной, черную — красной, зеленую — черной и т. д.).

Заканчивают мыс варежки, провязывая по две петли вместе в начале первой и в конце второй спиц, в начале третьей и в конце четвертой. Последнюю петлю туго затягивают ниткой, и закрепляют по изнанке варежки.

РЕМОНТ НОСКОВ

Носки и чулки раньше всего изнашиваются на пальцах и пятках.

Если протерлась пятка, то края изношенного места обрезают и осторожно вытягивают обрезанные концы ниток по обеим линиям разреза и бокам пятки, пока не покажутся ровные ряды петель. Затем надевают освободившиеся петли нижней части разреза на одну, а петли верхней части — на две другие спицы. Кроме того, этими двумя спицами подхватывают еще по несколько петель с боковых сторон пятки в зависимости от их высоты, после чего начинают вязать только петли нижней части разреза. Вязут лицевыми петлями по лицу и изнаночными — по изнанке работы. При этом каждый раз, прежде чем повернуть работу на другую сторону, последнюю в ряду петлю провязывают вместе с одной петлей, находящейся на рядом лежащей спице. Такое соединение нижней части разреза с боковыми сторонами пятки продолжают, пока в верхней части разреза не останется то количество петель, которое было надето вначале на одну спицу, после чего провязывают еще 10 рядов уже без соединения и начинают выполнение колпачка пятки.

Пятка вяжется следующим образом: отводят 30 петель для прямой части пятки, остальные две спицы по 15 петель на каждой временно оставляют открытыми. Петли, предназначенные для пятки, вяжут прямо 6 сантиметров чулочной вязкой, а затем приступают к спуску петель: по лицевой стороне

работы провязывают 19 петель, а 20-ю и 21-ю петли провязывают вместе. Поворачивают работу наизнанку. Снимают первую петлю с левой спицы на правую без провязывания и с этого момента вяжут в каждом ряду только 9 средних петель, а 10-ю и 11-ю петли от края провязывают вместе с лицевой или изнаночной петлей, как того требует сторона вязания, до тех пор, пока на спице не останется 10 петель, а пятка примет форму колпачка.

Закончив выполнение колпачка пятки, петли верхней части разреза надевают на одну спицу, отсчитывают такое же количество петель, какое осталось при вывязывании колпачка пятки, и соединяют их с петлями нижнего ряда. Оставшиеся по бокам петли сшивают с боковыми частями пятки.

Чтобы надвигать носок, изорванный на пальцах, отрезают негодный мыс носка и осторожно, стараясь не распустить петель, вытягивают концы обрезанных ниток, складывают носок пополам и распределяют все петли поровну на четыре чулочные спицы. Вяжут кругами, провязывая через каждые два круга по две петли вместе в начале первой и в конце второй спицы, в начале третьей и в конце четвертой спицы. Когда на спицах останется 10 — 12 петель, петли прошивают иглой с ниткой.

ПЕРЕВЯЗЫВАНИЕ ТРИКОТАЖНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Приготовление шерсти к перевязыванию. Перед роспуском вязаного изделия распарывают все швы. Распускают трикотажные изделия чаще всего сверху вниз (от плеч, от ворота, от головки рукава). При роспуске старых вязаных вещей всегда получается много отходов. Это уменьшает количество годных к использованию ниток. Поэтому рекомендуется иметь в запасе белую шерсть, которую можно подкрасить в любой нужный цвет или использовать ее неокрашенной в сочетании со старой. В настоящее время получила распространение пестрая нитка (соединенная из двух, трех и более ниток разных цветов и разного вида — шерстяной, бумажной, штапельной и т. д.). Фактура вещей, связанных из пестрой нитки, напоминает шерстяную ткань букле.

При перевязывании старых вязаных вещей можно использовать имеющиеся в наличии нитки разных цветов.

Нитки, полученные после роспуска изделий машинной вязки, обычно очень тонкие, поэтому их соединяют в 4—5, а иногда и больше ниток в зависимости от того, какой толщины нужна нитка для выполняемой работы. Полученные при роспуске концы связывают так, чтобы до узла оставалось 2—3 сантиметра. При вязке узлы переводят на изнаночную сторону и концы их заправляют в разные стороны.

Чтобы распушенная шерсть стала мягкой и эластичной, ее надо выстирать. Для этого шерсть перематывают с клубков в мотки — пасмы весом 100—150 г.

Готовый моток свободно перевязывают в нескольких местах белой бумажной тесьмой.

Стирают шерсть в мыльной воде температурой 30° (1 столовая ложка стирального порошка «Новость» на 2 литра воды). Пену можно сделать и из мыла с добавлением одной столовой ложки нашатырного спирта. После стирки шерсть несколько раз прополаскивают в воде той же температуры. При последнем полоскании в воду добавляют столовую ложку уксуса.

Хорошие результаты дает также стирка в тертом картофеле. Для этого натирают 2 килограмма хорошо промытого картофеля и разводят теплой водой. Шерсть держат в растворе 2—3 часа, перемешивая каждые полчаса. После этого слегка стирают и прополаскивают в теплой воде.

Чтобы шерсть после стирки не «кудрявилась», каждый моток встряхивают и подвешивают для просушки, прикрепив к нижней части мотка небольшой груз.

Когда шерсть просохнет, ее без натяжения снова перематывают в клубок. Если клубок сматать туго, нитка получится тонкой и потеряет свою эластичность.

Вязаные изделия стирают так же, как и шерсть. Только их не вешают на веревку, а закатывают в простыню, отжимают, не выкручивая, и, расправив, оставляют на простыне для просушки.

Вязаные изделия ручной работы перед стиркой лучше всего распороть. В этом случае можно исправить форму изделия. Для этого после стирки каждую деталь накалывают нержавеющими булавками на предварительно приготовленные выкройки изнанкой, кверху и после просушки гладят через влажную ткань.

При правильной стирке шерстяной трикотаж не сядет и не сваляется. Если изделие село и свалялось, его восстанавливают так: в 10 л мыльной воды вливают 3 столовые ложки нашатырного спирта, столовую ложку скипидара и столовую ложку винного спирта. Испорченное изделие держат в этой воде сутки, а затем прополаскивают в теплой воде.

Для получения шерсти нужного цвета белую шерсть можно окрасить.

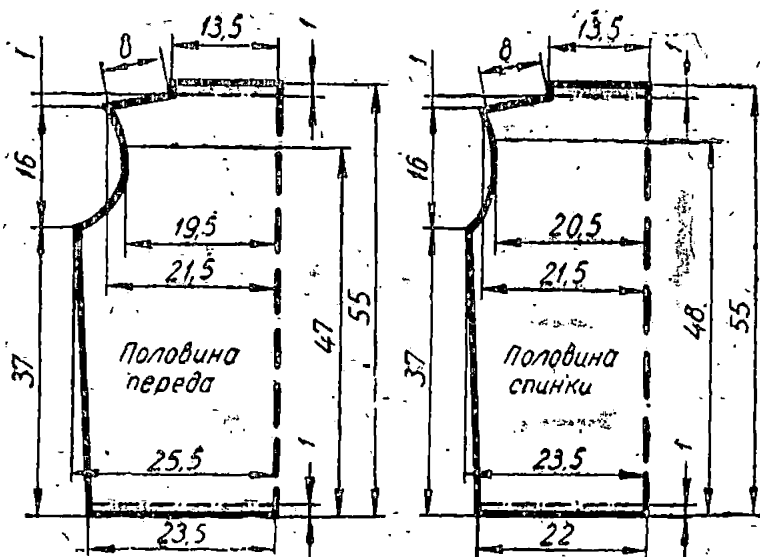
Красильный раствор для шерсти готовят из краски с добавлением 30 граммов глауберовой или поваренной соли и чайной ложки уксусной эссенции на ведро красильного раствора. Соль способствует более ровной окраске изделия. Шерсть нужно красить только в эмалированной, с неповрежденной эмалью посуде, иначе на шерсти могут получиться пятна. Крашение начинают при температуре 30—40°, затем тщательно перемешивая в течение 15—20 минут, красильный раствор постепенно доводят до кипения и продолжают красить 30—40 минут. При крашении шерсть непрерывно поворачивают, чтобы она полностью была погружена в раствор.

После 30—40 мин. крашения изделие вынимают из раствора, добавляют в раствор уксусной эссенции (2 столовые ложки на ведро воды), перемешивают и снова кипятят 10—20 минут. После окончания крашения шерсть оставляют в красильном растворе до остывания, затем ее вынимают и прополаскивают, сначала в теплой воде, а затем в холодной до тех пор, пока вода не станет чистой.



РАЗНОЦВЕТНАЯ КОФТОЧКА

Кофточка выполнена чулочным вязанием из остатков ниток фиолетового, ярко-зеленого и белого цвета. Перед кофточки связан полосами. Каждая широкая полоса одного цвета отделяется от другого узкой полоской. Цвет полос может быть и другим. Например, фиолетовый цвет можно заменить красным, а ярко-зеленый — серым и т. д.



Спинка кофточки выполнена одной фиолетовой шерстью.

Размер 44.

Количество шерсти: 200 граммов фиолетовой, 75 граммов ярко-зеленой и 75 граммов белой.

Спицы № 2,5.

Плотность вязки: 28 петель на 10 сантиметров.

Перед. Набирают 131 петлю фиолетовой шерсти и вяжут 1 сантиметр чулочным вязанием для подшивки нижнего края кофточки. Для обозначения линии сгиба последний ряд подшивки провязывают изнаночными петлями по лицевой стороне работы и продолжают вязать чулочным вязанием.

В процессе работы после 19-го сантиметра 'низа' провязывают 2 ряда белой шерстью, далее до 36-го сантиметра от 'низа' вяжут ярко-зеленой шерстью, затем 2 ряда фиолетовой и далее до конца работы — одной белой шерстью.

Со стороны боковых краев вяжут вверх к пройме, прибавляя 5 раз по одной петле через каждые 6 сантиметров вязания. После 37-го сантиметра от 'низа' для образования проймы

закрепляют в каждом ряду один раз по 5 петель, один раз по 3 петли, один раз по 2 петли и 6 раз по 1 петле. Далее пройму вяжут прямо и на 47-м сантиметре от низа для расширения плеч с обеих сторон прибавляют по 1 петле и еще пять раз по 1 петле через каждый сантиметр вязания. После 53-го сантиметра от низа для получения скоса плеч закрепляют в каждом ряду два раза по 8 петель и один раз по 7 петель.

Оставшиеся средние 75 петель провязывают в одном ряду изнаночными петлями по лицевой стороне работы (для обозначения линии сгиба верхнего края). Далее вяжут чулочным вязанием подшивку для ворота высотой 1 сантиметр, после чего все петли закрепляют в одном ряду.

Спинка. Набирают 123 петли фиолетовой шерсти и вяжут 1 сантиметр чулочным вязанием для подшивки нижнего края кофточки. Для обозначения линии сгиба последний ряд подшивки провязывают изнаночными петлями по лицевой стороне работы и продолжают вязать чулочным вязанием, прибавляя со стороны боковых краев четыре раза по одной петле через каждые 8 сантиметров вязания.

После 37-го сантиметра от низа приступают к образованию проймы, закрепляя в каждом ряду один раз по 2 петли и шесть раз по одной петле. Далее пройму вяжут прямо, а после 48-го сантиметра от низа для расширения плеч прибавляют с обеих сторон три раза по одной петле через каждые 2 сантиметра вязания. После 53-го сантиметра от низа для получения скоса плеч в каждом ряду закрепляют два раза по 8 петель и один раз по 7 петель. Для обозначения линии сгиба верхнего края оставшиеся средние 75 петель провязывают в одном ряду изнаночными петлями по лицевой стороне работы, далее вяжут чулочным вязанием 1 сантиметр подшивки для ворота, после чего закрепляют все петли в одном ряду.

Сборка. Сшивают плечевые швы. Для подшивки проймы спицей равномерно набирают новый ряд петель белыми петлями (спицу каждый раз вводят в законченный край проймы, захватывают нитку от клубка и вытягивают поочередно одну петлю за другой). Набрав таким образом 116 петель, вяжут подшивку, по обоим концам которой прибавляют два раза по одной петле через каждые 0,5 сантиметра вязания. Связав 1 сантиметр, все петли закрепляют в одном ряду.

Сшивают боковые швы. Подгибают подшивки, пришивают их с изнанки.

ЖЕНСКИЙ ПЕСТРОВЯЗАНЫЙ ЖАКЕТ С ОДНОТОННОЙ ОТДЕЛКОЙ

Жакет прямого покроя с вшивными рукавами и отложным воротником. Карманы прорезные. Застежка на шести пуговицах. Связан чулочным вязанием из серой и черной ниток, соединенных вместе, причем серая нитка вдвое толще черной. Отделка жакета черного цвета.

Размер 50.

Количество шерсти: 380 граммов светло-серой и 300 граммов черной.

Спицы № 3,5 для основной вязки и № 2,5 для резинки 1×1.

Плотность вязки: 20 петель на 10 сантиметров.

Правая полочка. Набирают 54 петли черной шерсти (планку для застежки вяжут отдельно) и вяжут чулочным вязанием 3 сантиметра для подшивки нижнего края. Далее переходят на сдвоенную шерсть и продолжают вязать чулочным вязанием.

Для образования кармана на 14-м сантиметре от низа распределяют петли в таком порядке: крайние 10 петель со стороны застежки и последние 20 петель ряда оставляют открытыми, а вяжут только средние 24 петли, предназначенные на карман. Для обозначения линии сгиба верхнего края кармана один ряд провязывают изнаночными петлями по лицевой стороне работы, вяжут чулочным вязанием подшивку кармана высотой 2 сантиметра, после чего эти 24 петли закрепляют в одном ряду. Образовалась прорезь для кармана.

Для той части полочки, которая будет служить нижней стороной кармана (подкарманником), набирают от нового клубка на другие спицы 24 петли и вяжут прямую полосу высотой 13 сантиметров. Затем открытые петли связанного подкарманника надевают на рабочую спицу, на место прореза кармана, и вяжут полочку дальше.

Со стороны бокового края вяжут вверх без прибавления и убавления петель до начала вытачки. На 34-м сантиметре от низа приступают к вывязыванию вытачки укороченными рядами, не довязывая со стороны бокового края через ряд 5 раз по 5 петель. Закончив вытачку, вяжут вверх без изменений еще 3 сантиметра. После 37-го сантиметра от низа для образования проймы закрепляют через ряд один раз 4 петли, один раз 3 петли, два раза 2 петли и шесть раз по одной



петле. Далее пройму вяжут прямо, а на 53-м сантиметре от низа для расширения плеча прибавляют одну петлю и через 2 сантиметра еще одну петлю.

После 57,5 сантиметра от низа для получения скоса плеча закрепляют через ряд 5 раз по 4 петли и один раз 6 петель.

Со стороны застежки вяжут прямо до выреза горловины. После 55-го сантиметра от низа одновременно с выполнением проймы и скоса плеча приступают к образованию выреза горловины, закрепляя через ряд один раз 4 петли, один раз 3 петли, два раза по 2 петли и четыре раза по одной петле, а затем вяжут вверх без изменений до последнего закрепления петель на плече.

Левую полочку вяжут так же, как и правую.

Спинка. Набирают 104 петли черной шерсти и вяжут 8 сантиметра чулочным вязанием для подшивки нижнего края. Далее переходят на сдвоенную нитку и продолжают вязать чулочным вязанием без изменений до проймы. После 37-го сантиметра от низа приступают к выполнению проймы, закрепляя в каждом ряду один раз по 3 петли, два раза по 2 петли и 6 раз по одной петле. Затем пройму вяжут прямо, а на 53-м сантиметре от низа для расширения плеч прибавляют с обеих сторон по одной петле и через 2 сантиметра еще по одной петле.

После 57,3 сантиметра от низа для получения скоса плеч закрепляют в каждом ряду по 4 петли и один раз по 6 петель.

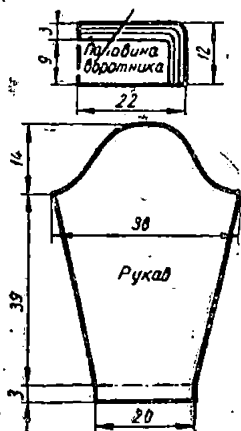
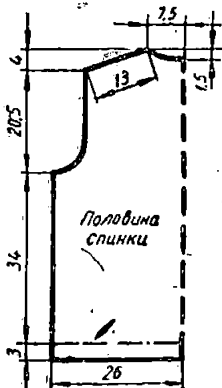
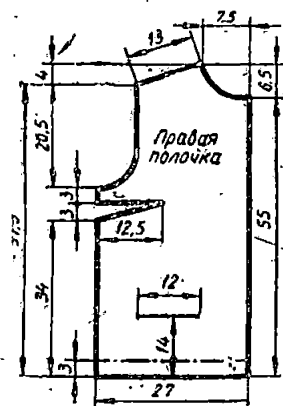
На 60-м сантиметре от низа одновременно с выполнением скоса плеч закрывают для образования выреза горловины средние 26 петель в одном ряду. Далее левую и правую половины спинки вяжут раздельно, закрепляя со стороны выреза горловины через ряд два раза по одной петле.

Рукав. Набирают 40 петель черной шерсти и вяжут чулочным вязанием 3 сантиметра для подшивки нижнего края.

Далее переходят на двойную нитку и вяжут вверх чулочным вязанием 39 сантиметров, прибавляя с обеих сторон 18 раз по одной петле примерно через каждые 2 сантиметра вязания. После 42-го сантиметра от низа приступают к вывязыванию головки рукава, закрепляя через ряд со стороны переда один раз 4 петли, один раз 3 петли, один раз 2 петли одновременно со стороны спинки один раз 3 петли и два раза 2 петли, далее с каждой стороны через 11 раз по одной петле и 5 раз по 2 петли. На 53-м сантиметре от низа оставшиеся 18 петель закрепляют в одном ряду.

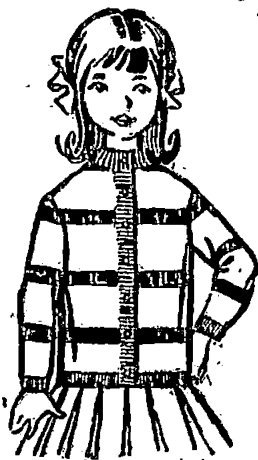
Планка для застежки. Набирают 11 петель красной шерсти и вяжут резинкой 1×1 две полосы длиной 51 сантиметр каждая. На одной полосе делают 6 петель для пуговиц, причем нижнюю петлю для пуговицы располагают на высоте 1,5 сантиметра от начала (после 5 крайних петель закрепляют 2 петли, которые восполняют в следующем ряду), остальные 5 петель для пуговиц делают одну над другой на расстоянии 10,5 сантиметра.

Воротник. На спицы № 3,5 набирают 101 петлю красной шерсти и вяжут резинкой 1×1 прямую полосу. Петли распределяют так, чтобы после кромочной петли шла лицевая. Связав 9 сантиметров, средние 93 петли на левой спице оставляют открытыми, а вяжут только крайние 8 петель, предназначенные для окантовки воротника.



Чтобы придать воротнику закругленную форму, сначала вяжут только 8 петель окантовки (6 рядов), а затем в каждом лицевом ряду начинают закрывать 1 петлю из числа открытых петель на левой спице, то есть, провязав 7 крайних петель, 8-ю петлю окантовки и 1-ю петлю с левой спицы, провязывают вместе с лицевой петлей сзади (спицу вводят справа налево). Довязав таким образом до середины воротника, то есть закрыв 42 петли с левой спицы, закрывают 8 петель окантовки в одном ряду и приступают к вязанию окантовки с другого края воротника. Для этого все оставшиеся открытые петли воротника переводят (не провязывая) с одной спицы на другую и вяжут 8 крайних петель окантовки тем же способом, с той лишь разницей, что 8-ю петлю окантовки и 1-ю петлю с левой спицы провязывают вместе изнаночной петлей.

Сборка. Пришивают планки для застежки к полочкам. Сшивают боковые и плечевые швы. На середине воротника сшивают оба конца окантовки. Пришивают воротник к спинке внутренним швом, а к полочкам так, чтобы шов был на лицевой стороне, тогда при открытом воротнике шов не будет заметен. Готовые рукава втачивают в пройму. Подшивают верхние края карманов и подкарманики. На правую полочку пришивают 6 пуговиц простой формы.



ЖАКЕТ ДЛЯ ДЕВОЧКИ 11—12 ЛЕТ

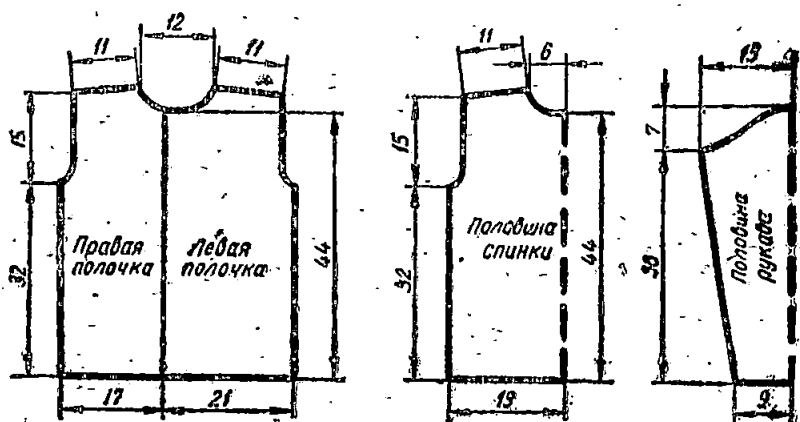
Жакет с разноцветными полосами выполнен резинкой 1×1 из шерстяных ниток светло-серого, темно-серого и белого цвета. Планка для застежки двойная, выполнена поперечным узором вязания. Рукава вшивные. Небольшой круглый воротничок прилагает к шее.

Количество шерсти 200 г светло-серой, 125 г темно-серой и 125 г белой.

Спицы № 3.

Плотность вязки: 25 петель на 10 сантиметров.

Левая полочка. Набирают 53 петли светло-серой шерсти и вяжут резинкой 1×1 . В процессе работы цветные



полосы шириной 3,5 сантиметра каждая повторяют в следующем порядке: светло-серая, белая, светло-серая, темно-серая и т. д.

Со стороны бокового края вяжут вверх без прибавления и убавления петель до начала проймы. После 32-го сантиметра от низа для образования проймы закрепляют через ряд 3 раза по 2 петли. Далее пройму вяжут прямо. После 47-го сантиметра от низа для получения скоса плеча закрепляют через ряд 3 раза по 9 петель.

Со стороны застежки на 44-м сантиметре от низа одновременно с выполнением проймы и скоса плеча приступают к выполнению выреза горловины: закрывают 10 петель в одном ряду и далее через ряд 1 раз 3 петли и 5 раз по 1 петле, а затем вяжут прямо до последнего закрепления петель на плече.

Правая полочка. Набирают 43 петли светло-серой шерсти и со стороны бокового края и застежки вяжут так же, как левую полочку, до выреза горловины. После 49-го сантиметра от низа закрепляют через ряд со стороны горловины 1 раз 3 петли и 5 раз по 1 петле, а затем вяжут прямо до последнего закрепления петель на плече.

Спинка. Набирают 96 петель и вяжут вверх к пройме 32 сантиметра резинкой 1×1 без изменений. После 32-го сантиметра от низа для образования проймы закрепляют в каждом ряду 3 раза по 2 петли. Далее пройму вяжут прямо. Для скоса

47-го сантиметра от низа закрепляют в каждом ряду 3 раза по 9 петель.

Для образования выреза горловины на 44-м сантиметре от низа одновременно с выполнением проймы и скоса плеч закрывают средние 10 петель в одном ряду. Далее правую и левую половины спинки вяжут отдельно, закрепляя со стороны горловины через ряд 1 раз 3 петли, 1 раз 2 петли и 5 раз по 1 петле, затем вяжут прямо до последнего закрепления петель на плече.

Рукав. Набирают 45 петель и вяжут резинкой 1×1 вверх, прибавляя с обеих сторон 15 раз по 1 петле примерно через каждые 2,5 сантиметра вязания. После 38-го сантиметра от низа приступают к вывязыванию головки рукава, закрепляя с каждой стороны через ряд 1 раз 4 петли и 1 раз 3 петли, 8 раз по 2 петли и 2 раза по 5 петель, на 45-м сантиметре от низа оставшиеся 9 петель закрепляют в одном ряду.

Планка для застежки. Набирают 110 петель светло-серой шерсти и вяжут резинкой 1×1 прямую полосу. Провязав 2 сантиметра, делают в одном ряду 6 петель для пуговиц, располагая нижнюю петлю для пуговиц после 4 крайних петель (закрывают 3 петли, которые восполняют в следующем ряду), а остальные 5 петель для пуговиц располагают одну от другой на расстоянии 15 петель. Провязав еще 4 сантиметра, делают снова в одном ряду 6 петель для пуговиц и располагают их над ранее сделанными петлями, после чего вяжут еще 2 сантиметра и закрепляют все петли в одном ряду.

Отделочная резинка для ворота. Набирают 90 петель светло-серой шерсти и вяжут резинкой 1×1 прямую полосу. Провязав 2 сантиметра, после 6 крайних петель делают петлю для пуговицы (закрывают 3 петли, которые восполняют в следующем ряду). Провязав еще 4 сантиметра, делают вторую петлю для пуговицы над первой, а затем вяжут еще 2 сантиметра и закрепляют в одном ряду все петли.

Сборка. К правой полочке пришивают планку для застежки и разглаживают шов, затем складывают планку вдвой пополам и подшивают с изнанки. Сшивают плечевые швы. Пришивают связанную резинку по вырезу горловины, разглаживают шов, складывают резинку пополам и подшивают с изнанки. Сшивают боковые швы. Готовые рукава втачивают в пройму. На левую полочку пришивают 7 перламутровых пуговиц светло-серой ниткой.

ДЖЕМПЕР ДЛЯ МАЛЬЧИКА 2—3 ЛЕТ

Джемпер выполнен из васильковой шерсти, оставшейся после роспуска старого трикотажного изделия. Для прочности добавлена новая серая нитка. Вместо шерстяной нитки можно добавить штапельную или бумажную. Ворот, манжеты и низ джемпера связаны резинкой 1×1 .



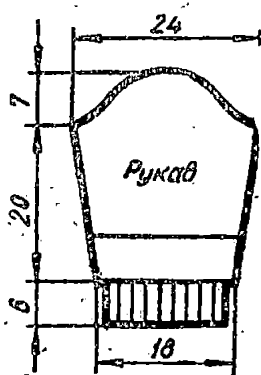
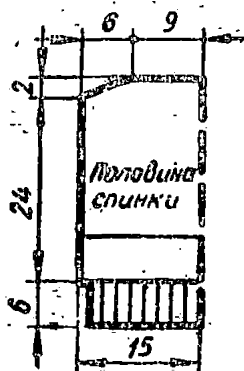
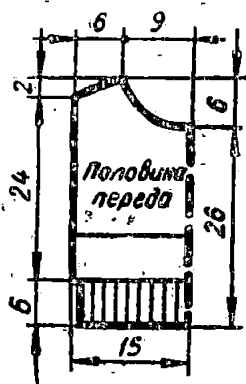
Количество шерсти: 150 граммов васильковой и 75 граммов серой.

Спицы № 4 для основной вязки и № 2,5 для резинки 1×1 .

Плотность вязки: 20 петель на 10 сантиметров.

Перед. Набирают 60 петель васильковой шерсти и вяжут 6 сантиметров резинкой 1×1 . Далее переходят на серую нитку и на чулочное вязание и на сером фоне вывязывают васильковой ниткой орнамент по представленной схеме. Закончив орнамент, вяжут рекомендуемым узором сдвоенной ниткой, состоящей из серой и васильковой ниток, сложенных вместе.

Со стороны боковых краев вяжут вверх без прибавления и убавления петель до плеч. Для получения скоса плеч после 30-го сантиметра от низа закрепляют через ряд 3 раза по 4 петли.



По линии середины переда вяжут прямо до выреза горловины. На 26-м сантиметре от низа для образования выреза горловины закрывают средние 24 петли в одном ряду. Далее правую и левую половины переда вяжут отдельно, закрепляя со стороны горловины через ряд 6 раз по 1 петле, а затем вяжут прямо до последнего закрепления петель на плече.

Спинка. Вяжут так же, как перед. Но для выреза горловины одновременно с последним закреплением петель на плече закрывают средние 36 петель в одном ряду.

Рукав. Набирают 36 петель васильковой шерсти и вяжут 6 сантиметров резинкой 1×1. Далее переходят на серую нитку и на сером фоне вывязывают васильковой ниткой орнамент по представленной схеме. По окончании вывязывания орнамента переходят на двояную нитку и вяжут вверх 20 сантиметров, прибавляя примерно через каждые 3 сантиметра вязания с обеих сторон 6 раз по 1 петле.

После 26-го сантиметра от низа приступают к вывязыванию головки рукава, закрепляя с каждой стороны через ряд 1 раз 3 петли, 10 раз по 1 петле и 3 раза по 2 петли. На 33-м сантиметре от низа оставшиеся 10 петель закрепляют в одном ряду.

Сборка. Сшивают правый плечевой шов. Для отделочной резинки вокруг ворота спицей равномерно набирают по всей окружности горловины, начиная от левого плеча, новый ряд васильковой шерсти, состоящий из 100 петель (спицу каждый раз вводят в законченный край выреза горловины, захватывают нитку от клубка и поочередно вытягивают одну петлю за другой), и вяжут прямую полосу высотой 3 сантиметра. Сшивают левый плечевой и боковые швы до проймы. Готовые рукава втачивают в пройму.

СПОСОБЫ СТИРКИ БЕЛЬЯ

ХЛОПЧАТОБУМАЖНОЕ И ЛЬНЯНОЕ БЕЛЬЕ

Хлопчатобумажное и льняное белье стирают ручным способом или в стиральных машинах с применением мыла и щелочей или новых стиральных средств, выпускаемых в виде порошков. Применение их ускоряет и облегчает процесс стирки.

Перед стиркой белье сортируют по виду ткани, цвету, и степени загрязненности. Затем сильно загрязненное белье замачивают, после чего кипятят, простирывают, прополаскивают, отбеливают, снова прополаскивают, подсинивают и, если требуется, подкрахмаливают.

Кипятить белье можно до или после стирки, в зависимости от его загрязненности.

При отсутствии стиральных порошков применяют хозяйственное мыло и стиральную соду, а также тринатрийфосфат (порошок «Тринатр») и силикат натрия (силикатный клей).

На 1 кг белья требуется от 20 до 50 г хозяйственного мыла (в зависимости от загрязненности белья) и около 16—20 г (одна столовая ложка) стиральной соды. Третью часть соды рекомендуется заменить тринатрийфосфатом и силикатом натрия. При стирке в очень жесткой воде количество соды на 1 кг белья увеличивают на 4—5 г.

Перед стиркой белье надо очистить от пыли и других легко удаляемых загрязнений. Карманы надо вывернуть и почистить.

Хлопчатобумажное и льняное белье следует отделить от шерстяного, шелкового, искусственного и синтетического.

Цветное белье (окрашенное и набивное) необходимо отделять от белого. Перед стиркой белье сортируют на мало загрязненное, средне-загрязненное (постельное без пятен, нательное без пятен, верхняя одежда, личные полотенца, скатерти, салфетки и др.), сильно загрязненное (постельное и нательное с пятнами и затёртыми воротниками и рукавами), очень сильно загрязнённые вещи (спецодежда, кухонные полотенца, тряпки и т. д.).

Следует помнить, что белковые вещества (кровь, гной, пот и др.) способны «завариваться», переходя в нерастворимое состояние при кипячении. Вещи с такими загрязнениями, а также подкрахмаленные вещи перед стиркой следует замочить в воде на несколько часов. Сильно загрязненное белье также рекомендуется замачивать перед стиркой. Это облегчает стирку, сокращает ее продолжительность, а иногда устраняет необходимость кипячения. При замачивании с белья удаляется пыль, грязь, песок, соли, часть пота и т. д.

Нельзя замачивать белье в горячей воде, от которой некоторые вещества свертываются, а крахмал и мука образуют трудно удаляемый при стирке клейстер.

Сильно загрязненные вещи рекомендуется замачивать 2—3 раза. Сначала белье замачивают в чистой воде, в течение 2—4 час., затем его кладут в раствор мыла и соды или нашатырного спирта (вместо мыла можно использовать стиральный порошок).

Второй раз белье замачивают в течение 3—6 час. Сначала растворяют соду, затем раствор выливают в бак или корыто, куда наливают воду для замачивания, размешивают, кладут белье и оставляют его на 15—20 мин., после этого добавляют раствор мыла (на ведро воды 1—2 столовых ложки стиральной соды и 25—50 г мыла).

Замоченное белье рекомендуется периодически перемешивать. После замачивания белье следует еще раз прополоскать и выжать, а затем его можно стирать.

Вначале стирают менее загрязненное белье, а затем — более загрязненное. Пятна, которые не могут быть удалены стиркой (например, пятна ржавчины, чернильные, от вина, фруктов, а также затертые, масляные и другие), выводят до или после стирки.

Белое белье, особенно требующее дезинфекции, до или после стирки кипятят в баках, что значительно улучшает качество стирки.

Сильно загрязненные воротники, рукава рекомендуется намывать перед кипячением.

Кипятят белье в металлических баках, которые должны быть хорошо вымыты и не иметь ржавчины.

Белье кипятят не менее 40—50 минут, считая от начала кипения жидкости.

При кипячении белье в баке должно быть полностью покрыто водой. Не следует плотно укладывать белье в бак, так как его будет трудно перемешивать. Вещи укладывают слоями, это облегчает выгрузку белья. После кипячения белье надо вынимать из бака длинной деревянной палкой, — это оберегает руки от ожогов.

Моющую жидкость с бельем надо нагревать постепенно; нельзя опускать белье в горячую воду во избежание заваривания грязи.

После кипячения наиболее загрязненные места на белье отстирывают мылом вручную, щеткой или на рифленой доске, смотря по прочности ткани и загрязненности белья.

После стирки белье тщательно отжимают, затем прополаскивают сначала в теплой воде (один или два раза), а потом — в холодной. Температуру промывной воды снижают постепенно. При первом полоскании требуется небольшое количество воды, при следующих полосканиях — большее. Белье полощут до полного удаления мыла. При последнем полоскании в воду рекомендуется добавлять небольшое количество уксусной кислоты. После каждого полоскания белье отжимают.

Для кипячения и для стирки, особенно мылом, рекомендуется применять умягченную воду.

При употреблении щелочей для умягчения воды следует помнить, что избыток их вреден для белья.

Силикатный клей рекомендуется применять при стирке сильно загрязненного белья с масляными пятнами. Это ускоряет и облегчает стирку. Однако очень важно правильно приготовить раствор для кипячения, иначе на белье может образоваться осадок, придающий ему жесткость и хрупкость. Силикатный клей рекомендуется применять вместе с содой.

На одно ведро воды, нагретой до 50—60°, кладут 2—3 столовых ложки стиральной соды. Через 10—20 мин., то есть после того, как вода умягчится, в раствор добавляют 2—3 столовых ложки силикатного клея. Затем воде дают отстояться и сливают ее в бак, оставляя осадок. Перед загрузкой в бак белье намыливают, особенно тщательно намыливают сильно загрязненные места. Белье кипятят около 2 час., затем прополаскивают. При употреблении силикатного клея требуется более тщательное полоскание белья, чем обычно.

Силикатный клей рекомендуется применять для стирки нательного белья, с затертыми рукавами и воротниками, спецодежды, кухонных полотенец и т. п. Окрашенные, а также шерстяные и шелковые вещи стирать с силикатным клеем нельзя.

Выстиранное белье не всегда имеет необходимую белизну. В этом случае его отбеливают с помощью перекиси водорода или хлорной извести и снова прополаскивают. Крахмалят белье после отжима, а иногда и после сушки.

Белое белье подсинивают ультрамариновой синькой с целью уничтожения желтизны и придания белью синеватого оттенка. Порошок синьки насыпают в мешочек, который опускают в воду, предназначенную для подсинивания. При этом

вода окрашивается. На 3 кг белья обычно расходуют не больше 1—2 г синьки.

При отсутствии синьки иногда используют голубые красители, применяемые для окраски шерсти, но подсинивать ими надо осторожно, чтобы не получилось пятен. Красители растворяют в горячей воде, охлаждают и постепенно вливают в воду, в которой будут подсинивать белье.

Подсиненное белье отжимают вручную или с помощью специальных приспособлений, например вальцов. Надо помнить, что плохо отжатое белье часто желтеет при хранении в мокром состоянии, сушке, глажении и даже носке.

Чем лучше отжато белье, тем оно быстрее высушивается. Скорее сохнет белье, если его полоскать в теплой воде и сразу же отжимать.

От сильного отжима тонкие кружевные и вязаные вещи (особенно из искусственного шелка) могут разорваться. Из них удаляют влагу следующим образом: мокрые вещи закатывают в сухую простыню или полотенце; а затем расправляют и гладят слегка влажными через тряпку. Иногда вещи после полоскания не отжимают, а вешают для того, чтобы стекла вода. Этого делать не рекомендуется для тех вещей, которые могут вытянуться (например, вязаные изделия, брюки и т. п.).

Стирка спецодежды и сильно загрязненных вещей отличается от обычной стирки белья. Стирая спецодежду, не только удаляют загрязнения, но в некоторых случаях дезинфицируют и обезвреживают одежду (например, после работы в ядохимикатах).

Некоторые загрязнения, соединяясь с мылом, образуют трудно удаляемый осадок (например, известь, медный и железный купорос и др.). Одежду с такими загрязнениями необходимо тщательно промыть водой до стирки мылом.

Нельзя стирать спецодежду и сильно загрязненные вещи вместе с обычным бельем. Цветные вещи надо также обрабатывать отдельно от белых. При стирке цветных (окрашенных) вещей применяют в два-три раза меньше щелочи, чем при стирке белых.

Перед стиркой спецодежду и другие сильно загрязненные вещи надо почистить (особенно карманы), выбить, а затем замочить на 6—10 час. в растворе стиральной соды (50 г соды на ведро воды). Температура воды должна быть 25—30°.

Если спецодежда загрязнена вредными химическими веществами, то замачивать, стирать и кипятить ее лучше на открытом воздухе или же в хорошо проветриваемом помещении.

Наиболее простой способ стирки спецодежды, загрязненной жировыми веществами, — стирка и кипячение с применением мыла, соды и поваренной соли, которой добавляют около 100 г на ведро воды. Мыла берут от 50 до 100 г, соды 50 г на 1 кг стираемых вещей. После замачивания вещи отжимают, затем стирают в теплом мыльно-содовом растворе с добавлением поваренной соли. Рекомендуется добавлять еще силикат натрия и тринатрийфосфат («Тринатр») в количестве 10—15 г.

При стирке применяют щетку или рифленую доску.

После кипячения вещи полощут сначала в горячей, затем в теплой и наконец в холодной воде. При кипячении вещи следует перемешивать палкой.

Иногда приходится стирать спецодежду с минерально-масляными пятнами. Такие пятна трудно отстирываются, и в этих случаях хорошо употреблять эмульсию, приготовленную из керосина и мыла (или из керосина и синтетического порошка — сульфанола, а также из керосина и сульфата).

Для приготовления эмульсии берут кусок мыла, измельчают и растворяют при нагревании и помешивании в 2 л воды. Когда мыло растворится полностью, жидкость охлаждают и в нее вливают понемногу при тщательном помешивании 300 г керосина. При этом должна получиться однородная жидкость — эмульсия, в которой керосин не должен отделяться от воды и всплывать наверх. Этой эмульсией с помощью щетки протирают пятна на спецодежде и оставляют на 10—15 час., затем вещь стирают мылом и содой или стиральным порошком.

После стирки, если не все загрязнения удалены, вещь кипятят в мыльно-содовом растворе (50 г мыла и 50 г соды на ведро воды). Если вещи имеют запах керосина, то их кипятят еще раз с мылом и содой.

Небольшие жировые пятна удаляют до стирки бензином или скипидаром, а затем вещи стирают как обычно.

Специальная обработка требуется для вещей, загрязненных ядохимикатами, применяемыми при опыливаниях и опрыскивании растений в целях борьбы с сельскохозяйственными вредителями, а также болезнями растений. В этих случаях способ

стирки зависит от устойчивости ядовитых веществ, поэтому спецодежда стирается по-разному. Менее устойчивы и легче отстирываются хлорофос и другие, более устойчивы — гексахлоран, ДДТ, полихлоринен и др. После использования и перед стиркой спецодежду надо тщательно вытряхнуть на открытом воздухе.

Спецодежду с остатками хлорофоса вначале замачивают в течение 2—4 час. Для замачивания берут 50 г стиральной соды на ведро горячей воды. После замачивания вещи полощут в теплой воде и стирают в мыльно-содовом растворе (50 г мыла и 50 г соды на ведро теплой воды), а затем кипятят также в мыльно-содовом растворе 1 час и промывают в горячей, теплой и холодной воде, постепенно снижая ее температуру.

Загрязненную гексахлораном и другими веществами спецодежду подвергают трёхкратному замачиванию в горячем содовом растворе с промежуточным прополосканием чистой водой. Замачивание продолжается 6 час. После замачивания спецодежду промывают горячей водой, а затем кипятят, применяя 250 г мыла и 100 г соды на ведро воды. Кипятят спецодежду два раза по полчаса. Отжатые вещи полощут последовательно в горячей, теплой и холодной воде.

Спецодежду, загрязненную ядохимикатами, содержащими мышьяк, например, мышьяковистокислым натрием (арсенит натрия), мышьяковистокислым кальцием (арсенит кальция), мышьяковистокислым кальцием (арсенат кальция), парижской зелены и другими, сначала замачивают в течение 6 час. в теплой воде с добавлением соды (50 г на ведро воды). Вместо соды можно применять медный купорос (100 г на ведро горячей воды). После замачивания спецодежду промывают теплой водой, затем стирают в теплом растворе мыла и соды (50 г мыла и 200 г соды на ведро воды) и промывают последовательно горячей, теплой и холодной водой.

ХЛОПЧАТОБУМАЖНОЕ И ЛЬНЯНОЕ ОКРАШЕННОЕ БЕЛЬЕ

При стирке окрашенных вещей применяют мыло, стиральные порошки, содержащие синтетические моющие вещества и небольшое количество щелочных солей, или только моющие вещества, так как от действия щелочей цвет некото-

рых тканей изменяется — ткани линяют. Окрашенные вещи перед стиркой надо рассортировать по цветам, учитывая при этом прочность окраски изделий. Прочность окраски можно проверить, опустив конец вещи в воду или раствор мыла или потерев цветную вещь кусочком белой сухой или влажной ткани.

Вещи с непрочной окраской следует стирать осторожно, чтобы избежать закрашивания. Цветное белье разной окраски необходимо отделять не только при стирке, но также при полоскании и сушке.

Цветные вещи с прочной окраской стирают водой, нагретой до 40—60°, с непрочной окраской — до 35—40°. Вещи с прочной набивной краской, например, верхние рубашки, можно даже кипятить, применяя соду.

При стирке вещей с непрочной окраской, чтобы не полиняла ткань, в воду добавляют некоторое количество глауберовой соли (сульфата натрия) или поваренной соли (1 чайная ложка на 2 литра воды).

Перед стиркой рекомендуется воду умягчить питьевой содой или смесью ее (1:1) со стиральной содой (2 чайных ложки на ведро воды). Можно также прибавить немного нашатырного спирта. Мыла или другого моющего средства (например, порошка «Новость» и т. п.) надо брать для стирки около 50—60 г на ведро воды.

После стирки цветные вещи надо очень тщательно прополоскать в теплой и холодной воде, так как оставшееся мыло и щелочи иногда обнаруживаются после сушки белья в виде белых пятен и вызывают в дальнейшем ослабление ткани.

Если после стирки наблюдается сильное изменение цвета, то вещи надо промыть слабым раствором уксусной кислоты (1 чайная ложка на ведро воды). Предварительно надо проверить, не изменится ли окраска вещей от уксусной кислоты.

ШЕРСТЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Вещи из шерсти подвергают стирке или химической чистке в зависимости от сорта ткани, прочности, характера загрязнений и т. д. Обычно стирают трикотаж, шерстяные и полушерстяные вещи из тонких тканей, которые имеют устойчивую окраску и не дают большой усадки.

Химической чистке подлежат более ценные вещи, которые могут изменить от стирки окраску, внешний вид, размеры и т. д.

При стирке шерсть свойлачивается от трения и других механических воздействий. Поэтому стирать шерстяные вещи следует без сильного трения, переминания и скручивания.

При стирке шерстяных вещей не рекомендуется применять не только щелочь, но и щелочное мыло. Лучше стирать мыльными хлопьями, туалетным белым мылом или синтетическими моющими веществами (например, порошком «Новость», «Пахта»).

Для умягчения воды можно употреблять слабощелочные вещества — двууглекислую (питьевую) соду или буру. Замачивая шерстяные вещи, рекомендуется пользоваться нашатырным спиртом (2 столовые ложки на ведро воды), который хотя и является щелочью, но не оказывает вредного действия на шерсть.

Синтетические моющие вещества имеют большое преимущество по сравнению с мылом, особенно для тех тканей, которые могут измениться от стирки мылом. Эти моющие вещества лучше отстирывают жировые загрязнения и могут быть использованы также для удаления с шерстяных тканей отдельных пятен.

Подготавливая шерстяные вещи к стирке, надо очистить их от пыли и рассортировать по цвету, типу ткани, загрязненности и т. д.

Вначале стирают вещи, имеющие светлую окраску, затем — темную. Сильно загрязненные шерстяные вещи замачивают в воде с добавлением нашатырного спирта и мыла или мыльных хлопьев (30 г на ведро воды). Вначале в нагретую до 30° воду прибавляют нашатырный спирт или смесь питьевой и стиральной соды (по одной чайной ложке), а через некоторое время — мыло, предварительно растворенное в воде.

Мало загрязненные вещи замачивают на 1 час, более грязные — на несколько часов. После замачивания вещи надо немного отжать.

Перед стиркой шерстяных вещей надо приготовить раствор мыла или одного из указанных выше моющих веществ, затем размешать так, чтобы получилась устойчивая пена (воду нагревают до 45°). Если при стирке пена исчезает, надо прибавить еще мыла, иначе загрязнения осаждаются на ве-

щах и не отстирываются. Стирать следует без сильного трения, легко сжимая вещь.

При стирке сильно загрязненных вещей из грубой толстой ткани можно применять мягкую щетку. Щетку смачивают моющим раствором и протирают залосненные места, воротник, рукава (предварительно вывернув их). Если вещь имеет подкладку, ее также стирают щеткой. Сильно загрязненные вещи стирают два раза.

После стирки вещи промывают два раза в теплой воде, а затем — в холодной. При первом полоскании после стирки мылом надо брать немного воды (если она очень жесткая) во избежание образования осадка на ткани. Затем количество воды увеличивают.

При употреблении для стирки порошков «Новость», «Пахта» или других моющих порошков их растворяют в воде, в ней замачивают вещи, а затем стирают. Если на вещах имеются жировые пятна, то их смачивают более крепким раствором моющего порошка, оставляют на 20—30 мин., а затем простирывают и промывают теплой водой.

После стирки и полоскания шерстяные вещи промывают в воде с добавлением уксусной кислоты (1 чайная ложка на ведро воды) для придания мягкости, блеска и более яркой окраски. В этом случае надо применять для полоскания эмалированную посуду (таз, ведро, бак и т. д.).

Для стирки тонких и ценных окрашенных шерстяных вещей можно применять мыльный корень; употребление его вызывает изменения окраски вещей. Мыльный корень не оказывает вредного действия на ткань. На 1 кг вещей требуется около 50 г мыльного корня. После измельчения мыльного корня ножом его заливают горячей водой (3—4 стакана). Через несколько часов жидкость кипятят в течение одного часа, отстаивают и затем процеживают через чистую материю. К остатку мыльного корня добавляют горячую воду в таком же количестве, как в первый раз, настаивают несколько часов, а затем, процедив через материю, выливают в первый раствор. Для стирки добавляют ведро теплой воды и одну чайную ложку нашатырного спирта. Сильно загрязненные вещи замачивают в полученном растворе 15—20 мин., а затем отстирывают.

Окрашенные шерстяные вещи можно стирать с горчицей (требуется 100—150 г горчицы на ведро воды). Горчицу рас-

тирают с небольшим количеством воды, затем разбавляют горячей водой, дают немного отстояться и сливают в корыто, в которое налита теплая вода. К остатку горчицы прибавляют еще горячую воду, размешивают, отстаивают и также используют для стирки. Вещи простирывают 2—3 раза, слегка отжимают и полощут.

Если шерстяные вещи линяют, то их простирывают как можно быстрее или добавляют немного поваренной соли. Жировые пятна на шерстяных или полушерстяных вещах перед стиркой удаляют бензином, затем вещи высушивают и стирают обычным способом.

Белые шерстяные костюмы можно подкрахмаливать. Для этого берут 15 г картофельного крахмала на 1 литр воды, приготавливают клейстер, добавляют горячей воды и подкрахмаливают вещь. После этого костюм немного промывают холодной водой и высушивают, заворачивая в какую-либо сухую хлопчатобумажную ткань.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ШЕЛКА

Натуральный шелк не выдерживает действия щелочей, поэтому его стирают без соды, применяя взамен ее небольшое количество нашатырного спирта.

Стирают только те вещи, которые выдерживают действие моющих веществ и не изменяют при стирке своего внешнего вида и окраски. Бархат, панбархат, креп-сатин и некоторые другие шелковые ткани чаще всего подлежат химической чистке.

Шелковые вещи до стирки замачивают (если они сильно загрязнены) или только промывают в воде. Это необходимо для удаления кислоты, оставшейся на шелке от предыдущей обработки.

Для стирки применяют туалетное, детское или банное мыло или мыльные хлопья. Но так как от действия мыла может измениться окраска, уменьшиться блеск и мягкость шелковой ткани, то лучше все же употреблять синтетические моющие средства, предназначенные для стирки шелка (например, «Новость» и др.). При употреблении жесткой воды и мыла в воду надо добавлять нашатырный спирт (1 чайную ложку на ведро воды). Стирать вещи надо в обильной пене

при температуре воды 35—40°, а вещи с неустойчивой окраской — при температуре воды 25—30°.

При стирке не следует тереть и выкручивать ткань, надо только сжимать ее в руках. Сильно загрязненные изделия надо стирать два раза, заменяя моющий раствор новым.

После стирки изделия прополаскивают в теплой и холодной воде, отжимают, расправляют и высушивают. При полоскании надо полностью смыть остатки мыла, иначе может измениться цвет вещи.

Белые шелковые вещи иногда после стирки имеют желтоватый оттенок. В этом случае их можно отбелить.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ИСКУССТВЕННЫХ ВОЛОКОН

Изделия из искусственных волокон, особенно вискозных, теряют свою крепость в мокром состоянии, поэтому их не рекомендуется при стирке сильно тереть, растягивать, скручивать.

Крепкие щелочи оказывают вредное действие на искусственные волокна. Изделия из них рекомендуется стирать, как и натуральный шелк, новыми моющими средствами или мыльными хлопьями, мыльным корнем, а при отсутствии таковых — туалетным мылом. Стирать надо в обильной пене, легко сжимая изделие. Тонкие вещи только перебирают руками.

Для стирки применяют теплую воду (35—40°). Полощут сначала в теплой воде (25—30°), а затем в холодной.

Пятна от жира, растительного и смазочного масел рекомендуется перед стиркой вывести бензином, ацетоном или их смесью. Ацетон нельзя применять для тканей из ацетатного волокна.

Если вещь из ацетатного волокна после глажения имеет сильный металлический блеск, ее надо замочить в слабом растворе уксусной кислоты (1 чайная ложка на литр воды). Через 40 мин. вещь надо отжать, а затем высушить и выгладить через ткань.

Вещи из искусственной шерсти, как и вискозные ткани, надо стирать с большой осторожностью, не тереть и не выкручивать. Нельзя применять щелочи и горячую воду.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ СИНТЕТИЧЕСКИХ ВОЛОКОН

Синтетические ткани изготовляют или только из синтетических волокон (например, капрона, лавсана, хлорина и т. д.) или из смешанных волокон (например, из капрона и шерсти, капрона и вискозных волокон). Свойства этих волокон различны, и это необходимо учитывать при стирке. Так, вискозное волокно ослабляется при смачивании водой, тогда как синтетические волокна в этом случае не изменяются.

Хлориновое белье не выдерживает стирки при высокой температуре. Его рекомендуется стирать в воде с температурой около 30°.

Капроновые изделия выдерживают более высокую температуру. Если шерстяные ткани можно гладить при температуре 140°, то синтетические — при более низкой температуре. Синтетические ткани часто можно совсем не гладить, так как после сушки у них восстанавливается первоначальный внешний вид.

Изделия из синтетических волокон меньше загрязняются и легче отстирываются. Для них можно применять те же моющие средства, какие употребляются при стирке натурального шелка и вещей из искусственных волокон.

Вещи из синтетических волокон нельзя натирать куском мыла. При стирке их надо использовать новые моющие средства. Не рекомендуется применение моющих средств, содержащих щелочи. Чаще всего применяют порошки «Капронил», «Березка», «Новость» и «Пахта». С целью повышения белизны синтетических изделий можно употреблять порошок «Чайка». Пожелтевшие белые капроновые изделия можно отбеливать слабым раствором марганцевокислого калия (несколько кристалликов для получения жидкости розового цвета). После этого изделия надо промыть водой с добавлением гипосульфита (3—5 г на литр воды). Перекись водорода и хлорную известь применять для отбелики не рекомендуется.

Вместо отбелики белые капроновые изделия можно подсинить. Это улучшает их внешний вид.

До стирки вещи можно замочить в воде на один час или в моющем растворе на 15 мин.

Вещи из синтетических волокон стирают так же, как натуральный шелк и вещи из искусственных волокон, — без сильного трения. Если ткань линяет при стирке, к моющему раствору можно прибавить немного поваренной соли.

Выстиранные вещи полощут сначала в теплой воде, а затем в холодной.

Перед сушкой вещи закатывают в сухую хлопчатобумажную ткань (простыню, полотенце и т. п.). Сушить вещи из синтетических волокон следует в помещении. Перед сушкой вещи надо встряхивать и расправлять. Нельзя сушить в сжатом виде. При такой сушке их трудно разгладить. Вещи из капрона, хлорина и подобных материалов не гладят. Так как вещи из синтетических волокон могут пострадать от неправильной обработки (стирки, сушки и глажения), то при продаже готовые изделия часто сопровождаются памятками по уходу за ними или специальными условными знаками, показывающими, можно ли стирать вещь или ее надо чистить химическим путем. Знак иногда имеет форму утюга, окрашенного в разные цвета: зеленый — гладить, как хлопчатобумажное и льняное белье, желтый — гладить умеренно нагретым утюгом, красный — гладить нельзя.

ТРИКОТАЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Условия стирки трикотажных изделий зависят главным образом от рода волокон, из которых они изготовлены, поэтому при выборе способа стирки надо знать свойства этих волокон. Трикотажные вещи стирают обычно теми же способами, что и ткани из соответствующих волокон. Перед стиркой, если требуется, надо обязательно заштопать вещи.

Сильно загрязненные вещи с целью облегчения стирки рекомендуется предварительно замачивать, но не смешивая вещи разных цветов (во избежание закрашивания). Хлопчатобумажные и льняные трикотажные вещи замачивают с содой и мылом (для окрашенных вещей соды надо брать меньше). Вещи из шерстяных, шелковых, искусственных и смешанных волокон замачивают с мылом или синтетическими моющими веществами и нашатырным спиртом.

Окрашенные трикотажные вещи стирают в воде различной температуры, в зависимости от рода волокна и прочности окраски. Для хлопчатобумажных окрашенных вещей температура воды должна быть около 50°, для шерстяных и шелковых — не выше 45°, для смешанных и синтетических — не выше 40°, хлориновых (лечебного белья) — не выше 30°.

Обычно трикотажные вещи стирают с порошком «Новость», «Пахта» или мыльной стружкой и добавлением одной-двух ложек нашатырного спирта. Трикотажные изделия не надо тереть. Полоскать их нужно в теплой воде с уксусом (холодная вода делает шерсть жесткой). Выстиранное изделие закатывают в чистую ткань, хорошо впитывающую влагу. Ткань меняют несколько раз, а затем изделие расправляют и кладут для просушки на махровое полотенце. Некоторые изделия из синтетических волокон, например, капроновые чулки, надо стирать по возможности чаще и тщательно полоскать. Только что купленные чулки и носки рекомендуется выстирать. Для удаления влаги перед сушкой чулки и носки можно закатывать в сухое полотенце. Гладить их не требуется.

ТЮЛЕВЫЕ И КРУЖЕВНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Перед стиркой тюлевые занавеси сначала отряхивают от пыли, а затем замачивают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Сильно загрязненные занавеси и кружевные вещи лучше замачивать, применяя моющие вещества (например, «Новость» и др.), мыльные хлопья или ядровое мыло (20—30 г на ведро воды). Замачивают тюлевые и кружевные изделия в течение 4—6 час., затем сливают воду и прибавляют для стирки свежий моющий раствор (такой, как при замачивании). Воду для стирки сначала умягчают содой (30 граммов на ведро теплой воды). Стирают два раза, сжимая вещи руками, без трения или выкручивания. После стирки из каждой вещи удаляют воду, раскладывая ее на одной руке и слегка выколачивая другой. После этого вещь промывают в холодной воде, подкисленной уксусной кислотой, подсинивают и подкрахмаливают. Крахмалят горячим клейстером (10—15 г картофельного крахмала на 1 л воды), который потом отжимают.

Сильно загрязненные хлопчатобумажные занавеси после замачивания можно прокипятить в моющем растворе в течение 30 мин., затем прополоскать и подсинить и, если требуется, подкрахмалить.

Необходимо помнить, что занавеси, подвергавшиеся длительное время солнечному освещению, сильно ослабляются, поэтому их надо стирать теплой водой без кипячения.

Занавеси и кружевные вещи желтого или кремового цвета рекомендуется подкрашивать слабым раствором желтой краски, применяемой для хлопчатобумажной ткани, или раствором кофе, процеженного через какую-либо ткань.

Если занавеси и кружевные изделия требуется отбелить, то можно применить персоль или перекись водорода (как при отбеливании хлопчатобумажного и льняного белья). Отбеливать надо после стирки и полоскания. После отбеливания вещи снова промывают, подсинивают и сушат.

Хорошо сушить занавеси, растянув их на специальных деревянных рамах (бруски рамы должны раздвигаться до требуемого размера). Занавеси можно растягивать и на стене или висящем ковре, который в этом случае покрывают чистой простыней. Рекомендуется также подсушивать вещи, особенно небольшие, закатывая их в чистую простыню (при этом их не надо растягивать). Небольшие кружевные вещи иногда сушат на подушках.

Гладить тюлевые и кружевные вещи надо в полусыром состоянии слабо нагретым утюгом, осторожно растягивая их до первоначального размера.

СТИРКА ПУХОВОЙ ШАЛИ

В пяти литрах теплой воды растворить 200 граммов настируганного мыла и чайную ложку порошка технической буры (она продается в магазинах хозяйственных товаров). В раствор кладут шаль. Через двадцать-тридцать минут ее слегка отжимают и кладут в другую воду, в которой мыла и буры вдвое меньше. Затем шаль отжимают, прополаскивают в чистой теплой воде и вывешивают на солнце. При просушивании следует слегка поколотить ее тонким чистым прутиком, чтобы расправился пух.

ОТБЕЛИВАНИЕ БЕЛЬЯ

После стирки на белье могут остаться пятна от вина, духов, фруктов, ягод, соков, плесени, крови, краски и т. д. Иногда эти пятна можно удалить после стирки отбеливанием. Если пятна очень интенсивно окрашены, то применяют те же отбеливающие средства, но в более сильной концентрации.

Белье не следует отбеливать после каждой стирки, а только в случае надобности, то есть когда выстиранное бельё не имеет достаточной белизны.

Для отбеливания рекомендуется применять перекись водорода или персоль, а при отсутствии их — хлорную известь. Хлорная известь вредно действует на бельевую ткань, поэтому в быту ее надо применять с осторожностью, строго соблюдая правила отбеливания, указанные ниже.

Кислород, выделяющийся при отбеливании перекисью водорода, окисляет окрашенные загрязнения на ткани, разрушает и обесцвечивает их. Перекись водорода продается в виде 3%-ного раствора (аптечная перекись водорода). Отбеливать бельё надо в эмалированной или в крайнем случае алюминиевой посуде. На ведро воды берут 1—2 столовых ложки 3%-ной перекиси водорода. Раствор нагревают до 60—80° и в течение 15—20 мин. в нем отбеливают выстиранное бельё. Бельё при этом должно быть полностью погружено в жидкость. Чтобы бельё отбеливалось равномерно, его надо тщательно перемешивать. Для усиления отбеливающего действия перекиси в раствор можно прибавить немного нашатырного спирта.

Перекись водорода и хлорную известь надо применять только в растворах слабой концентрации, то есть сильно разбавлять водой. Хлорная известь выделяет вредный газ — хлор (хлор сильно раздражает слизистую оболочку горла и носа), поэтому отбеливать бельё надо в хорошо проветриваемом помещении. Для отбеливания белья с пятнами ржавчины, а также для отбеливания тонких и нежных тканей хлорную известь употреблять нельзя.

Отбеливающий раствор готовят следующим образом. На 1 л воды берут 10—15 г хлорной извести (при использовании частично разложившейся от долгого хранения хлорной извести ее берут больше). На ведро воды расходуют 1 литр этого раствора. Сухой порошок хлорной извести смешивают с небольшим количеством холодной воды, растирая при этом все кусочки до тех пор, пока не получится однородная масса, потом к ней прибавляют остальную воду (до 1 л), размешивают и дают отстояться до полного осветления. Чистый раствор сливают в другую посуду, а нерастворившуюся хлорную известь заливают водой и оставляют до вторичного использования. Раствор готовят в эмалированной или

керамической посуде. Если в растворе плавают кусочки хлорной извести, то его надо процедить через какую-либо ткань.

Можно приготовить отбеливающий раствор из хлорной извести и соды. Этот раствор называют жавелем или гипохлоритом. Для этого берут 10 г хлорной извести и 7 г стиральной соды на 1 ведро воды. Соду растворяют отдельно в горячей воде. От смешения растворов соды и хлорной извести жидкость делается мутной. Ей дают отстояться 1—2 час., затем чистый раствор сливают и пользуются им для отбелики.

В процессе отбеливания жидкость можно подогреть до 35°. Белье отбеливают в течение 20—30 мин., все время перемешивая его. После обработки белье тщательно полощут в холодной воде. Если после полоскания остается запах хлора, рекомендуется прибавить к промывной воде уксусной кислоты (1 чайную ложку на ведро воды). Вместо уксусной кислоты можно взять раствор гипосульфита (1 чайную ложку на ведро воды).

Необходимо помнить, что отбеливать белье хлорной известью можно только после тщательного полоскания, так как оставшееся после стирки мыло в соединении с хлорной известью может образовать на белье нерастворимые липкие осадки. Чтобы избежать образования осадка, рекомендуется отбеливать белье в растворе хлорной извести и соды, то есть в растворе гипохлорита. Затем белье надо промыть в чистой воде и подсинить.

Для отбеливания рекомендуется также прямой белый краситель, который уничтожает желтизну белья. Отбеливание с помощью прямого белого красителя (порошок «Чайка») можно производить как во время стирки, так и во время полоскания в горячей воде (в течение 5—10 мин.). При такой обработке получается устойчивая белизна, и при следующих 3—4 стирках белье можно не отбеливать. Такое отбеливание не оказывает вредного действия на ткань. На 10 килограммов расходуется всего 1 грамм красителя. В большинстве случаев отбеленное таким способом белье не требует подсинивания.

Шерстяные и шелковые вещи отбеливают перекисью водорода или гидросульфитом. На ведро теплой воды (30—35°) берут 2—3 столовых ложки перекиси водорода и 1 столовую ложку нашатырного спирта. На 1 кг вещей требуется 1—1,5 ведра воды. Вещи после отбеливания надо промыть в теплой и холодной воде.

При использовании гидросульфита с вещей следует сполоснуть металлические крючки, пряжки, пуговицы. Для отбеливания берут 1—2 столовых ложки гидросульфита на ведро теплой воды, опускают в раствор вещи и перемешивают в течение 20—30 мин. Затем вещи вынимают и прополаскивают 2—3 раза. В воду для последнего полоскания добавляют немного уксусной кислоты (1 чайную ложку на ведро воды).

Вещи, которые с трудом поддаются отбеливанию, обрабатывают сначала гидросульфитом, после этого тщательно прополаскивают, а затем отбеливают перекисью водорода и снова прополаскивают чистой водой.

КРАХМАЛЕНИЕ БЕЛЬЯ

Чтобы придать белью большую плотность, жесткость и лучший внешний вид, его крахмалят. Кроме того, подкрахмаленное белье меньше сминается и загрязняется.

Белье можно крахмалить после полоскания и отжима (без сушки) или же после сушки. В зависимости от рода ткани (плотности, толщины и т. д.) и назначения вещей применяют различное количество крахмала. Обычно крахмалят столовое белье, занавески и иногда постельное белье.

Различают три способа крахмаления. Первый способ — мягкое крахмаление применяют для белья из тонких тканей (батиста, маркизета, шифона и др.), а также для тюлевых и кисейных занавесей, постельного белья и т. п. Для такого крахмаления берут от 5 до 10 г крахмала на 1 л воды. Второй способ — среднее крахмаление — для пикежных одежд, салфеток, скатертей, накидок, занавесей и вещей из бязи, репса и др. В этом случае берут от 10 до 15 г крахмала на 1 л воды. Простыни, пододеяльники, наволочки, салфетки и скатерти можно крахмалить как первым, так и вторым способом. Третий способ — жесткое крахмаление применяют для отдельных частей верхних рубашек: воротничков, манишек, манжет.

Крахмалят вещи из белой ткани или ткани с небольшим рисунком (набивные рубашечные).

Белье крахмалят ручным способом (в баках, ведрах, тазах) или в бытовых стиральных машинах.

Для мягкого и среднего крахмаления применяют вареный крахмал (клейстер), для жесткого — сырой крахмал (крахмальное молоко). Клейстер готовят из картофельного или ку-

курузного крахмала или из их смеси. Для жесткого крахмаления лучше употреблять крахмал кукурузный и рисовый, а также смесь картофельного и кукурузного крахмала (но высших сортов). Если крахмал засорен, имеет сероватый или желтоватый оттенок, перед использованием его необходимо очистить. Для этого крахмал взбалтывают с водой, отстаивают, воду сливают и удаляют верхний загрязненный слой. Так делают 2—3 раза. Если требуется, крахмал процеживают через сито.

Если надо увеличить жесткость ткани, то при крахмалении добавляют буру.

Клейстер готовят следующим образом. Необходимое количество крахмала смешивают с небольшим количеством холодной воды до однородной массы и выливают постепенно в кипящую воду для получения клейстера. Если приготовленный клейстер недостаточно прозрачен, то его кипятят около 5 мин. К крахмальному клейстеру можно добавить некоторое количество холодной подсиненной воды, если крахмалят белье, которое не было подсинено после стирки. Белье опускают в приготовленный крахмал, хорошо размешивают, затем вынимают, отжимают и высушивают. После этого белье гладят.

Воротнички, манжеты и вещи, которые должны быть жесткими, крахмалят в сыром крахмале. Для этого берут от 40 до 60 г крахмала на 1 л холодной воды и добавляют 10—15 г буры. Буру растворяют отдельно в горячей воде. Крахмал замешивают с небольшим количеством воды, затем добавляют, размешивая, остальную воду и раствор буры. Получается крахмальное молоко, в которое опускают вещи, протирают их руками; стараясь лучше втереть в них крахмал, а потом отжимают. После этого белье закатывают в какую-либо ткань и оставляют на некоторое время. Перед глажением каждый воротничок и манжету протирают влажной тряпкой, чтобы удалить излишний крахмал, находящийся на поверхности ткани.

СПОСОБЫ СТИРКИ БЕЛЬЯ В БЫТОВЫХ СТИРАЛЬНЫХ МАШИНАХ

Бытовые стиральные машины рассчитаны на не большое количество белья — от 1,5 до 3 килограммов. Но это не представляет неудобства, так как процесс стирки занимает мало времени.

При стирке в бытовых машинах пользуются горячей водой, которую подогревают заранее. Для стирки белого хлопчатобумажного и льняного белья воду подогревают до 80—85°, для окрашенного хлопчатобумажного — до 50—60°, для шерстяного и шелкового — до 40—45°.

Перед стиркой белье сортируют по виду ткани, окраске, характеру и степени загрязненности, как и при ручной стирке. Окрашенное белье сортируют по цветам. Шерстяные, шелковые, а также вещи из искусственных и синтетических волокон стирают отдельно. Необходимо, кроме того, отделять от остального белья вещи с начесом (байковые одеяла, байковые и фланелевые вещи и т. п.), так как отделяющийся при стирке ворс в виде коротких волокон остается на вещах без начеса и не удаляется полностью при полоскании. Вещи, не выдерживающие сильного механического воздействия, например, из искусственного шелка, кружевные, тонкие, ветхие и т. д., загружают в сетчатые или из редкой ткани мешки или наволочки. Мешок или наволочку завязывают и опускают в стиральный бак машины. Кухонные полотенца, тряпки, а также спецодежду стирают отдельно.

Количество загружаемого белья должно соответствовать паспортной емкости машины (1,5; 2; 3 кг и т. д.). В машину рекомендуется загружать одновременно одну крупную вещь и несколько мелких. Несколько крупных вещей (например, одеял) плохо простирываются.

Перед стиркой из вещей надо удалить посторонние предметы (например, булавки) и почистить карманы.

Чтобы правильно загрузить машину бельем (в соответствии с емкостью машины), надо знать вес отдельных вещей. Ниже приведен средний вес наиболее распространенных вещей в граммах:

скатерть	600—800	наволочка для тюфика	900
салфетка ручная	100	фартук	120
простыня	400—500	рубашка мужская верх-	
пододеяльник	500—650	няя	300
простыня детская	150	воротничок	15
полотенце личное	200	рубашка мужская нижняя	200—250
полотенце банное	500—600	рубашка детская нижняя	100—120
полотенце кухонное	100—150	рубашка женская ночная	300
наволочка для подушки	180—200	халат женский	400—500

майка	120	пижама женская	300
платье хлопчатобумажное	300—400	гарнитур трикотажного женского белья	500
платье детское	200—250	гарнитур детского белья	250
юбка	200—250	костюм детский трикотажный	550—600
кальсоны мужские	250—300	чулки	60
кальсоны детские	100	носки	40—50
пижама летняя мужская	400	носовой платок	15

При стирке сильно загрязненные вещи замачивают сначала в чистой воде в течение 2 час., а затем в течение 3—4 час. в мыльно-содовом растворе (2—3 столовых ложки стиральной соды и $\frac{1}{10}$ часть куска мыла на ведро воды). Раствор соды готовят отдельно и вливают в воду для умягчения. Мыло прибавляют в умягченную воду. Для цветного белья соды не берут, а заменяют ее нашатырным спиртом. Загрязненные места (воротники, рукава, отдельные пятна и т. д.) рекомендуются перед стиркой намылить или смочить раствором синтетического порошка «Новость». Сильно загрязненное белье после замачивания кипятят в моющем растворе в отдельном баке, после чего стирают и полощут в машине. Менее загрязненное белье стирают в машине без предварительного замачивания и кипячения.

Перед загрузкой белья в стиральную машину наливают воду, моющий раствор, а затем включают машину.

Стирка мало и средне-загрязненного белья из хлопчатобумажных и льняных тканей, а также трикотажа продолжается не более 3—4 мин.; спецодежды и сильно загрязненных вещей — 5—6 мин.; шерстяных и шелковых вещей — 2 мин. (время на загрузку и выгрузку белья из машины, полоскание, подсинивание и отжим не учтено). Если белье не отстиралось, то его вынимают щипцами, расправляют и снова опускают в машину на 2—3 мин.

Вначале стирают менее загрязненное белье, затем сильно загрязненное, чтобы можно было использовать мыльный раствор несколько раз. Но так как для сильно загрязненного белья требуется больше стиральных средств, то их добавляют после каждой стирки. Для стирки мало загрязненного белья требуется $\frac{1}{6}$ куска мыла и 2 столовых ложки соды, для силь-

но загрязненного — $\frac{1}{4}$ куска и 3 столовых ложки стиральной соды. Учитывая, что после каждой стирки остается некоторое количество мыла и соды, при каждой следующей стирке надо добавлять около $\frac{1}{3}$ части стиральных средств.

Если моющая жидкость быстро остынет, то для следующих стирок ее надо подогреть.

При стирке цветного белья, а также шерстяных и шелковых вещей стиральная сода заменяется пищевой (двууглекислой) содой или нашатырным спиртом. При стирке в бытовых стиральных машинах удобнее пользоваться порошкообразными моющими средствами, имеющимися в продаже. Их легче дозировать и растворять.

Если в стиральной машине вращающаяся мешалка — активатор — установлена внизу, то белье не следует стирать дольше положенного времени, так как, опустившись к активатору, оно может порваться. В этом случае, остановив машину и вынув белье, надо расправить его руками и загрузить снова, предварительно пустив в ход машину.

После стирки одной или нескольких партий белья моющую жидкость сливают. Полощут последовательно в горячей (70°), теплой (40°) и холодной (20°) воде по 2—3 мин. Затем белье подсинивают или подкрахмаливают (это можно делать в машине или вручную).

Если требуется, то после стирки и одного полоскания белые вещи отбеливают. Перед отбеливанием белье вынимают из машины щипцами, сливают отработанную жидкость и наливают горячую воду ($70-80^{\circ}$) и отбеливающий раствор (1—2 столовые ложки аптечной перекиси водорода на ведро воды). Затем загружают белье, предварительно расправив его руками. Продолжительность отбеливания 3—4 мин. После отбеливания белье прополаскивают и подсинивают. Если белье надо подкрахмалить, то готовят заранее крахмальный клейстер и выливают его в теплую подсиненную воду (40°), налитую в стиральную машину, а затем загружают белье. Крахмалят в течение 4—5 мин.

В бытовых стиральных машинах можно стирать шерстяные и шелковые вещи. Их стирают не более 2—3 мин. При более длительной стирке они могут быть повреждены. Стирать надо при температуре около $35-40^{\circ}$. После стирки вещи вынимают и прополаскивают сначала в теплой, а затем в холодной воде.

Вещи из натурального шелка, а также из искусственных и синтетических волокон для удаления воды слегка отжимают руками (без выкручивания), а затем закатывают в сухую простыню. Хлопчатобумажное и льняное белье, а также более прочные шерстяные вещи отжимают с помощью вальцов. Подавать белье в вальцы надо осторожно, оберегая руки; рекомендуется вынимать белье из машины и подавать его в вальцы с помощью щипцов. Белье отжимают один или два раза. Если вальцы вращают рукояткой (вручную), то перед отжимом надо выключить электродвигатель машины. С целью ускорения и облегчения полоскания иногда белье отжимают непосредственно после стирки, а затем еще раз после полоскания и подсинивания. В отжимные вальцы белье надо направлять равномерно по всей длине вальцов и так, чтобы оно не заходило за концы их, иначе можно порвать белье. Если белье намоталось на один из вальцов или зацепилось между корпусом и вальцами, следует повернуть вальцы в обратном направлении и вытащить белье.

В машинах с насосом требуется очищать фильтр у спускового отверстия во избежание засорения шланга.

Бытовые стиральные машины, снабженные центрифугами для отжима белья, имеют большое преимущество по сравнению с машинами, снабженными отжимными вальцами, так как в белье остается вдвое меньше воды. При быстром вращении центрифуги развивается центробежная сила, направленная от центра (оси) вращения и стремящаяся удалить от центра центрифуги белье и воду. Белье прижимается к стенкам корзины (барабана) центрифуги, а вода удаляется через имеющиеся отверстия. Центрифуга снабжена крышкой, которую нельзя открывать во время работы. В некоторых машинах имеется автоматическое приспособление, которое останавливает центрифугу при открывании крышки.

Белье в центрифугу надо укладывать как можно равномернее, — иначе от неодинакового давления раскачиваются стенки корзины — это вызывает толчки, удары и вибрацию машины.

Нельзя перегружать центрифугу бельем.

В стиральных машинах с центрифугой можно одновременно проводить стирку белья в стиральном баке и отжимать белье предыдущей партии.

СУШКА БЕЛЬЯ

Белье рекомендуется сушить на открытом воздухе, во дворе или на чердаках, которые проветриваются. Не рекомендуется сушить белье в жилых помещениях.

Для развешивания применяют пеньковые веревки или шнуры и к ним прикрепляют белье с помощью деревянных зажимов с пружинами.

Не рекомендуется развешивать белье в тех местах, где оно может подвергаться действию прямых солнечных лучей, так как белье при этом ослабляется.

ГЛАЖЕНИЕ БЕЛЬЯ И ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ТКАНЕЙ

Белье и верхнюю одежду гладят электрическими утюгами весом 1,5—2,5 кг. Верхнюю одежду из толстых тканей гладят более тяжелыми утюгами. Имеющиеся в продаже электроутюги предназначены для работы от сети с напряжением 110—127 или 220 вольт.

Различные ткани (хлопок, шерсть, натуральный и искусственный шелк и др.) неодинаково выдерживают нагревание, в зависимости от этого и нагревают утюг. В обычных электроутюгах степень нагрева определяют чаще всего опытным путем: смачивают указательный палец водой и быстро прикладывают к подошве утюга. При этом, вода испаряется и издает шипящий звук, по которому можно определить степень нагрева утюга. В утюгах с терморегулятором температуру можно устанавливать в зависимости от свойств подлежащей глажению ткани (для вещей из искусственного волокна 90—110°; из натурального шелка 115—140°; для шерстяных вещей 140—160°; хлопчатобумажных 165—180°; льняных 190—200°).

Для глажения шерстяных вещей применяют электроутюги с подпаривателями. В таких утюгах есть специальное отделение, в которое наливают воду. При нагревании утюга вода постепенно испаряется и увлажняет ткань.

Необходимо соблюдать правила пользования утюгом, своевременно выключать утюг, не перегревая его, не смачивать водой утюг и шнур, не перекручивать шнур, наблюдать за исправностью изоляции и т. д. Утюгом с неисправной изоляцией гладить нельзя.

Рекомендуется гладить на специальной гладильной доске, обитой сукном. Сукно надо покрыть сверху белым полотном, которое периодически необходимо стирать. С одного конца доска должна быть овальной формы, другой конец ее надо прикрепить к столу или к стене. Удобнее пользоваться гладильной доской, имеющей специальную подставку, так как это дает возможность поставить ее в любое место.

Рукава очень удобно гладить на специальной рукавной колодке. Имеющиеся в продаже переносные гладильные доски снабжены такой колодкой. Рукавные колодки делаются часто откидными и прикрепляются к гладильной доске сбоку. На верхнюю доску рукавной колодки надо положить слой ваты или войлока, сверху накрыть его плотной хлопчатобумажной тканью, сукном или байкой и прикрепить к доске.

В зависимости от ткани вещи гладят сухими или влажными. Сухими гладят обычно подкладочные ткани (сатин, саржу и др.), которые от увлажнения теряют блеск. Кроме того, на некоторых подкладочных, а также шелковых тканях от смачивания водой образуются водяные пятна.

Вещи из чесучи гладят сухими с изнанки, предварительно расправив складки и размяв ткань в руках, чтобы сделать ее более мягкой и облегчить этим глажение.

Хлопчатобумажное и льняное белье перед глажением немного увлажняют, опрыскивая водой с помощью пульверизатора (на 2 килограмма белья расходуют приблизительно 1 стакан воды). После увлажнения белье свертывают таким образом, чтобы более толстые части вещей оказались внутри, и дают ему отлежаться около 2 часов. Это обеспечит равномерное увлажнение вещей и облегчит глажение.

Шерстяные вещи лучше гладить через влажное полотно, при этом шерсть размягчается, делается менее упругой, ее легче растянуть, расправить и придать определенные размеры и форму.

Рекомендуется гладить вещи до тех пор, пока они станут сухими, иначе в дальнейшем может произойти усадка ткани. Некоторые шерстяные вещи можно гладить с изнанки, не при-

меняя влажного полотна. С изнанки также гладят ткани, имеющие блестящую поверхность — сатин, саржу и др.

Чтобы избежать опаливания горячим утюгом, а также получения глянца, вещи можно гладить через сухую или влажную полотняную ткань. Ткань не должна иметь складок и швов. Чтобы не помять уже выглаженных частей, вещи рекомендуется гладить в определенной последовательности. Это, кроме того, ускоряет глажение.

Пиджаки гладят через влажную ткань в таком порядке: сначала рукава, затем перед, спинку, подкладку и воротник. Рукава складывают таким образом, чтобы складки от утюга приходились на задние швы. Воротник гладят через ткань, сильно нажимая на утюг. Таким же образом гладят карманы, борта и другие утолщенные части вещей, которые требуется сделать более тонкими, ровными и эластичными.

Брюки при глажении складывают таким образом, чтобы наружный боковой шов совпадал с внутренним. Тогда получится правильная складка на брюках.

Чтобы сделать некоторые части вещей более тонкими и плотными, например, карманы, края и т. д., их гладят с прессовкой. Карман или другую часть покрывают влажной тканью и ставят на нее утюг на 2 — 3 секунды (края вещи предварительно выравнивают). После этого карман покрывают сухой тканью и прессуют несколько раз до полного высыхания.

Шелковые вещи гладят сухими или немного недосушенными. Но если вещь недосушена, например, в швах или других толстых частях, то при глажении может получиться неправильное вытягивание вещи.

Шелковые вещи чаще всего гладят с изнанки или через сухую хлопчатобумажную ткань. Если вещь надо прогладить с лицевой стороны, то под нее подкладывают влажную отжатую хлопчатобумажную ткань, а сверху тонкую, по которой проводят утюгом.

На ацетатных тканях от глажения сильно нагретым утюгом (выше 100 градусов) иногда образуются полосы и пятна с резким блеском. Для уничтожения блеска вещь замачивают в течение 1 часа в растворе поваренной соли (150—200 г на 1 л воды).

Вещи из синтетических волокон не гладят.

ВЫВЕДЕНИЕ ПЯТЕН

Для удаления пятен с белья и верхней одежды необходимо прежде всего установить происхождение пятен. Перед удалением пятна надо выяснить также действие пятновыводящего средства на ткань и на ее окраску (потереть подготовленным составом ткань в каком-либо малозаметном месте). В связи с тем, что спирт и кислоты растворяют некоторые краски, их следует с осторожностью применять для окрашенных тканей. Чтобы не испортить вещи, не следует применять крепкие растворы химических веществ. Если пятно сразу полностью не удаляется, рекомендуется повторить его обработку 2—3 раза, чередуя ее с промывкой. Не следует добиваться удаления малозаметных следов стойких пятен, так как ткань портится не только от чрезмерного применения растворов, но также и от сильного трения щеткой, тряпкой и т. д.

Для ацетатного шелка нельзя употреблять уксусную кислоту и ацетон, которые его растворяют; для синтетических тканей (капрона, нейлона, хлорида и др.) не рекомендуется применять растворители (бензин, бензол и др.). При удалении пятен с шерсти и натурального шелка не употребляют щелочей, а с хлопчатобумажных тканей — крепких кислот (серной, соляной, азотной). Щавелевая кислота, используемая для удаления ржавчины и красок, а также чернил, должна быть тщательно смыта с ткани после выведения пятна. Хлорная известь также вредно действует на хлопчатобумажные и другие ткани, поэтому ее применяют в небольшом количестве и смывают после удаления пятна.

Прежде чем приступить к удалению пятен, вещи необходимо очистить от пыли, выбить или вытрясти и вычистить сначала сухой, а затем влажной щеткой (в противном случае на ткани могут образоваться растеки). При смачивании каким-либо раствором небольших пятен пользуются капельницей или заостренной деревянной палочкой. Чтобы предупредить образование кругов (ореолов), необходимо ткань вокруг пятна смочить водой, бензином или засыпать мелом. Мел можно применять для вещей с белой или светлой окраской. Пятна, особенно от красного вина, фруктов и ягод, следует удалять как можно быстрее: старые пятна выводятся значительно труднее свежих. С тканей, выдерживающих стирку, многие пятна удаляются при стирке с мылом, порошком «Новость».

с содой и т. д. С вещей, плохо переносящих стирку, а также трудноудаляемые пятна выводят специальными пятновыводящими веществами.

Для удаления пятен от жиров и масел применяются только очищенные растворители (бензин, скипидар и др.), которые не оставляют после себя пятен. Чистоту растворителя можно проверить, смочив им белую бумагу: после высыхания на бумаге не должно остаться пятен. Удаление пятен с помощью растворителей иногда лучше производить с обратной стороны ткани, что устраняет также образование кругов около пятна.

Водные пятна (от дождя) на шерстяных тканях различных цветов следует вычистить щеткой, смоченной мягкой водой, и прогладить утюгом через влажную тряпку. Прочно окрашенные ткани можно протереть тряпкой или ваткой, смоченной уксусом (1 чайная ложка на стакан воды). С шелковых тканей водяные пятна удаляют с помощью поваренной соли: пятна опрыскать соленой водой (1 чайная ложка соли на стакан воды) и протереть сухой тряпкой или мягкой щеткой.

Жировые пятна (масло растительное и животное, сало свиное, говяжье, рыбий жир, касторовое масло и др.) с хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых тканей светлых цветов удаляют следующим образом: свежее пятно засыпать сухим порошком мела, талька, глины или жженой магнезии с обеих сторон ткани, покрыть бумагой, наложить сверху какой-нибудь тяжелый предмет (например, книги) и оставить примерно на сутки. Затем порошок счистить. Пятна на темных тканях лучше засыпать порошком с изнанки, так как на лицевой стороне могут остаться следы порошка.

С белых и светлых тканей, а также с бумаги, книг и т. д. пятна удаляют с помощью пасты из смеси бензина и сухого порошка мела или глины, взятых в количестве, необходимом для образования густой пасты. Пасту нужно намазать на пятно толстым слоем, слегка протереть пальцем и оставить на несколько часов. Высохшую массу осторожно счистить щеткой. Если пятно сразу удалить не удалось, то смазывание пастой следует повторить 2—3 раза. Ткань после чистки, если нужно, стирают. Оставшиеся следы пятен на вещах, не подлежащих стирке, дополнительно протереть денатурированным спиртом и прогладить через тряпку. Можно также удалить пятна, протирая их бензином, скипидаром, ацетоном или их смесью (в равных частях), а также смесью бензина

(1 весовая часть), денатурированного спирта (70 весовых частей) и нашатырного спирта (4 весовые части). Бензин можно заменить скипидаром. Влажную ткань перед чисткой бензином надо высушить.

Засохшие жировые пятна перед чисткой бензином рекомендуется слегка смазать (для размягчения) сливочным маслом. Большие пятна надо протирать от краёв к середине. Перед чисткой бензином края пятна слегка увлажняют, под пятно подкладывают вату, пропускную бумагу или впитывающую ткань. Можно засыпать края пятна сухой картофельной мукой, а после удаления пятна ее счистить.

На хлопчатобумажных и льняных тканях белого и светлого цветов пятна выводят, протерев их нашатырным спиртом (1 чайная ложка на стакан воды), а затем смыв теплой водой.

Пятна на шерстяных и шелковых тканях различной расцветки, если вещи из этих тканей можно стирать, удаляют при стирке с порошком «Новость» или с «Универсолом». Предварительно пятна надо смазать на несколько минут «Универсолом» или посыпать порошком «Новость». Пятна удаляют также смесью мыла (1 весовая часть), денатурированного спирта (1 весовая часть), нашатырного спирта (5 весовых частей) или смесью денатурированного спирта (1 весовая часть), нашатырного спирта (10 весовых частей) и глицерина (1 весовая часть). Жировые пятна надо протереть одной из указанных смесей, затем смыть ее теплой водой. Если вещь нельзя стирать, то к пятну (для удаления остатков пятна) несколько раз прикладывают вату, смоченную водой, меняя вату по мере ее загрязнения.

Залосненные места на шерстяных и шелковых тканях нужно протереть шерстяной тряпкой, смоченной одним из указанных веществ — бензином, ацетоном, нашатырным спиртом, денатурированным спиртом или смесью (в равных частях). Излишек жидкости удаляют пропускной или папиросной бумагой. Оставшиеся следы пятен нужно протереть нашатырным спиртом (1 чайная ложка на полстакана воды). Перед применением нашатырного спирта надо определить, не изменится ли от него окраска ткани.

Залосненные места на воротниках, рукавах и других местах одежды, а также на обивке мебели можно чистить крепким чайным настоем или отваром махорки. Залосненные от сидения места на шерстяных тканях чистят сухим мелким пес-

ком: пятна смочить теплой водой, насыпать на них небольшой слой песка и протереть жесткой щеткой, слегка смоченной водой. Затем ткань выгладить через влажную тряпку (отпарить).

Пятна от йода на светлых хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых тканях можно удалить, протерев пятна раствором гипосульфита (1 чайная ложка на стакан теплой воды) и затем смыв водой.

Пятна от йода на окрашенных тканях следует смочить денатурированным спиртом или ацетоном и протереть ватой. Можно также удалить пятна, протерев их крахмалом, смоченным водой. Крахмал по мере загрязнения нужно заменить свежим.

Брызги кислот. Кислоты подразделяются на минеральные (серная, соляная, азотная) и органические (лимонная, уксусная, щавелевая, виннокаменная, или винная).

Минеральные кислоты разрушают ткани, в особенности хлопчатобумажные и льняные. Поэтому места, на которые попала кислота, необходимо немедленно промыть водой с питьевой содой или с нашатырным спиртом (1 чайная ложка на стакан воды) или просто водой. Из органических кислот сильнее других действует на ткань щавелевая кислота. Уксусная кислота действует вредно главным образом на ацетатный шелк, а также на окраску некоторых тканей. При попадании на ткань эти кислоты также необходимо смыть водой. Ткань нельзя стирать с мылом, если с нее не удалена кислота, так как от разложившегося мыла на ткани образуются жировые пятна.

Пятна от косметических средств на белых хлопчатобумажных, льняных, шерстяных тканях удаляют нашатырным спиртом, промывая затем водой. Можно также выстирать вещь с порошком «Новость» или с мылом. Оставшиеся окрашенные пятна нужно дополнительно протереть раствором 3-процентной перекиси водорода (1 чайная ложка на стакан воды), а затем промыть водой. Для некоторых окрашенных пятен на белых тканях пользуются подогретым до 40—50° раствором гипосульфита (1 чайная ложка на стакан воды). Оставшиеся следы пятен удаляют раствором лимонной или щавелевой кислоты (1 чайная ложка на стакан горячей воды), затем тщательно промывают водой и, если нужно, стирают с мылом или порошком «Новость».

Небольшие пятна на окрашенных шерстяных и шелковых тканях можно удалить, протерев их подогретым глицерином.

Пятна от косметических средств, содержащих жиры, с шерстяных и шелковых тканей различной окраски удаляют уксусом, денатурированным спиртом, бензином или их смесью (в равных частях) по способу, указанному для жировых пятен.

Пятна от анилиновых красок и чернил с белых хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых тканей удаляют следующим образом. Пятно протереть с помощью тряпки или ваты подогретым раствором щавелевой или лимонной кислоты (чайная ложка на стакан воды) или ткань с пятном опустить в раствор на несколько минут (до исчезновения пятна). Чтобы избежать образования кругов от чернил, ткань с пятном туго перевязывают толстой ниткой или резинкой (выше пятна на 1,5 см). Под пятно подкладывают вату или пропускную бумагу, которую периодически заменяют свежей. Ткань с пятном опускают в кислоту, а затем отжимают пальцами, чтобы удалить раствор чернил, и так поступают несколько раз. Если кислота действует на окраску ткани, то применяют винный спирт. После удаления пятна кислоту следует тщательно смыть водой. Если вещь нельзя стирать, то после обработки ее кислотой к пятну нужно несколько раз приложить вату, смоченную водой с добавлением небольшого количества нашатырного спирта, а затем это место прогладить через тряпку. Можно также удалить пятна с помощью перекиси водорода (1 весовая часть) и горячей воды (6 весовых частей). С белых хлопчатобумажных и льняных тканей можно вывести пятна хлорной известью (чайная ложка на стакан воды). Пятна после обработки хлорной известью нужно протереть водой с уксусом (1 чайная ложка на 1 литр воды); затем тщательно промыть водой. При необходимости обработку хлорной известью повторяют несколько раз. Раствор не должен содержать нерастворенных кусочков хлорной извести, нагревать его свыше 30° нельзя.

Свежие пятна от чернил с хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых тканей различной окраски можно удалить многократным прикладыванием ваты, смоченной спиртом или уксусной эссенцией (1 весовая часть с 2 весовыми частями воды) или смесью уксусной эссенции с денатурированным спиртом (в равных частях). Кроме того, пятна от чернил удаляют, протирая их тряпкой, смоченной теплым молоком или простоквашей. Если пятна быстро не удаляются, нужно ткань оставить в молоке или простокваше на несколько

часов, затем протереть тем или другим и смыть сперва теплой, а затем холодной водой.

Пятна от крови на стирающихся тканях удаляют при стирке, предварительно замочив вещь в холодной воде на несколько часов. С белых хлопчатобумажных, льняных, шерстяных тканей можно вывести пятна с помощью гипосульфита: раствор гипосульфита (чайная ложка на 1 литр воды) подогреть до 40 градусов и выдержать в нем вещь в течение нескольких минут или часов (до исчезновения пятна), после чего вещь простирать. С белых хлопчатобумажных и льняных тканей старые пятна, не удаляемые стиркой, выводят нашатырным спиртом (1 чайная ложка на стакан воды) или раствором буры (1 чайная ложка на стакан воды). Оставшиеся окрашенные пятна следует дополнительно протереть раствором перекиси водорода (1—2 чайные ложки на стакан воды), подогретым до 50—60°. Для трудноудаляемых пятен вместо перекиси водорода нужно взять хлорную известь с содой (в равных количествах). После удаления пятен вещь тщательно прополаскивают, прибавляя к воде немного уксуса.

Пятна от масляной краски и малярного лака. Лучшим средством для удаления застарелых пятен является смесь бензина со скипидаром или ацетоном (в равных частях). Пятно нужно смочить этой смесью и оставить на 20—30 минут, затем протереть тряпкой, смоченной этой смесью.

Небольшие пятна на окрашенных хлопчатобумажных, шерстяных или шелковых тканях нужно смочить подогретым глицерином или смесью глицерина и денатурированного спирта (в равных частях). Через несколько минут к пятну приложить (несколько раз) вату, смоченную глицерином, а затем вату, смоченную водой. С белых тканей пятна можно удалить с помощью пасты из равных частей скипидара, нашатырного спирта и порошка мела или сухой глины. Пятно смазать пастой, а через несколько часов счистить и протереть бензином, ацетоном или скипидаром.

Пятна от малярного лака выводят смесью ацетона (2 весовые части) и денатурированного спирта (1 весовая часть).

Пятна от молока, кофе, какао, супа, соуса, рыбы с хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых тканей различной окраски удаляют при стирке, а также бензином или ацетоном. Оставшиеся окрашенные следы пятен на белых тканях нужно протереть ватой или тряпкой, смоченной раствором

перекиси водорода (1 столовая ложка на стакан воды), а затем смыть водой. На белых и светлых тканях пятна выводят нашатырным спиртом (1 чайная ложка на полстакана воды) или смесью нашатырного спирта (1 весовая часть) с глицерином (20 весовых частей) и водой (20 весовых частей). Остатки пятна нужно смыть водой. Если вещь не подлежит стирке, то к месту бывшего пятна нужно несколько раз приложить вату, смоченную водой. С шерстяных и шелковых тканей различной окраски пятна удаляют следующим образом: пятна смочить подогретым (до 35—40°) глицерином, оставить на 10—15 мин. для того, чтобы глицерин хорошо впитался; потом протереть ватой, смоченной глицерином. Затем, прикладывая к пятну вату, смоченную водой, смыть глицерин.

Пятна от мух на вещах, подлежащих стирке, удаляют при стирке с мылом. На белых хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканях пятна нужно смочить нашатырным спиртом, разбавленным водой (в равных частях), или перекисью водорода (1 чайная ложка на полстакана воды) и оставить на 15—20 минут, затем протереть сухой тряпкой, если требуется — выстирать.

Пятна, подпаленные утюгом, на белых хлопчатобумажных и льняных тканях протереть перекисью водорода (1 чайная ложка на полстакана воды), на окрашенных шелковых и шерстяных тканях протереть денатурированным спиртом.

Пятна от пива и белого вина на белых хлопчатобумажных и льняных тканях удаляют при стирке с мылом и содой и с добавлением небольшого количества денатурированного спирта. На шелковых и шерстяных окрашенных тканях, не подлежащих стирке, протереть денатурированным спиртом или смесью глицерина (1 весовая часть), водки (3 весовые части) и нашатырного спирта (1 весовая часть). Трудноудаляемые пятна выводят смесью нашатырного спирта (1 весовая часть), скипидара (3 весовые части) и мыла (10 весовых частей). Мыло растворить в небольшом количестве горячей воды, добавить нашатырный спирт и скипидар и тщательно размешать; полученной смесью протереть пятна, а затем смыть водой.

Пятна от пота и мочи. Свежие пятна на шелковых, хлопчатобумажных и льняных тканях различного цвета исчезают при протираании их раствором поваренной соли (1 столовая ложка на стакан воды) или раствором гипосульфита (1 чайная

ложка на стакан воды). Для удаления пятен от мочи с тех же тканей пятна надо протереть раствором уксусной эссенции или лимонной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды).

Пятна от пота на белых хлопчатобумажных и льняных тканях нужно протереть смесью поваренной соли и нашатырного спирта или буры (по 1 чайной ложке на стакан воды) и затем смыть водой.

На белых хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканях, выдерживающих действие мыла, пятна от пота и мочи протирают щеткой, смоченной мыльной водой, затем промывают чистой водой. Если пятна полностью не удаляются, то их дополнительно нужно протереть теплым раствором щавелевой кислоты (1 чайная ложка на стакан воды), затем кислоту смыть водой.

На белом и светлом шелке пятна от пота следует протереть смесью нашатырного спирта и денатурированного спирта (в равных количествах) или смесью из 2 — 3 столовых ложек денатурированного спирта и одного яичного желтка, затем смыть водой.

На белой шелковой подкладке пятна от пота протереть перекисью водорода (1 весовая часть) с водой (10 весовых частей). С шерстяных тканей различной окраски пятна удаляют бензином, ацетоном или смесью ацетона (3 весовые части), денатурированного спирта (4 весовые части) и нашатырного спирта (2 весовые части).

Пятна от плесени на белых хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканях, подлежащих стирке, отстирывают с мылом или порошком «Новость», затем отбеливают перекисью водорода (1 столовая ложка на 1 л воды) или нашатырным спиртом (1 чайная ложка на стакан воды). На шерстяных и шелковых тканях различной расцветки, не подлежащих стирке, пятна удаляют скипидаром.

Пятна от ржавчины на хлопчатобумажных, льняных и шерстяных белых тканях удаляют следующим образом. Раствор щавелевой или лимонной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды) подогреть до кипения и ткань с пятном несколько раз окунуть в раствор или пятно протереть раствором, а затем кислоту тщательно смыть водой, лучше с добавлением нескольких капель нашатырного спирта — для нейтрализации кислоты. Можно применять подогретый лимонный сок.

С белых хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканей пятна выводят с помощью гидросульфита: в подогретый до 60° раствор гидросульфита (1 чайная ложка на стакан воды) опустить ткань с пятном на несколько минут (до исчезновения пятна), а затем смыть водой.

Пятна от сажи и копоти удаляют при стирке. Более темные места предварительно следует смочить скипидаром. Пятна с вещей, не подлежащих стирке, — из хлопчатобумажной, льняной, шерстяной и шелковой тканей удаляют скипидаром.

Пятна от стеарина, парафина, воска с хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых тканей различной окраски удаляют бензином или скипидаром, предварительно осторожно соскоблив пятно. Свежие пятна можно удалить следующим образом: пятно с лица и с изнанки ткани закрыть пропускной или газетной бумагой и прогладить не очень горячим утюгом. Бумагу следует менять по мере ее засаливания. Оставшиеся следы пятен протереть денатурированным спиртом.

Пятна от смолистых веществ, мастики для пола и крема для обуви с вещей из хлопчатобумажных и льняных тканей удаляют при стирке с мылом и нашатырным спиртом или содой (1 чайная ложка на стакан воды), оставшиеся следы пятен нужно протереть денатурированным спиртом. На хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых нестирающихся тканях пятна выводят денатурированным спиртом, скипидаром или ацетоном. Пятна от мастики для пола и крема для обуви на тех же тканях нужно протереть бензином или смесью бензина (1 весовая часть) с денатурированным спиртом (25 весовых частей) и нашатырным спиртом (4 весовых частей). Оставшиеся следы пятен на белой ткани удаляют, протерев их перекисью водорода.

Пятна от табака. Для их удаления с хлопчатобумажных, льняных, шерстяных, шелковых тканей различных цветов нужно протереть денатурированным спиртом или раствором гипосульфита (1 чайная ложка на стакан воды). На белых хлопчатобумажных, льняных, шерстяных тканях пятна можно протереть нашатырным спиртом или смесью нашатырного спирта (1 весовая часть) с перекисью водорода (5 весовых частей) и водой (50 весовых частей), затем смыть водой или выстирать с мылом.

Пятна от травы. Свежие пятна на хлопчатобумажных, льняных, шерстяных, шелковых тканях нужно промыть горячей водой с поваренной солью (1 ст. ложка на 1 стакан воды), оставшиеся следы протирать с мылом. Пятна на вещах из тех же тканей, но не подлежащих стирке, нужно протереть раствором соли (1 ст. ложка на 1 стакан воды), а потом денатурированным спиртом.

На белых хлопчатобумажных и льняных тканях трудноудаляемые пятна нужно протереть горячим раствором щавелевой кислоты (1 чайная ложка на $\frac{1}{2}$ л горячей воды), затем кислоту смыть водой.

Пятна от фруктов, ягод и красного вина следует удалять как можно быстрее. Свежие пятна с салфеток, белья и т. п. вещей из тканей с прочной окраской отмывают кипятком: ткань с пятном натянуть над какой-либо посудой (тазом, ведром) и лить кипяток на пятно до тех пор, пока оно не исчезнет. Если нет времени для срочного удаления пятна, то свежее пятно следует засыпать поваренной солью, а затем выводить одним из указанных далее способов. С хлопчатобумажных, льняных, шелковых и шерстяных тканей различных цветов можно удалить следующим образом: свежее пятно промыть в горячей воде, в горячем молоке или в сыворотке, выдержав вещь с пятном в жидкости несколько минут, затем отстирать обычным способом водой с мылом.

Старые пятна протереть смесью лимонной кислоты (1 весовая часть) и винного спирта (10 весовых частей) или водным раствором лимонной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды). Ткань с пятном можно опустить в этот раствор на несколько минут, а затем промыть последовательно теплой и холодной водой, если требуется — выстирать с мылом.

Пятна с шерстяных и шелковых тканей светлых и темных цветов удаляют глицерином в смеси с винным спиртом (в равных частях). Этим составом пятно следует смазать с помощью щеточки или ватки и оставить на несколько часов. Затем протереть тряпкой и смыть водой.

Пятна от яиц на хлопчатобумажных, льняных, шерстяных тканях различной окраски нужно смазать подогретым глицерином и оставить на 15—20 минут для размягчения пятна. Затем протереть тряпкой, смоченной глицерином, и смыть водой.

С хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканей белого цвета пятна выводят нашатырным спиртом (1 весовая часть) с водой (10 весовых частей): пятно смочить, затем протереть указанной смесью, если требуется — простирать.

Пятна от грязи. Запачканное место почистите мокрой щеткой, после чего дайте ткани просохнуть. Если ее можно стирать, то загрязненное место лучше всего застирать в теплой мыльной воде. Если пятно все-таки не исчезнет, опустите его в столовый уксус. Для чистки изделий из нейлона уксус употреблять нельзя.

Пятна от дегтя. Пятно смазывают маслом, а затем выводят как жировое.

Пятна от чая. Пятна надо удалять немедленно, простирив вещь в теплом мыльном растворе. Хорошо выводятся такие пятна смесью глицерина с нашатырным спиртом (на 4 части глицерина одна часть нашатырного спирта). Застарелые пятна на белой ткани лучше удалять раствором щавелевой кислоты (полчайной ложки на стакан воды). После того как вещь вычищена одним из этих средств, ее следует выстирать в мыльной воде, добавив на 1 л воды 2 чайные ложки нашатырного спирта, и хорошенько прополоскать в теплой воде.

С белой ткани пятна от чая выводят перекисью водорода, затем ткань стирают и прополаскивают в теплой воде.

Пятна от марганцовки. С белой ткани пятна можно удалить раствором щавелевой кислоты (чайная ложка на полстакана воды), затем ткань промыть горячей и, наконец, теплой водой.

Пятна от смолы, асфальта, нефти. Застарелые пятна удаляют составом из белой глины, сухого картофельного крахмала, взятых по одной чайной ложке и смешанных со скипидаром с добавлением нескольких капель нашатырного спирта до кашицеобразного состояния. Эту кашицу осторожно втирают в пятно и оставляют так до высыхания, после этого очищают ткань платяной щеткой. Если пятно не исчезнет, обработку повторяют. Если осталось желтое пятно, его снимают перекисью водорода. Действие перекиси водорода предварительно проверяют на кусочке ткани, чтобы убедиться, что первоначальная окраска ткани не исчезнет.

Пятна от духов и одеколона. Пятна на шелковых и шерстяных тканях смачивают винным спиртом или чистым

глицерином, а затем протирают тряпкой, пропитанной серным эфиром.

Пятна с белых тканей выводят нашатырным спиртом, затем раствором гидросульфита (4 г на стакан воды) и через 2—3 минуты — раствором щавелевой кислоты (5 г на стакан воды).

Пятна от керосина. Под ткань, на которой находится пятно, кладут промокательную бумагу, смачивают пятно чистым бензином, посыпают его жженой магнезией, прикрывают такой же бумагой и кладут под грузик. Через некоторое время бензин улетучивается, а магнезию удаляют щеткой.

Пятна от туши. Жидкая черная тушь представляет собой соединение сажи с водным раствором шеллака. Высохшую тушь растворяют бурой, разведенной в воде (буры на кончике ножа на столовую ложку воды) или нашатырным спиртом. Затем пятно несколько раз промывают теплой мыльной водой с нашатырным спиртом. Пятна от цветной туши уничтожают тем же способом; окраску же пятна надо удалять, как и пятна от анилиновых красок.

Цветные пятна. Пятна, появившиеся на белье от соприкосновения с влажными цветными вещами, удаляются с трудом, особенно красные и желтые. Вывести пятна можно лимонной или щавелевой кислотой. 10—30 г кислоты растворяют в стакане горячей воды. Пятна протирают этим раствором и промывают теплой водой 2—3 раза. При последней промывке в воду добавляют несколько капель нашатырного спирта. Для удаления таких пятен с белого белья применяют перекись водорода (2 чайных ложки на стакан воды) или гидросульфит (10 г на стакан горячей воды).

КРАШЕНИЕ ОДЕЖДЫ

Окрашивая или перекрашивая вещь, необходимо знать, из каких волокон она состоит, так как красители и способы крашения для разных волокон различны.

Перед окраской или перекрашиванием одежду надо постирать и очистить от пятен, а в случае необходимости — удалить прежнюю окраску. Для удаления прежней окраски применяют перекись водорода, хлорную известь или гидросульфит, но в два-три раза больше, чем при обычном отбеливании

белья. Стирать и отбеливать вещи можно ручным способом или в бытовых стиральных машинах. При отбеливании вещей перекисью водорода в раствор прибавляют соду или нашатырный спирт, но непосредственно перед отбелкой, так как от щелочи перекись водорода быстро разлагается. При отбелке шерстяных вещей к раствору перекиси водорода прибавляют только нашатырный спирт.

Пятна на одежде надо вывести до стирки или после стирки, но обязательно до начала крашения.

Перед крашением необходимо распороть все швы (если одежда будет в дальнейшем перешита), вывернуть карманы и отпороть части, которые не надо красить (например, отделку). Если одежду красят вместе с подкладкой, то подкладку подпарывают в нескольких местах, чтобы воздух из-под нее выходил свободно, и вещи во время крашения не всплывали. На одежде не должно быть крючков, пуговиц, замков-молний. Крючки можно пригнуть, чтобы они не порвали ткань. Если же вещи распороты, то отдельные детали скрепляют вместе. Края некоторых деталей (например, воротника) следует заметать. Вязаные изделия надо нашить на жесткую хлопчатобумажную ткань. Мелкие вещи пришивают к ленте.

При крашении вещей иногда требуется взять несколько различных красителей, чтобы получить желаемый цвет. При перекрашивании надо учитывать первоначальный цвет ткани, поэтому при выборе красителей следует знать правила смешения цветов. Простыми основными цветами являются красный, желтый и синий, прочие цвета — составные: оранжевый — из красного и желтого; зеленый — из желтого и голубого; фиолетовый — из красного и синего. Если при смешивании красителей преобладает какой-либо цвет, то получается окраска с оттенком преобладающего цвета. Например, если для получения зеленого цвета взять больше синего красителя при смешивании синего и желтого, то окраска ткани будет иметь синеватый оттенок.

Для определения расхода краски и других вспомогательных материалов надо знать вес окрашиваемых вещей, а также учитывать интенсивность и оттенок прежней окраски. Один пакет краски обычно предназначен для окраски 400 г ткани. Для получения светлых оттенков требуется меньше краски.

До крашения вещь надо замочить, затем отжать и расправить.

Удобно красить вещи в баке. Перед крашением бак надо тщательно вымыть. На 1 кг вещей требуется бак емкостью 20—25 л. Вещи при крашении должны быть полностью закрыты водой.

Красильный раствор заливают в бак до погружения вещей, предварительно процедив его через сито или какую-либо ткань. Чтобы красильный раствор не выплескивался при кипячении, бак наполняют только на $\frac{3}{4}$ объема. Если окрашивают несколько вещей одновременно, то их быстро загружают одну за другой. Не рекомендуется загружать вещи в сухом виде.

Для ускорения окрашивания и получения более темных оттенков в раствор можно добавить немного поваренной соли. Чтобы окраска была ровной, вещи при крашении надо периодически перемешивать и переворачивать.

Способы крашения различных тканей обычно указаны на пакетах с краской, имеющих в продаже.

Хлопчатобумажные и льняные вещи красят в кипящем растворе. В красильный раствор вначале добавляют соду, а во время крашения — поваренную соль (1 столовая ложка на 1 пакет краски). Продолжительность крашения хлопчатобумажных и льняных вещей в светлые тона — 30—40 мин., в темные — 60—70 мин., в черный цвет — 60—90 мин. К концу крашения нагрев прекращают и дают раствору остыть, вещи вынимают и промывают последовательно в теплой и холодной воде.

Чтобы увеличить прочность окраски, вещи после крашения рекомендуется обработать растворами солей меди и хрома. Соли меди увеличивают прочность окраски к действию света, соли хрома — к стирке мылом. Обрабатывать вещи этими солями надо после тщательного полоскания. Для закрепления окраски обычно применяют медный купорос или двуххромовокислый калий или натрий (хромпик) с уксусной кислотой.

Для этого в 1 л воды растворяют 15—20 г медного купороса или хромпика и 5—10 г уксусной кислоты. Раствор подогревают до 60° и затем кладут в него вещи на 30 мин. После этого вещи промывают в теплой, а затем в холодной воде.

Необходимо учитывать, что не все красители закрепляются от указанной выше обработки. Поэтому перед обработкой вещи надо сделать пробу.

Некоторые красители при обработке солями меди и хрома изменяют оттенок, например, красители зеленый, оранжевый.

приобретают грязный темный оттенок, а красный изменяет цвет на коричневый.

Для крашения шерстяных и шелковых изделий применяют красители для шерсти. На 1 кг вещей для получения светлых оттенков берут 5—10 г красителя, 30 г поваренной соли и 10 г уксусной кислоты; для средних оттенков — 10—20 г красителя, 45 г поваренной соли и 15 граммов уксусной кислоты; для темных оттенков — 20—30 г красителя, 60 г поваренной соли и 20 г уксусной кислоты; для черного цвета — 40—45 г красителя, 100 г поваренной соли и 25 граммов уксусной кислоты. При использовании красителей в мелкой расфасовке на 1 кг надо брать 2½ пакета в зависимости от интенсивности окраски, а также от первоначального цвета вещей.

Краситель растворяют в отдельной посуде в небольшом количестве горячей воды при тщательном размешивании. В бак наливают теплую воду (⅔ объема бака), добавляют половину отвшенного количества поваренной соли и уксусной кислоты (предварительно разбавив водой), затем вливают половину раствора красителя. Красильную жидкость охлаждают до 40—45°, загружают в нее замоченные и отжатые вещи, тщательно перемешивают палкой в течение 15—20 мин. и доводят до кипения. Кипятят вещи 10—15 мин., затем вынимают их из раствора. Раствор охлаждают до 50°, добавляют вторую половину красителя, поваренной соли и кислоты. Крашение продолжают при тщательном размешивании в течение одного часа (при слабом кипении), то есть до тех пор, пока вода станет светлой. Затем вещи вынимают и после стекания воды и охлаждения промывают сначала в теплой, а затем в холодной воде.

Полушерстяные вещи или вещи из грубошерстных тканей можно красить красителями для хлопка. При этом рекомендуется, кроме уксусной кислоты, добавлять нашатырный спирт, так как в присутствии одной кислоты окрашивание ткани происходит слабее. На 1 часть крепкой уксусной кислоты берут 2—3 части нашатырного спирта. Если применяют краситель для хлопка, то на 1 кг вещей для получения светлых оттенков расходуют 10—20 г красителя, 50 г поваренной соли, 30 г уксусной кислоты и нашатырного спирта (смесь); для средних оттенков — 20—30 граммов красителя, 80 граммов поваренной соли, 40 г уксусной кислоты и нашатырного спирта; для темных оттенков — 30—50 г красителя, 100 г по-

варенной соли, 60 г уксусной кислоты и нашатырного спирта; для черного цвета — 30—50 г красителя, 120 г поваренной соли, 70 г уксусной кислоты и нашатырного спирта.

Перед крашением в бак наливают воду, добавляют поваренную соль и смесь уксусной кислоты и нашатырного спирта, а затем при помешивании раствор красителя подогревают до 60° и погружают в него вещи. После этого красильный раствор медленно нагревают в течение 20—30 мин., доводят до кипения и кипятят 1—1,5 часа.

Изделия из хлопка и шерсти окрашивают одними красителями для хлопка (как указано выше), смесью красителей для хлопка и шерсти в одном растворе, или сначала красителями для шерсти, а затем красителями для хлопка. Последний способ дает лучшее качество окраски. Изделия из шерсти и искусственного шелка окрашивают так же. Если надо окрасить шерстяную вещь с подкладкой или отделкой из хлопка или искусственного шелка, то применяют также красители для шерсти и хлопка.

Если при крашении полушерстяной вещи шерсть окрашивается слабее, то требуется усилить нагрев раствора и продолжать кипячение до одинакового окрашивания хлопка и шерсти. И, наоборот, при более слабом окрашивании хлопка крашение ведут в остывающей жидкости, прекращая подогрев. Когда хлопчатобумажные нити окрашены сильнее, чем шерстяные, это придает полушерстяной ткани более глубокий цвет. Иногда шерсть, несмотря на длительное нагревание, окрашивается слабее хлопка, в таком случае рекомендуется добавить раствор уксусной кислоты — 10—15 г на каждый литр красильного раствора. Предварительно уксусную кислоту разбавляют водой (на 1 часть кислоты 10 частей воды). Если разница в окраске хлопка и шерсти обнаружится уже после крашения и сушки, то вещь можно прокипятить в растворе глауберовой соли и нашатырного спирта в течение 5—10 мин. (на одно ведро воды берут 20 г глауберовой соли и 5 г нашатырного спирта). Затем изделия промывают последовательно в теплой и холодной воде и подкрашивают, взяв $\frac{1}{3}$ или $\frac{1}{2}$ части первоначально взятого красителя или используя старый раствор с добавлением некоторого количества свежего красителя.

Если получилась слишком темная окраска, то ткань рекомендуется сначала промыть в слабом мыльном растворе (10—

20 г мыла на ведро воды), а затем прополоскать. Кроме того, рекомендуется промыть изделия в теплом растворе поваренной соли (35—40°).

Изделия из натурального шелка подготавливают к крашению и красят так же, как и шерстяные. Необходимо только помнить, что стирать вещи лучше в мягкой воде, так как при стирке в жесткой воде на вещах образуются осадки, вещи от этого окрашиваются неровно.

Полушелковые изделия могут состоять из смеси натурального шелка и хлопка, шерсти и искусственного шелка в различных соотношениях. Полушелковые изделия чаще всего красят красителями для хлопка, так как большинство из них окрашивают почти все виды текстильных волокон (за исключением ацетатного шелка). Иногда сначала красят красителями для хлопка, а затем для шерсти. Это делается также в том случае, когда шелковые изделия сшиты хлопчатобумажными нитками. Если употребляют краситель для шерсти, то берут 1—4 процента красителя, 5—10 процентов глауберовой соли и 2—3 процента уксусной кислоты от веса шелковых изделий. Начинают красить при температуре 40—50 градусов, постепенно подогревая раствор до 90—95 градусов. Красят в течение 30 минут. Уксусную кислоту прибавляют в два приема: половину — в начале окраски, а половину — через 30 минут. Перед прибавлением уксусной кислоты жидкость охлаждают до 50—60 градусов, а затем снова подогревают до 95 градусов. После крашения изделия промывают водой.

При крашении полушелковых изделий красителями для хлопчатобумажных тканей берут красителя — 2—4 процента, мыла — 4—10 процентов, глауберовой соли — 10—20 процентов от веса изделий. Крашение начинают при 60—70 градусах, затем раствор подогревают до 90—95 градусов и красят в течение 60 минут. После этого вещи промывают сначала в теплой воде, в которую добавляют немного пищевой соды или нашатырного спирта, затем в воде, в которую добавляют немного уксусной кислоты. Уксусная кислота оживляет окраску. Таким же образом красят изделия из натурального шелка и хлопка или искусственного шелка.

Для крашения изделий из вискозного волокна применяют красители для хлопка. В зависимости от желаемого оттенка красителя берут от 0,5 до 4 процентов от веса ткани, соды от 0,5 до 3 процентов, мыла — от 0,5 до 3 процентов. При краше-

нии в темные цвета в раствор прибавляют от 10 до 20 процентов (от веса вещей) поваренной или глауберовой соли. Последняя обычно применяется при крашении ткани в средние цвета.

Воды берут несколько больше, чем при крашении изделий из хлопка и шерсти: на 1-килограмм вещей для получения темных оттенков берут около 25 литров воды, для средних, — 30—35 литров, для светлых — 40—50 литров.

Так как вязкие изделия в мокром состоянии теряют прочность, их не рекомендуется сильно выжимать после окраски. Палку для размешивания следует обвязать какой-либо тканью.

При крашении вещей в светлые тона температура воды должна быть 45—50 градусов, в средние — 60—70 градусов, в темные — 70—75 градусов. Начальная температура красильного раствора должна быть около 25 градусов.

Изделия из вискозного волокна красят следующим образом. В бак наливают горячей воды (на $\frac{1}{2}$ объема), умягчают ее содой, добавляют мыло и соль, а затем раствор красителя. Раствор нагревают до кипения и затем охлаждают до 25—45 градусов, после чего загружают изделия и при тщательном перемешивании красят 15 минут. После этого красильный раствор подогревают до 70—75 градусов и продолжают крашение еще 10 минут, затем подогрев прекращают и красят в остывающем растворе 10 минут. Промывают изделия сначала в теплой, а потом в холодной воде и осторожно отжимают.

Ткань из смеси хлопка и вискозного шелка красят так же, как и вискозный шелк. Необходимо учитывать, что вискозный шелк окрашивается быстрее и сильнее хлопка.

При увеличении концентрации соли и повышении температуры усиливается окрашивание хлопка.

Мыло ослабляет поглощение красителя хлопком, поэтому количество мыла при окраске ткани из смеси хлопка и вискозы уменьшают в два-три раза.

Для крашения изделий, состоящих из смешанных волокон (хлопок, вискоза, капрон и др.), а также вискозных чулок с капроновым усилением чаще всего применяют красители для хлопка. Можно пользоваться и красителями для шерсти.

При крашении капроновых изделий пользуются красителями для шерсти. В красильный раствор прибавляют уксусную кислоту в количестве 30 граммов на 1 килограмм изделий.

Сначала вещи замачивают в теплой воде, затем переносят в бак с красильным раствором, вливают $\frac{1}{3}$ уксусной кислоты и красят 10 минут при температуре 40—50 градусов. Постепенно раствор нагревают до 80—85 градусов и добавляют остальную часть уксусной кислоты (когда добавляют уксусную кислоту, вещи вынимают из раствора). Красильный раствор нагревают до кипения и красят в течение 15 минут. После этого вещи промывают теплой и холодной водой. Если пользуются красителями для хлопка, то раствор при крашении можно нагревать не выше 60-градусов. В красильную жидкость добавляют порошок «Новость» в количестве 20—25 граммов на 10 литров воды.

Ткани, содержащие лавсан и нитрон, трудно окрашивать в домашних условиях. Их следует красить на фабриках химической чистки и крашения.

Причинами плохой окраски вещей могут быть неудовлетворительная подготовка вещей к крашению, неправильный выбор красителей и метода крашения, несоблюдение надлежащих условий при крашении и полоскании и, кроме того, состояние самой ткани (ткань может быть изношенной, потертой, выцветшей от солнца, испорченной различными едкими веществами — кислотой, щелочью, хлорной известью и т. д.).

Нередко при растворении соды и мыла в жесткой воде сверху образуется пленка, содержащая примеси и грязь. Ее надо снять перед прибавлением красителя, иначе на окрашенной ткани могут образоваться пятна. Неровная окраска может получиться от недостаточного перемешивания вещей при крашении, при слишком быстром нагревании красильного раствора, малом количестве раствора, всплывании вещей при крашении, загрузки их в сухом виде (без предварительного замачивания).

Если в бак загружено много вещей и они красятся в сжатом состоянии, то на них получают складки, которые трудно расправляются. Такой брак называется «заломом». Залом может появиться также, если сразу после окраски опустить вещи в холодную воду.

На вещах могут образоваться пятна от загрязненной посуды, а также при складывании изделий разной окраски вместе и т. д.

Полученные от неровного окрашивания пятна иногда можно удалить кипячением шерстяной ткани в растворе глауберовой соли.

Если вещи после окраски плохо промыты и оставлены в неотжатом виде, то появляются затеки (пятна).

Для устранения залома вещи смачивают горячей водой с небольшим количеством нашатырного спирта, сушат их в растянутом состоянии и гладят тяжелым утюгом.



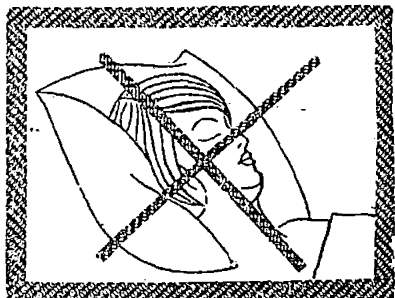
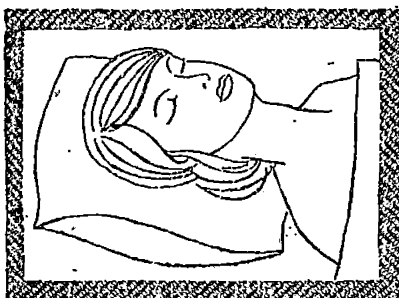


**красота и
здоровье**

КОСМЕТИКА ДЛЯ ВСЕХ

Здоровый сон. Сон — это лучший отдых для всего организма. Во время сна организм как бы обновляется, набирается новых жизненных сил, успокаивается переутомленная за день нервная система. Проспав 7—8 часов в сутки, человек просыпается бодрым, работоспособным. Для молодых людей сон должен быть более длителен. Недосыпание понижает работоспособность, вызывает головную боль, мрачное настроение, лицо становится желто-серого цвета.

Не следует за счет сна читать книги, заниматься домашними делами и т. д. Систематическое недосыпание ведет к истощению нервной системы, ослаблению и раннему старению всего организма. Если вы плохо засыпаете, то старайтесь перед сном не вести бурных разговоров, не принимать холодный душ, не пить крепкий кофе, чай или плотно ужинать. Последний раз можно плотно поесть не позднее 7—8 часов вечера, а на ночь выпить только стакан простокваши, кефира или съесть немного фруктов. Полезно за час до сна совершить



прогулку на свежем воздухе, а непосредственно перед сном для общего успокоения принять теплую общую ванну (или хотя бы только для ног). Постарайтесь не думать о своих дневных заботах и, главное, о неприятностях:

Для того чтобы лучше заснуть, полезно совершенно расслабить в постели мышцы и сделать несколько глубоких вдохов и затяжных выдохов. Так, при вдыхании следует просчитать про себя до 5—6, а при выдыхании до 8—10. Это ритмичное диафрагмальное дыхание (до полного западения живота) улучшает снабжение крови кислородом и снимает перевозбуждение нервной системы. Каждый знает, что сон при открытом окне или форточке очень полезен, но в холодное время следует теплее укрываться, так как холод мешает сну.

Хорошему отдыху способствует удобная, умеренно мягкая постель. Годова во время сна должна покое на плоской узкой подушке. Спать лучше на спине. Это положение помогает более полному расслаблению мышц, равномерному кровообращению, а также является профилактикой образования ранних морщин на шее и двойного подбородка.

Проснувшись утром, не надо вскакивать сразу же с постели. Вначале сделайте несколько гимнастических упражнений, глубоко и ритмично подышите и только после этого вставайте с постели. После выполнения утренней гимнастики и проведения простейшего ухода за кожей лица и тела обязательно позавтракайте. Не забывайте, что завтрак должен быть плотным и калорийным.

КАК СОХРАНИТЬ СТРОЙНУЮ ФИГУРУ

Правильной, здоровой и красивой постановкой тела, или осанкой, считается прямая спина, излишне не прогибающаяся в области таза, невыступающие лопатки, широко, свободно, но не резко разведенные и слегка опущенные плечи, не втянутая в плечи шея, высоко, но не чрезмерно поднятая голова, подобранный, как бы втянутый живот. В таком положении тела кровообращение не затруднено, дыхание благодаря расправленной грудной клетке свободно.

Известно, что тренированным телом владеть легче, поэтому больше времени уделяйте гимнастике и спорту. Они укрепляют нервную систему, повышают мышечную силу и устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, улучшают обмен веществ и кровообращение, иными словами, помогают надолго сохранить молодость, красоту и здоровье, а также приобрести и сохранить стройную красивую фигуру и осанку. Тело становится подвижным и более гибким, движения его — ловкими и уверенными. Ходите больше пешком — это тоже тренировка. Во время ходьбы старайтесь ритмично и глубоко дышать, не «раскачивать» бедрами и не размахивать руками — это некрасиво. Главное всегда и везде держать себя естественно и свободно.

В сидячем положении старайтесь держать туловище и голову тоже прямо, так как согнутое положение тела, впалая грудь не только некрасивы, но часто ведут к различным заболеваниям. Полезно среди рабочего дня сделать несколько гимнастических упражнений или немного походить, глубоко при этом вдыхая и выдыхая воздух. Отсюда понятно, какую большую пользу организму приносит введенная на наших заводах, фабриках и в учреждениях производственная гимнастика.

Рекомендуем следующий простейший комплекс гимнастических упражнений, который может выполняться как в производственных, так и в домашних условиях.

1. Исходное положение стоя. Руки вдоль бедер, ноги поставлены на ширину плеч, носками кнаружи,





1



2



Руки медленно поднимаются вверх, разводятся в стороны и несколько назад; одновременно нужно приподняться на носки, глубокий вдох. Затем руки медленно опускаются; ноги вместе. Полный выдох. Движения повторяются 3—5 раз.

2. Исходное положение стоя. Прямые руки поднять на уровне груди перед собой и хлопнуть в ладоши. Затем быстро, не сгибая туловище, завести прямые руки за спину и сделать снова хлопок. Движения повторяются 3—4 раза.

3. Исходное положение стоя. Руки согнуты в локтях на уровне груди ладонями вниз. Локти резко отводятся назад, плечи развернуты. Затем руки быстро возвращаются в исходное положение. Движения повторяются 3—5 раз.

4. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях и приведены к груди; кисти собраны в кулак.

Попеременно выбрасывают вперед с силой то одну, то другую руку, подражая ударам боксера.

5. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Руки подняты и разведены в стороны на уровне плеч.

Затем небыстро производят наклон туловища попеременно вправо и влево, не изменяя положения рук. Движения повторяются 5—6 раз.

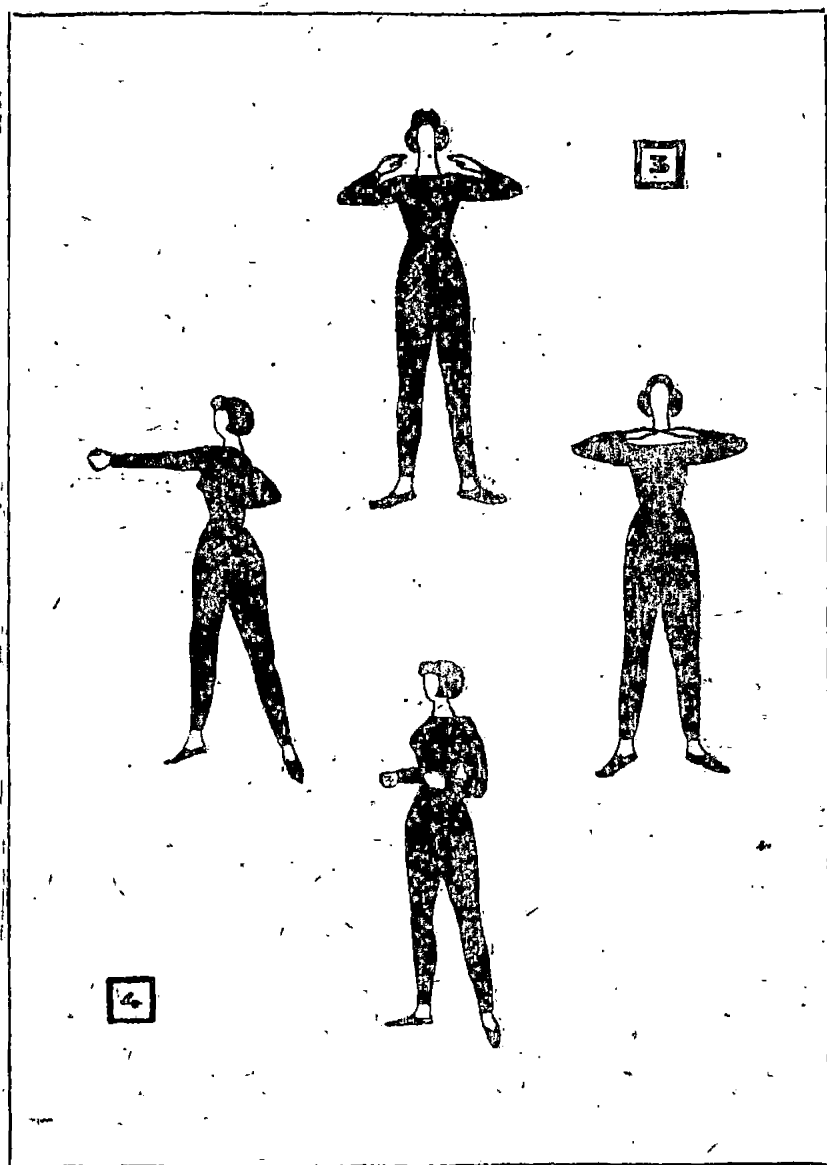
6. Из предыдущего исходного положения — поворот туловища без изменения положения рук, ног и головы до отказа вправо, а затем до отказа влево. Движение повторяется 5—6 раз.

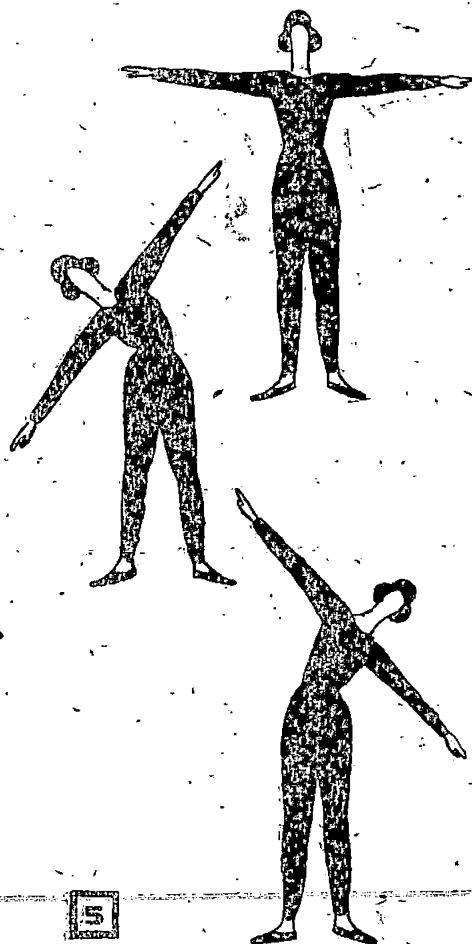
7. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Руки подняты вверх, ладонями вперед.

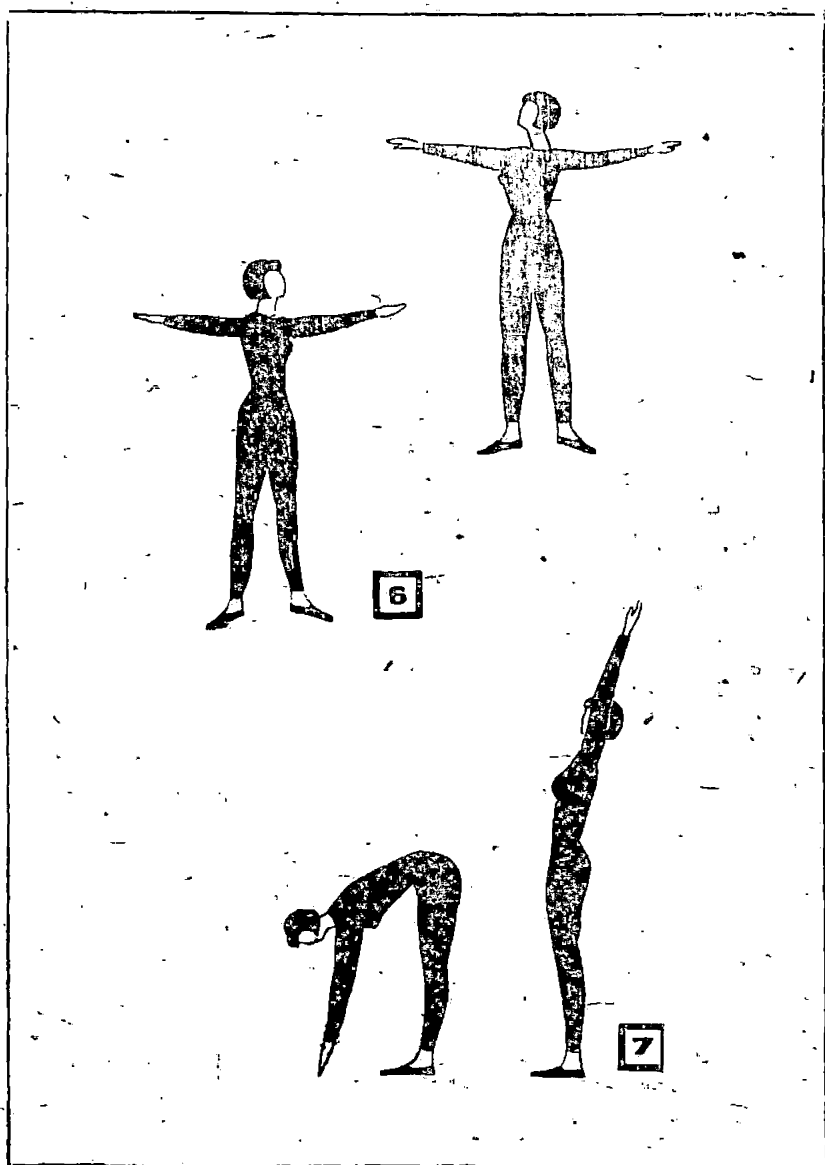
Туловище наклоняется максимально вниз и делается попытка пальцами рук коснуться пола. Движение повторяется 3—4 раза.

8. Приседания на носках, не сгибая туловища. Спина прямая, руки вытянуты перед собой. Во время приседания колени расходятся в стороны. Движение производится 2—3 раза.

9. В заключение гимнастических упражнений следует сделать движение расслабления мышц тела. Ноги на ширине плеч, руки поднять вверх и в стороны и сделать глубокий вдох.







Затем руки расслабленно опускаются вниз, производится глубокий выдох.

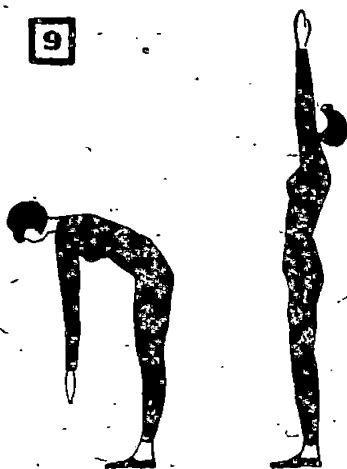
После каждого гимнастического упражнения необходим отдых на 2—3 секунды.

Гимнастические упражнения следует делать систематически, лучше 2 раза в день: утром до завтрака и среди дня (через 2—3 часа после обеда).

Гимнастика должна производиться на свежем воздухе или в хорошо проветренной комнате.

Она дает человеку бодрость и трудоспособность на весь день, делает фигуру красивой, стройной: Красота фигуры заключается в пропорциональности ее отдельных частей. Большую роль играет также и вес, который должен почти равняться двум последним цифрам роста. Поэтому важно систематически следить за весом и в случае отклонения (в ту или другую сторону) от нормы более чем на 10 процентов принимать меры, предварительно посоветовавшись с врачом.

Формы тела и вес зависят от питания, образа жизни, обмена веществ, деятельности внутренних органов, профессии, наследственности и возраста. В молодости, когда нормализованы все процессы обмена веществ и когда много времени уделяется физкульту-





1



2



ре, подвижным играм и танцам, фигура обычно стройная. С возрастом, когда процессы обмена веществ замедляются и меньше уделяется внимания физической тренировке, все чаще возникает вопрос, как похудеть.

Известно, что обильная пища и малая подвижность обычно приводят к полноте. Прежде всего надо исключить все, что ведет к полноте. Пища должна быть малокалорийной, но витаминизированной и умеренной по количеству. Овощи и фрукты можно есть без ограничения, за исключением картофеля. Завтрак должен быть более обильным, чем обед, а ужин — совсем ограничен и не позднее 7—8 часов вечера. Желательно принимать пищу в определенное время. Но главное — гимнастика, хождение пешком, спорт, водные процедуры (особенно полезна сильная струя душа на области излишнего отложения жира). Не следует худеть слишком быстро, так как это ведет к обвисанию тканей и сморщиванию кожи, а также может вызвать некоторые заболевания. Не стремитесь похудеть и применять для этого активные меры, если ваш вес в пределах нормы. Если вы решили похудеть, то, прежде чем применять какие-либо средства, посоветуйтесь с врачом и делайте это

только под его контролем.

Для предотвращения ожирения следует пользоваться комплексом гимнастических упражнений, изложенных выше. Особенно полезны упражнения 2, 5, 6, 7, 8.

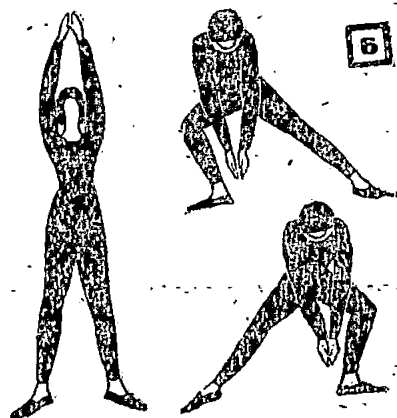
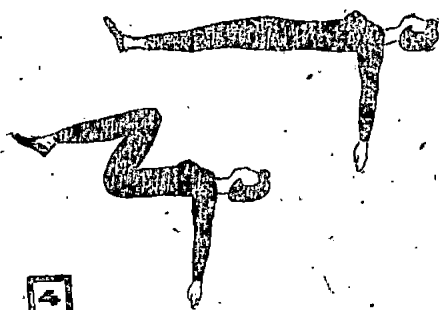
Кроме того, специально для брюшного пресса и бедер можно рекомендовать следующие дополнительные упражнения:

1. Исходное положение лежа на спине. Ноги поднять вверх вертикально. Делайте круговые движения каждой ногой отдельно. Движения повторяются 8—10 раз.

2. Исходное положение лежа на спине. Затем сесть и стараться кончиком пальцев вытянутых рук дотянуться до пальцев ног. Ноги не сгибать в коленях и не приподнимать.

3. Исходное положение лежа на спине. Ноги приподнимать и опускать поочередно (наподобие ножниц), но не прикасаться к полу и не сгибать ноги в коленях.

4. Исходное положение лежа на спине, руки вытянуты в стороны. Затем ноги согнуть и подтянуть к животу.



В таком положении следует поворачиваться поочередно на левый и правый бок. При этом верхняя часть туловища, голова и руки остаются в исходном положении, то есть прижатыми к полу.

5. Исходное положение на коленях. Руки вдоль бедер. Туловище медленно наклонить назад до предела. В это время вдох. Затем, делая выдох, туловище выпрямить до исходного положения.

6. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Кисти рук сомкнуты. При вдохе руки в этом положении поднять вверх. Затем левую ногу согнуть в коленном суставе и руки опустить к носку согнутой ноги (выдох).

После этого то же движение производится в сторону согнутой правой ноги. При каждом наклоне следует втянуть живот. Движение повторяется 5—6 раз.

Начинающим гимнастические упражнения не следует обязательно производить все движения сразу в полном объеме. Желательно вводить их постепенно.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Большое значение для красоты внешнего облика человека имеет чистая, гладкая и приятного оттенка кожа лица. К сожалению, не всегда и не все правильно ухаживают за кожей лица. Некоторые покупают вновь появившиеся кремы, порой совсем для их кожи не подходящие, усиленно растирают ими лицо, безжалостно растягивая кожу.

Приступая к уходу за лицом, надо знать, какая у вас кожа. В зависимости от имеющейся на коже естественной жировой смазки и содержания влаги различают (условно) нормальную, жирную, сухую и смешанную (или комбинированную) кожу лица.

Нормальная кожа содержит достаточно влаги и жировой смазки. Она чистая, гладкая и имеет матовый цвет. На ней почти не видно пор, черных точек и морщин.

Жирная кожа имеет чрезмерный блеск, из-за повышенной сальности иногда загрязненный вид. Поры на ней резко расширены, нередко закрыты черными точками. Кожа грубая и иногда на ней имеются воспаленные угри.

Сухая кожа имеет разное происхождение и поэтому внешний вид ее неодинаков. В молодом и среднем возрасте

сухость кожи бывает врожденной. В этом случае сухая кожа бывает нежная, тонкая, с матовым оттенком. Поры на ней незаметны, но в молодом возрасте уже могут быть тонкие морщинки. Иногда при отсутствии специального ухода она шелушится. Такая кожа очень сильно реагирует на изменение внешней температуры, плохо или совсем не переносит мыло, мази и некоторые смягчающие кремы.

В пожилом возрасте, когда жирность и влажность кожи уменьшаются, нормальная и даже жирная кожа может стать сухой. Эта сухая кожа имеет уже другой вид. Она как бы сохраняет особенность кожи, бывшей в молодости, но почти лишена жира и влаги. Так, ранее нормальная кожа увядает, блекнет, истончается, покрывается сетью морщинок и имеет вид сухого пожелтевшего пергамента.

Кожа, бывшая в молодости жирной, сохраняет крупную пористость. С появлением возрастной вялости пористость становится более выраженной. Кожа выглядит толстой, грубой, обезвоженной и шероховатой.

Чтобы определить, жирная у вас кожа лица или сухая, нужно через 2—3 часа после умывания «промокнуть» ее бумажной салфеткой, папиросной бумагой или приложить чистое стекло или зеркало. Если на стекле или бумаге появится масляное пятно, значит кожа жирная, если жирного пятна нет — кожа сухая или нормальная.

Смешанную (или комбинированную) кожу можно встретить довольно часто. Причины ее появления связаны с неравномерным распределением жировой смазки на различных участках кожи лица.

Обычно на носу, на лбу, на подбородке кожа имеет все признаки жирности, а вокруг и на щеках — кожа сухая, иногда шелушится и морщится.

Смешанный характер кожи следует учитывать при уходе за ней и применять разные способы ухода за отдельными частями лица.

Уход за любой кожей лица подразделяется на очищение кожи, смягчение («питание») ее и защиту кожи от внешних вредных раздражителей. Однако косметические средства и указанные приемы могут принести пользу лишь тогда, когда они выполняются правильно, с учетом анатомического строения кожи, в частности с учетом направления так называемых кожных линий.



Кожными линиями принято называть линии наименьшего растяжения кожи. Направление их показано на рисунке.

На подбородке кожные линии идут от середины подбородка по нижней челюсти в направлении к ушным мочкам; на щеках — от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины; вокруг глаз — от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу глаза, а затем (в обратном направлении) от наружного угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу; на лбу — от середины лба к вискам. Кожные линии на лбу соответствуют направлению роста волос на бровях.

На носу они идут от переносицы по спинке носа к его кончику, от спинки носа вниз по боковым поверхностям его.

Эти кожные линии положены в основу исполнения большинства косметических процедур на лице, проводимых и в домашних условиях.

Особого внимания заслуживает техника нанесения крема. В целях предотвращения растяжения кожи крем рекомендуется наносить легкими нажимающими вглубь (давящими) и поколачивающими движениями, направленными в соответствии с кожными линиями. Перед его нанесением на кожу лица крем следует растереть между ладонными поверхностями пальцев, а затем при его наложении соблюдать следующие правила. В области лба, щек, носа, верхней губы и подбородка применяются как нажимающие (давящие), так и поколачивающие движения. При этом более приятным для вас и правильным будет соприкосновение с кожей лица всей поверхности ладони и пальцев. Кисти должны быть совершенно расслаблены, чтобы при соприкосновении с лицом у вас создавалось впечатление мягкого обхвата лица руками.

Вокруг глаз рекомендуются только легкие давящие движения.

В подбородочной области применяются поколачивания тыльной стороной кистей в направлении от средней линии к ушам.

Обращаем ваше внимание на то, что каждое такое поколачивающее движение при нанесении крема должно производиться взмахом расслабленной руки. После каждого движения руки должны как бы задерживаться на этой части лица.

Уход за нормальной кожей. Очищение кожи заключается в проведении определенных процедур по утрам и перед сном. Утром нормальную кожу рекомендуется умыть прохладной водой, что делает ее устойчивее к различным внешним раздражителям.

Для очищения нормальной кожи можно иногда (1—2 раза в неделю) пользоваться туалетным мылом. Лучшим является «Детское», «Косметическое», «Спермацетовое», «Ланолиновое». Обычно в воде, которая содержит много солей, мыло плохо мылится. Жесткую воду можно смягчить путем добавления небольшого количества буры или питьевой соды. Хорошо умываться кипяченой водой. В тех случаях, когда не удается устранить жесткость воды, рекомендуется после умывания еще влажную кожу лица смазать тонким слоем смягчающего крема. Важно отметить, что для нормальной кожи наиболее подходящий крем нужно подобрать самим. Так, некоторые могут пользоваться кремами и лосьонами, применяемыми обычно для жирной кожи, а другие — средствами ухода за сухой кожей. Излишки влаги промокают мягким полотенцем. Затем кожу лица (кроме кожи вокруг глаз) слегка припудривают. Сочетание крема и пудры создает ту защитную пленку, которая предохраняет кожу от вредного воздействия внешней среды.

Уход за кожей перед сном имеет не менее важное значение для гигиены лица. Для этого можно использовать туалетные воды (лосьоны) или жидкие кремы. Здесь следует отметить, что даже люди с нормальной кожей могут по-разному реагировать на применение тех или иных косметических средств (мыло, кремы, лосьоны, пудры и пр.)

Уход за жирной кожей. Причиной повышенной жирности кожи является нарушение нормальной жизнедеятельности органов и систем организма человека (желез внутренней секреции, деятельности желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ).

Жирную кожу необходимо хорошо очищать, но нельзя часто умываться горячей водой, так как при этом усиливается деятельность сальных желез. Кожа после умывания горячей водой с мылом очень скоро опять становится жирной. Людям, имеющим жирную кожу лица, следует умываться горячей водой не более одного раза в неделю во время приема общей гигиенической ванны (бани). После приема общей ванны лицо необходимо сразу—2—3 раза ополоснуть холодной водой. В остальные же дни недели ежедневно по утрам нужно умываться холодной водой, которая тонизирует кожу, сужает поры и способствует уменьшению ее сальности. А вечером жирную кожу рекомендуется очищать одним из лосьонов «Старт», «Арктика», «Ромашка», «Кемери».

При жирной, но одновременно шелушащейся коже полезно перед умыванием холодной водой протереть ее растительным маслом, простоквашей (кефиром) или жидким кремом («Бархатный», «Утро», «Рассвет»). Для усиления очищающего действия воды следует пользоваться туалетным мылом («Детское», «Косметическое», «Спермацетовое», а еще лучше «Крем для бритья»). Можно приготовить мыло самим. Кусок «Детского» или «Косметического» мыла натрите на терке, залейте стаканом горячей воды и, размешивая, нагревайте на небольшом огне до получения однородной массы. Затем мыло слегка остудите и добавьте, помешивая, чайную ложку камфарного спирта, столовую ложку перекиси водорода и чайную ложку борной кислоты. После охлаждения мыло готово к употреблению. Приготовленное таким способом мыло обладает превосходным очищающим свойством. Этим мылом следует умываться не более одного-двух раз в неделю, размыливая его ватным тампоном, смоченным в перекиси водорода (3-процентная).

Кроме мыла, для очищения кожи можно употреблять мелкую поваренную соль.

Для этого ватный тампон или мягкую детскую губку, смоченную в воде, следует намылить и посыпать небольшим количеством соли. Затем, легкими круговыми движениями в направлении кожных линий нужно намылить только жирные пористые участки кожи лица. Солено-мыльную пену можно оставить на коже лица до высыхания и смыть пену прохладной водой.

Лицам с жирной и одновременно шелушащейся кожей, особенно если отмечается ее стягивание после умывания, следует на влажную после умывания кожу нанести очень тонкий слой крема («Идеал», «Лимонный», «Улыбка», «Маска», а для кожи с повышенной чувствительностью — крем «Лотос»). Часто у людей с жирной кожей имеются участки сухой кожи (в окружности глаз и наружных частей щек). Сухие участки следует слегка смазать кремом для сухой кожи.

Для жирной и пористой кожи весьма полезны белковые, плодово-ягодные, овощные маски и особенно маски из бодяги.

Рекомендуется употреблять больше свежих фруктов, овощей, молочнокислые продукты и исключить из пищевого рациона острую и пряную пищу, жиры животного происхождения (свиное, баранье и говяжье сало), заменив их растительными маслами. Надо также ограничить употребление сладкой пищи (особенно шоколад, мед и сдобные изделия). Одновременно рекомендуется принимать поливитамины (В₁, В₂, С, РР и Р), которые можно приобрести в отделах ручной продажи в аптеках.

Уход за сухой кожей. При уходе за сухой кожей лица надо учитывать причину возникновения этой сухости. Если сухость кожи наблюдалась с детства, то прежде всего следует искусственно восполнить недостающую ей жировую смазку. Если же сухость связана со старением организма, то кроме применения средств, восполняющих недостаток кожного жира, нужно еще восполнить и недостающую ей влагу. Поэтому большое значение имеет очищение сухой кожи. Людям с сухой кожей рекомендуется за 3—5 минут перед утренним умыванием холодной водой (без мыла) смягчить кожу простоквашей, растительным маслом или жидким кремом «Бархатный», «Утро». А после умывания еще влажную кожу необходимо смазать одним из жирных кремов: «Атласный», «Янтарь», «Огни Москвы», «Восторг», «Люкс», «Миндальный», «Ланолиновый» или «Крем с алоэ». После нанесения крема кожу лучше слегка припудрить пудрой для сухой кожи. Вечером сухую кожу можно очистить туалетной водой «Утро», «Лилия» или жидкими кремами: «Бархатный», «Рассвет», «Утро» или растительным маслом. Летом рекомендуется применять огуречный лосьон, имеющийся в продаже, или приготовленный самими. Для этого $\frac{1}{5}$ часть посуды заполняют водкой, а остальные $\frac{4}{5}$ дополняют кашицей из свежих огур-

цов, натертых на терке. После 8—10-дневного настаивания жидкую массу фильтруют через марлю. Некоторые говорят, что наносить крем на кожу на ночь вредно, так как это якобы нарушает кожное дыхание и ведет к ее преждевременному старению. Это действительно может наблюдаться, но только при неправильном наложении кремов, а именно в тех случаях, когда на ночь оставляют толстый слой крема. Мы рекомендуем, особенно тем, у кого сухость кожи связана с возрастом, применять смягчающий жирный крем по особому «влажному способу». Для этого на смоченный в воде (лучше в слегка подсоленной) и слегка отжатый ватный тампон положите небольшое количество жирного крема и легкими давящими и похлопывающими движениями прикладывайте тампон к коже лица. При этом кожа получает одновременно жир и влагу. При сухой коже хорошо применять смягчающие маски (желтково-масляные, желтково-медовые, масляно-молочно-дрожжевые и плодово-овощные).

МОРЩИНЫ НА ЛИЦЕ

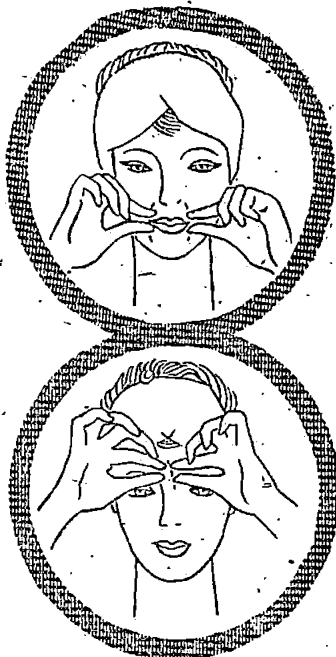
Непосредственно под кожей лица располагаются так называемые мимические мышцы. Их особенность заключается в том, что одним неподвижным концом мышцы прикрепляются к кости, а другим, подвижным, к коже. Мимические мышцы, придающие лицу живость, выразительность, при сокращении втягивают кожу в местах, где они прикрепляются, образуя складки. Молодая кожа обладает прекрасным свойством — эластичностью. Как только мышцы расслабляются, кожа быстро приобретает прежний вид. Складка на ней не остается. Они каждый раз как бы «разглаживаются».

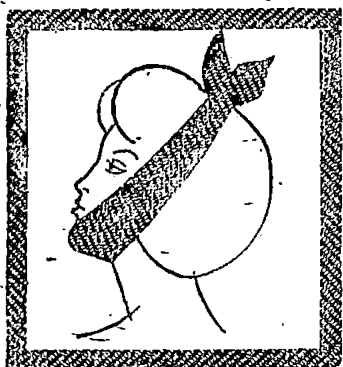
С возрастом кожа лица стареет: утрачивает жировую смазку (становится сухой и шелушится), в некоторой степени обезживается, в результате чего покрывается морщинами. Нередко морщины появляются даже в детском и юношеском возрасте. Такие складки, как носогубные, зависят от особенностей строения костей и мышц лица. Вертикальная и продольные складки на лбу, морщинки-«лучики» у углов глаз зависят нередко от привычки гримасничать во время разговора — морщить лоб, прищуривать глаза. Кстати, от этой привычки, как и от привычки гримасничать, можно избавиться, если внимательно изучить свое лицо в зеркале, уделив на это нем-

ного свободного времени. Постарайтесь зафиксировать в своей памяти мышечное ощущение, которое у вас появляется при разговоре и смехе без излишних гримас.

Появление ранних складок на шее связано с неправильным положением во время сна. Душевные переживания, чрезмерные эмоции, болезни, излишества в спиртных напитках, курение, неправильный режим жизни, постоянное недосыпание, быстрая смена в весе — все это нарушает питание кожи и ее эластичность и ведет к появлению морщин. Неправильное, неумелое применение косметических средств (отбеливающих, отшелушивающих, а также грима) тоже может быть причиной появления ранних морщин. Для устранения их применяют средства лечебной косметики, которые включают в себя как разнообразные виды лечебного массажа, физиотерапевтические процедуры, маски для лица (парафиновые, парафинизированные, витаминные, с биологическими стимуляторами), так и общеукрепляющие средства.

Очень полезны горячие влажные компрессы, а после них — ополаскивание холодной водой. Для компресса берут небольшое полотенце (махровое или вафельное), складывают вчетверо и середину его опускают в кипяток. Затем полотенце тщательно выкручивают, держа его за концы обеими руками. После этого его расправляют и осторожно подносят к нижней части лица. Когда полотенце будет захватывать и подбородок, концы его поднимают и сводят над головой. Таким образом, перед лицом образуется треугольное пространство, наполненное паром. Компресс можно держать на лице до тех пор, пока он дает приятное ощущение. Кожу лица нужно смазывать жирным (лучше витаминизированным) кремом как





до, так и после компресса. После горячего компресса (перед ополаскиванием холодной водой) полезно делать маски из овощей, фруктов, ягод, дрожжей или маски белковые, яичные.

Хорошим действием для предотвращения морщин обладает примочка (по 10 минут 2—3 раза в неделю) из сока столетника (алоэ). Столетник выдерживают перед этим 14 дней в темноте при температуре 10°. Полезно производить по

утрам умывание смазанного жирным кремом лица и шеи холодным раствором соли (чайная ложка на стакан воды) или настоем крепкого чая, настоем ромашки (заваренной и настоянной как чай). Вечером следует очищать жирную кожу лосьоном типа «Ромашка», «Старт», «Кемери», «Арктика», сухую кожу — лосьоном «Утро», «Лилия». Хорошим средством является тонизирующий раствор из трав, который можно приготовить следующим образом: возьмите по чайной ложке ромашки, мяты, зверобоя и липового цвета, заварите в двух стаканах кипятка. Затем нужно настоять, охладить и процедить жидкость через марлю и добавить в нее столовую ложку одеколона (цветочного) или две столовые ложки водки. Полученным раствором следует протирать кожу лица ежедневно вечером. Вечером можно протирать лицо и другой жидкостью. Приготовить ее нужно так: чайную ложку меда разведите в стакане теплой воды. После охлаждения добавьте сок, отжатый из половины лимона. Как утром после умывания, так и вечером после очищения лосьоном или тонизирующей жидкостью кожу обязательно следует смазать кремом, причем утром рекомендуется смазывать кремом мокрую кожу, а затем промокнуть полотенцем.

При наличии морщин полезны следующие движения: щипки, нажимы, которые повторяют по 5—10 раз на каждой существующей или намечающейся морщинке или складке лица и шеи. Для этого большой и указательный пальцы располагают параллельно друг другу, но обязательно перпендику-

лярно каждой морщинке или складке (особенно носогубной и вертикальной на лбу). Надавливают вглубь, к кости крепким движением, после чего пальцы расслабляют. Делая такие нажимы и расслабления, пальцы передвигают вдоль морщинки в зависимости от ее расположения (или снизу вверх, или от середины лица в стороны). В результате таких движений глубина залегания морщин и складок уменьшается и некоторые становятся малозаметными.

Витаминизированные кремы («Восторг», «Атласный», «Медовый») особенно полезны при сухой морщинистой коже. Можно также использовать кремы «Янтарь», «Миндальный», «Огни Москвы», к которым добавляют сок столетника (алоэ), предварительно выдержав его на корню в темноте и на холоде (температура 10°), а также сок или кашичу подорожника, протерев на терке его листья. Можно добавлять к этим кремам витамины А, Е и D в масляном растворе по 8—10 капель на баночку или чайную ложку кукурузного масла, которое содержит витамин Е.

Если у вас начинают образовываться морщины в подбородочной области, второй подбородок или нарушается овал лица, то рекомендуется подвязывать, как бы приподнимать щеки и овал бинтом на ночь. Это создает временный покой мышцам и коже. Только не следует затягивать бинт чрезмерно туго.

Кроме того, под повязкой нужно расправить кожу так, чтобы не образовались искусственные складочки. Хорошее действие оказывает активная гимнастика мышц лица.

ГИМНАСТИКА ЛИЦА

Гимнастику лица нужно делать ежедневно. При этом улучшается питание мышц и кожи лица, повышается эластичность кожи. Перед гимнастикой лица необходимо принять удобное положение, сидя на стуле. Одежда не должна стягивать шею и грудь. Кожа лица перед гимнастикой должна быть очищена. Хорошо сделать горячий компресс. После гимнастики кожу следует ополоснуть холодной водой и смазать кремом. Гимнастика проводится следующим образом.

1. Сделайте глубокий вдох через нос и выдох равномерно через рот, расслабляя губы. Движение производится 2 раза.

2. Вдыхая глубоко через нос, задержите на 1—2 секунды дыхание. При этом напрягаются внутренние мышцы лица.

Резко приливает кровь к лицу. Затем, надув щеки при сомкнутых губах, толчками и с напряжением выдыхайте воздух через рот.

3. Левой рукой захватите правую щеку таким образом, что большой палец вводится в рот на внутреннюю часть щеки (со стороны слизистой оболочки), а остальные 4 пальца располагаются на носогубной складке. Во время вдоха через нос улыбнитесь. Мышцы правой щеки сократятся, а пальцы руки противодействуют, как бы стремятся удержать щеку в спокойном состоянии. Во время выдоха пальцы разжимаются — отдых. Это движение повторяется сначала 2 раза для правой стороны, а затем 2 раза для левой.

4. Во время вдоха через нос язык с силой прижмите во рту к нижней челюсти (значительно ниже зубов). При этом резко сокращаются мышцы подбородочной области и шеи. Во время выдоха — отдых, мышцы расслабляются.

5. Сделайте вдох через нос. Затем во время выдоха через рот попытайтесь вытянуть губы вперед трубочкой. При этом тремя пальцами каждой руки углы рта удерживайте на месте. Движение повторяется 4 раза.

6. Правой рукой фиксируйте левую половину шеи. Во время вдоха сокращением мышц шеи оттягивается вниз левый угол рта, в то время как тремя пальцами левой руки он удерживается на месте. Во время выдоха мышцы расслабляются — отдых. Затем левой рукой обхватывается правая половина шеи.

7. Второй палец каждой руки положите на надбровные дуги и как бы зафиксируйте их к лобной кости. В то время как сокращением лобной мышцы вы стараетесь поднять брови вверх, пальцы их удерживают на месте. Это движение повторяется 4 раза.

8. Три пальца каждой руки положите на сомкнутые веки глаз так, что второй палец фиксирует (надавливанием) наружный угол глаза, четвертый — внутренний угол глаза, а третий — середину брови. Затем старайтесь прищурить закрытые глаза, в то время как пальцы этому противодействуют. Движение повторяется 4 раза. Заканчивается гимнастика первым движением. Можно добавить к этому комплексу также движения из гимнастики для утомленных глаз (см. стр. 237), а также движение для верхней части шеи (см. стр. 244).

Все указанные приемы гимнастики лица основаны на принципе противодействия сокращению мимических мышц лица, что ведет к повышению их тонуса.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ

Косметические маски для лица оказывают очень хорошее действие на кожу, и их удобно применять в домашних условиях. Поэтому они являются одной из наиболее доступных и распространенных форм ухода за кожей лица и шеи. Перед маской, как и перед другими косметическими процедурами, кожу следует прежде всего очистить. Как при очищении, так и при наложении масок необходимо помнить о линиях наименьшего растяжения кожи. После этого сухую или нормальную кожу или сухие участки лица, а также кожу шеи следует смазать одним из жирных кремов («Янтарь», «Миндальный», «Огни Москвы» и др.). Затем полезно (особенно для сухой и увядающей кожи) сделать горячий влажный компресс.

Если вы плохо переносите тепловые процедуры или на вашем лице резко выражены мелкие кровеносные сосуды, можно делать маски и без компрессов. Если после компресса крем полностью впитался в кожу, то можно дополнительно нанести его на сухие участки лица.

После нанесения маски на лицо желательно лечь, ноги положить на возвышение.

Применять маски можно 2—3 раза в неделю.

Белковая маска применяется для стягивания пор при жирной коже и повышения тонуса при вялой, дряблой коже (сухой и жирной). Вначале ее очищают туалетной водой и сухую кожу (или отдельные сухие участки кожи) смазывают жирным кремом. Белок (невзбитый) наносят на кожу ватным тампоном в три приема. После каждого раза делается перерыв до появления на коже лица белесоватой пленки. Белковую маску оставляют на лице 10—15 минут, затем смывают холодной водой (с помощью ватного тампона). Участки сухой кожи вновь смазывают жирным кремом.

Белково-камфарная маска применяется при жирной пористой коже. К невзбитому белку добавляют 10 капель камфарного спирта. Эту маску наносят на лицо, так же, как и предыдущую.

Маска из бодяги применяется при жирной коже, а также жирной коже с веснушками и пигментными пятнами. Не рекомендуется применять маски из бодяги при сухой и нормальной коже, при склонности даже к незначительной волосатости кожи лица (гипертрихоз), при наличии расширенных сосудов кожи (телеангиэктазии), а также при шелушении и воспалительных процессах на коже лица.

Для приготовления маски порошок бодяги разводят кипятком или перекисью водорода (3-процентная) до консистенции кашицы, которую накладывают на лицо ватным тампоном или кисточкой для бритья легкими круговыми движениями (не втирая). Нельзя накладывать маску из бодяги вокруг глаз, на губы и область верхней губы. Маска должна находиться на лице 10—15 минут. Через 5—7 минут, когда маска подсохнет, ее увлажняют тампоном, смоченным в горячей воде. Маску смывают холодной водой. Лицо протирают лосьоном для жирной кожи, а вокруг глаз наносят один из общеизвестных смягчающих кремов.

Яичная маска применяется как смягчающая при нормальной и сухой коже лица. Для приготовления маски берут яйцо, белок и желток взбалтывают вместе и наносят на предварительно очищенную и смазанную жиром кожу. Маску держат на лице 15—20 минут. Снимают ее так же, как и белковую маску.

Маска желтково-медовая применяется для смягчения нормальной и сухой (особенно увядающей) кожи. Желток растирают со столовой ложкой меда и наносят, как белковую маску, на предварительно очищенную и смазанную жиром кожу, затем маску снимают, как и предыдущую.

Дрожжевая маска применяется при нормальной, жирной, сухой, вялой коже как тонизирующая и освежающая кожу лица.

Для приготовления маски 10—15 граммов дрожжей разводят до густоты сметаны водой или молоком для нормальной кожи, перекисью водорода (3-процентной) для жирной кожи, растительным маслом для сухой кожи.

Маску наносят на лицо после тщательного очищения кожи. Через 10 минут ее смазывают теплой водой, затем тут же ополаскивают лицо холодной водой и смазывают еще влажную кожу кремом.

Творожная маска применяется при нормальной, сухой и жирной коже, склонной к увяданию, а также к пигментации. После очищения кожи наносят творог, тщательно растертый со сметаной (при сухой и нормальной коже), с простоквашей или с молочной сывороткой (при жирной коже). Творожную маску наносят на 15—20 минут, после чего смывают теплой, а затем холодной водой.

Фруктово-ягодные и овощные маски содержат много необходимых коже витаминов и употребляются для улучшения питания, очищения, отбеливания и смягчения кожи. Они особенно полезны людям с вялой, дряблой, пористой и морщинистой кожей, при веснушках и пигментных пятнах. Применять их может каждый, независимо от того, сухая, жирная или нормальная кожа.

Фруктово-ягодные и овощные маски накладывают не только на лицо, но также и на шею, кожа которой обычно рано начинает увядать. Перед наложением фруктово-ягодных и овощных масок проводится та же подготовка кожи лица, как и перед другими масками. При наложении крема и маски не забывайте о своих губах — им тоже необходимо питание.

Маску нужно приготовить заранее, еще до компресса. Для этого вначале любые, но только свежие фрукты, ягоды или овощи, которые используют для маски (огурцы, капусту, помидоры, лимоны, апельсины, клубнику, землянику), тщательно моют, очищают от жесткой кожуры. Мягкие плоды растирают ложкой (лучше деревянной или серебряной) в стеклянной или фарфоровой посуде, а твердые трут на терке. Техника наложения этих масок совсем несложная. Берут кусок марли или широкий бинт с вырезанным в нем отверстием для глаз и носа, можно и для рта. Смачивают его в заранее приготовленном соке или каше из фруктов или овощей, а затем, слегка отжав, чтобы сок не затекал в глаза, кладут на лицо и шею. Маску держат на лице 10—15 минут.

Иногда вместо соков или кашицы на кожу можно наложить целые кусочки фруктов или овощей (например, апельсина, лимона, огурца, помидора и др.).

Если есть время, то можно сделать белково-фруктовую, ягодную или овощную маску. Соки можно добавлять по каплям к яичному белку. При этом белок слегка взбивают и к нему по каплям добавляют чайную ложку свежего сока. Эту

маску накладывают непосредственно на кожу по типу наложения белковой маски. Смывается любая из этих масок холодной водой с помощью ватного тампона. После маски влажную кожу слегка смазывают смягчающим кремом (в зависимости от кожи).

Фруктово-овощные маски можно применять 3—4 раза в неделю и даже чаще.

УГРИ И КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ

Появление угрей на лице является следствием запущенной довольно распространенной в юношеском возрасте (а иногда и у взрослых) болезни, которая и носит название «юношеские угри» (или «угревая сыпь»). Это заболевание является следствием неправильной деятельности желез внутренней секреции.

В большинстве случаев угревая сыпь на лице с возрастом постепенно исчезает.

Угревая сыпь появляется обычно у людей, имеющих жирную, пористую кожу лица.

Угри бывают черные (с черной точечной «головкой») и белые (похожие на просынные зерна), воспалительные и гнойные. Последние в запущенных случаях могут сливаться, образовывать большие гнойные узлы, заживающие некрасивыми рубцами.

Это заболевание требует помощи врача. Необходимо по его совету соблюдать определенную диету, режим и проводить правильный уход за кожей лица.

К сожалению, у многих еще имеется привычка «выдавливать» угри, а это ведет к тому, что угрей становится больше. На лице образуются гнойнички и даже глубокие нарывы.

К такому же результату ведет и расчесывание лица, а также неправильный режим умывания.

Если появились уже гнойнички, то лучше некоторое время совсем не умываться, а протирать кожу лица каким-либо спиртовым лосьоном, а еще лучше 2-процентным салициловым, салициловым или камфарным спиртом.

Большое значение при угревой сыпи имеет диета. Надо избегать употребления острых приправ (перец, горчица, ук-

сус и т. п.), пряной пищи, всяких сладостей, за исключением только необходимых (чай или кофе с сахаром), ограничить употребление белого хлеба и картофеля, отказаться от всяких алкогольных напитков. Пренебрежение этими советами может повести не только к распространению угревой сыпи (на груди, на спине), но и к ее осложнению.

НЕЗДОРОВАЯ КРАСНОТА ЛИЦА

Иногда можно встретить человека с чрезмерно яркой краснотой кожи лица, особенно выделяется красный нос. Краснота может распространяться на лоб, щеки, подбородок. Если приглядеться внимательнее к такой красной коже, то можно разглядеть много мелких кровеносных сосудов, которые часто покрывают всю кожу лица в виде сплошной сетки. Краснота кожи лица усиливается от резкой смены температуры — нахождение продолжительное время на солнце, в бане, а также от стирки белья, пребывания около горячей плиты, печки или, наоборот, на холоде. Также вредно действует и употребление слишком горячей (чай, кофе, суп) и пряной (перец, горчица, уксус) пищи, алкогольных напитков. Кроме постоянной красноты, на коже лица часто появляются мелкие болезненные гнойнички.

Это заболевание носит название «красные угри» и доставляет человеку много страданий. Болеют им как мужчины, так и женщины, чаще пожилого возраста, но нередко и совсем молодые. Красные угри обычно очень трудно поддаются лечению. За последние годы врачи, в частности в Московской врачебно-косметической лечебнице, разработали методику лечения этого заболевания, которая дает хорошие результаты.

Надо сказать, что легче предупредить всякое заболевание, чем его лечить. Вот почему каждому, у кого на лице начали появляться красные пятна или гнойнички, стали довольно заметными кровеносные сосуды, надо немедленно обратиться к врачу-дерматологу или косметологу.

Иногда у людей с красными угрями обнаруживаются те или иные заболевания внутренних органов, в частности желудка. Только после полного обследования врач определяет истинные причины заболевания.

Нездоровая краснота лица может быть и иного свойства — это багровые пятна от рождения, так называемые-сосудистые невусы (родимые пятна).

Многие называют эти пятна «винными пятнами» за их окраску, схожую с цветом красного вина.

Эти сосудистые родимые пятна нередко занимают половину лица и больше, распространяются на шею, волосистую часть головы. Пятна имеют различные оттенки красного цвета — от розового до багрово-синюшного, могут быть плоскими или набухшими с бородавчатыми разрастаниями. В настоящее время родимые пятна с успехом лечат методами лучевой терапии (лучи Букки), электрокоагуляцией и методами пластической хирургии.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Во время беременности в организме женщины происходят значительные изменения. Все эти изменения отражаются и на коже. Иногда на лице появляется бурая пигментация («маточные пятна» — хлоазма). Кожа становится сухой или, наоборот, более жирной, чем она была до беременности, на ней могут появляться воспалительные угри и гнойнички.

Прежде всего надо соблюдать чистоту. Утром необходимо верхнюю часть тела до пояса обмыть водой комнатной температуры. Мыть тело горячей водой мочалкой или губкой с мылом следует не реже одного раза в неделю. Беременным женщинам лучше мыться под душем, чем в ванне, а во второй половине беременности принимать ванны совсем запрещается.

Нередко при беременности отмечается недостаточность витамина А, в связи с чем появляется чрезмерная сухость и шелушение кожи. В этих случаях нужно принимать концентрат витамина А (по 10 капель 3 раза в день) или употреблять продукты, содержащие этот витамин (рыбий жир, сливочное масло, яичный желток, морковь, зеленый лук, салат, шпинат, абрикосы и др.). Кроме того, хорошо после каждого мытья смазать мокрую кожу лица, рук, груди, шеи, ног смягчающим кремом («Атласный», «Миндальный», «Восторг» или «Ланолиновый»), после чего кожу осушить полотенцем. Вечером, перед сном, рекомендуется вымыть теплой водой руки,

ноги и шею, а кожу лица очистить лосьоном «Утро» — при нормальной или умеренно сухой коже, лосьоном «Старт», «Арктика» или «Ромашка» — при жирной коже, жидкими кремами «Бархатный», «Рассвет» или «Утро» — при сухой шелушащейся коже. В тех случаях, когда у беременной женщины кожа лица стала очень жирной и на ней появились воспалительные гнойничковые угри, прежде всего следует ограничить употребление сладкой пищи (особенно шоколадные и сдобные изделия) и жиров животного происхождения (свиной, бараний жир), заменив их растительным маслом. В последние месяцы беременности надо даже ограничить употребление сахара и меда. Одновременно рекомендуется начать принимать поливитамины (В₁, В₂ и рутин), которые можно приобрести в аптеках. Когда на лице есть гнойнички, кожу следует очищать 3—4 раза в день спиртом (1—2-процентный салициловый, 2-процентный синтомициновый, камфарный спирт) или лосьонами для жирной кожи («Утро», «Старт», «Ромашка», «Кемери», «Арктика»).

Пигментные пятна на лице могут появляться в любое время беременности, но особенно если вторая половина ее проходит в весенне-летнее время. Длительные прогулки на свежем воздухе обязательны для каждой беременной и особенно во второй половине беременности. Хотя в летние жаркие дни беременным женщинам не рекомендуется гулять все время на солнце, тем не менее «избегать» совсем солнечных лучей нельзя. А солнце как раз и вызывает появление пигментации на коже лица.

Одной из причин появления этих пятен при беременности является недостаток витамина С. Этот витамин содержится в продуктах как растительного (капуста, зеленый лук, шпинат, помидоры, черная и красная смородина, клубника, земляника, малина, рябина, мандарины, апельсины, лимоны, яблоки и др.), так и животного происхождения (мясо, рыба, печень, почки и пр.). Если нет возможности получать витамин С в достаточном количестве в натуральном виде, можно принимать его в виде драже в таком количестве, чтобы суточная доза была равна 1 грамму витамина. Принимать витамин С рекомендуется длительное время, делая после каждого приема его отдых на неделю.

Перед тем как выходить на улицу, нужно слегка смазать кожу лица кремом «Луч» или цинковой мазью, а затем ее

припудрить. Вокруг глаз лучше нанести слегка давящими движениями немного смягчающего крема («Восторг», «Янтарь», «Огни Москвы» или «Атласный», «Крем с алоэ») и кожу не припудривать.

Категорически запрещается во время беременности и кормления ребенка употреблять отбеливающие кремы, содержащие ртутные препараты, даже в небольшом количестве («Метаморфоза», «Весенний» и др.). Это опасно не только для матери, но и для ребенка. Можно применять отбеливающие кремы, не содержащие ртути (крем «Весна») и пергидролевые мази (5—10-процентные). Этими кремами можно пользоваться в вечернее и ночное время, но смазывать ими (очень тонким слоем) следует только пигментные пятна.

Хорошим тонизирующим, отбеливающим и смягчающим кожу средством являются плодово-овощные и ягодные маски. Нормальную и сухую кожу лица перед наложением маски очищают растительным маслом или, еще лучше, смягчающим кремом, жирную — лосьоном для жирной кожи или спиртом. Вокруг глаз и на сухие участки кожи накладывают смягчающий крем, а затем полоски бинта или кусок марли с отверстиями для носа и глаз, смоченные в кашице из фруктов, овощей или ягод. Такую маску оставляют на коже 15—20 минут, после чего смывают холодной водой.

Влажную кожу смазывают тонким слоем смягчающего крема «Восторг», «Янтарь», «Огни Москвы», «Атласный» при нормальной или сухой коже, «Идеал» или «Лимонный» при жирной коже. На жирную пигментированную кожу лица таким же образом можно наложить отбеливающую маску из дрожжей, разведенных до сметанообразного состояния 3-процентным раствором перекиси водорода, или пасту из лимонного сока, смешанного с картофельной и пшеничной мукой, взятых в равных долях. Кроме того, полезно такую кожу протирать один-два раза в день лимонным соком, кислым молоком или 3-процентным раствором перекиси водорода.

О ВЕСНУШКАХ И ПИГМЕНТНЫХ ПЯТНАХ

С первыми лучами солнца у многих людей появляются веснушки. Большинство женщин стремится избавиться от них. К сожалению, нет средств, которые бы уничтожали веснушки навсегда. Поэтому каждую весну и лето приходится

пользоваться средствами, предупреждающими появление веснушек, или отбеливающими их. Веснушки появляются в марте — апреле, когда солнце излучает особенно большое количество ультрафиолетовых лучей. Поэтому нужно защищать кожу от их действия. Перед выходом на улицу следует нанести на кожу лица тонкий слой светозащитного крема «Аврора», «Молодость», «Березовый крем», «Земляничный крем» или «Луч», который считается одним из лучших защитных кремов. После наложения крема кожу лица нужно слегка припудрить. Рекомендуются пудры «Курортная», «Юность», темная рашель.

Если веснушки появились, то, кроме применения защитных кремов, можно утром и вечером протирать жирную кожу лимонным соком, столовым уксусом, а сухую — кислым молоком (кефир, простокваша и т. п.). Лицо нужно смазать кислым молоком и оставить на 15—20 минут, после чего смыть водой и смазать кремом. Процедуры надо повторять ежедневно до получения нужного эффекта. Если веснушек много и они ярко выражены, нужно пользоваться одним из отбеливающих кремов типа «Весенний» или «Чистотел» («Метаморфоза»).

Людам с чувствительной к кремам кожей, а также при заболевании почек, печени рекомендуется пользоваться кремом «Весна», в состав которого входит лавандовое масло, хорошо действующее на кожу.

Отбеливающий крем следует применять вечером, слегка нанося тонким слоем на те участки кожи лица, где есть веснушки. Для усиления действия этих кремов в период применения не следует умывать лицо водой, а лучше очищать кожу лосьонами «Старт», «Ромашка», «Арктика», «Утро». Применяя вечером отбеливающие кремы, не забывайте смазывать днём кожу лица защитными кремами. На кожу вокруг глаз отбеливающие кремы накладывать нельзя. Утром и вечером сухие участки кожи нужно слегка смягчить кремами «Восторг», «Атласный» или «Янтарь». Нельзя добавлять в отбеливающие и отшелушивающие кремы с целью усиления их действия йодную настойку. Это может повести к ожогам кожи, а в дальнейшем к стойким пигментным пятнам, которые очень трудно удаляются.

Отбеливающие мази нужно применять только до тех пор, пока веснушки не побледнеют. Длительное применение отбе-

ливающих и отшелушивающих мазей для сохранения белизны лица не рекомендуется. Это вредно как для кожи, так и для всего организма. Очень хорошим отбеливающим и смягчающим средством являются маски из фруктов, ягод и овощей. Хорошее действие на кожу лица оказывает огуречная маска с бурой (столовую ложку сока свежего огурца смешайте с чайной ложкой буры и положите маску на лицо на 30 минут) или, например, лимонная маска, маска из клубники, земляники, хрена, смешанного в равных частях со сметаной. После маски кожу лица следует слегка смазать смягчающим кремом. Пользование этими масками хотя и требует упорства и терпения, но значительно полезнее, чем применение сильнодействующих отшелушивающих и отбеливающих мазей.

Применение всех вышеперечисленных средств показано и тем женщинам, у которых каждую весну на лице появляются бурые пигментации. Эти пигментации чаще появляются у женщин в связи с беременностью («маточные пятна»), хотя нередко встречаются и у нерожавших женщин, а также у девушек (очень редко и у мужчин). Иногда пигментация появляется при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта и др. Вот почему появление бурых пигментаций на лице требует обязательного обращения к врачу.

О КРАСОТЕ ГЛАЗ

Особое внимание следует обратить на уход за глазами. Если утром в углах глаз или на краях век скопились выделения или чешуйки, то глаза следует промыть чистым ватным тампоном, смоченным в теплом растворе борной кислоты (половина чайной ложки на полстакана воды), крепким чаем или настоем ромашки. Ромашку заваривают как чай и настаивают в течение 10—15 минут.

Покраснение краев век может появиться от воздействия сильного ветра, пыли, ярких солнечных лучей, а также после работы при слишком ярком или при очень слабом освещении. Кроме того, покраснение век может быть вызвано растиранием их грязными пальцами рук и несвежим носовым платком, а также от неумелого применения красок для ресниц и бровей. Длительное покраснение век может вызвать выпадение ресниц, их истончение и поредение. Во избежание покраснения век и утомления глаз рекомендуется в яркие солнечные

дни носить защитные затемненные очки, ежедневно промывать глаза (открывая и закрывая их) в специальной чашечке (ванночке для глаз) раствором борной кислоты, настоями крепкого чая, ромашки или укропа. Еще лучше применять указанные настои в виде прохладных примочек на глаза продолжительностью 15—20 минут. После каждой такой процедуры обязательно смазать влажную кожу вокруг глаз кремом. При покраснении век и выпадении ресниц следует обратиться к врачу, который может назначить смазывание краев век на ночь 1-процентным спиртовым раствором бриллиантовой зелени пополам с касторовым маслом, гидрокортизоновой мазью или 1-процентной синтомициновой эмульсией. Без совета врача этого делать не нужно.

Покраснение век может быть обусловлено истощением организма, малокровием, нерегулярным и неполноценным питанием. В этом случае следует соблюдать общеукрепляющий режим, принимать витамины, особенно концентрат витамина А (по 10—15 капель 3 раза в день) или пить рыбий жир.

Когда глаза утомлены и веки начинают «слипаться», необходимо закрыть глаза на 5—10 минут. Отдых наступит значительно быстрее, если положить на веки холодную примочку с одним из вышеуказанных настоев. Активная гимнастика для глаз также быстро снимает их усталость. Ее можно делать по желанию, сидя или стоя. Голову держите неподвижно, а глазами сделайте круговое широкое вращательное движение слева направо и справа налево. Поднимите глаза вверх и переведите направо (глаза находятся в правом верхнем углу). Затем глаза опустите вниз в правый нижний угол, медленно переведите их в левый нижний угол. Снова поднимите глаза кверху сначала в левый верхний угол, затем в верхний правый угол. Все эти движения сделайте в обратном порядке. Поднимите глаза до отказа вверх, затем довольно энергично опустите их вниз. Сделав 10 таких движений, посмотрите один раз до отказа влево и один раз до отказа вправо. В заключение сделайте вновь вращательное движение глазами.

Некоторые женщины для украшения лица прибегают к подкрашиванию ресниц и бровей жидкими красками, тушью или карандашом. Эти краски, а особенно жидкие, не безразличны для ресниц и бровей. От частого их применения волосы истончаются и даже обламываются. У некоторых людей применение этих красок вызывает покраснение и зуд век. При-

менявшийся для окраски бровей и ресниц урсол совершенно правильно запрещен вследствие его вредного действия. Кроме того, жидкие краски резко окрашивают брови и ресницы, что иногда придает лицу неестественный вид. Хотя и менее удобной в применении, но более безвредной, чем жидкие краски, является тушь. Тушью приходится смазывать ресницы ежедневно, в то время как жидкой краской — один раз в 3—4 недели. Ресницы подкрашивают тушью при помощи специальной щеточки, которую перед каждым употреблением рекомендуется тщательно промывать теплой водой. Тушь постепенно как бы «наращивают» на ресницы, производя движения щеточкой от основания ресниц к их краю. После подкрашивания еще до высыхания туши ресницы можно «завить» специальными щипцами (их можно приобрести в магазине). Для этого ресницы осторожно захватывают и сдавливают резиновыми браншами этих щипцов. В результате ресницы приподнимаются кверху и только до очищения их от туши сохраняют приданную форму.

Перед сном каждый вечер ресницы надо аккуратно очищать от туши. Во избежание появления ранних морщин не растирайте при смывании тушь с ресниц на окружающую кожу. Для удаления туши ватным тампоном, смоченным в воде, а лучше в растительном или касторовом масле (можно и в жирном креме «Атласный»), легко захватывают ресницы и немного сдавливают пальцами, от чего тушь растворяется и остается на тампоне. Оставшуюся тушь снимают таким же способом вновь взятым чистым тампоном. Покрывать ресницы тушью рекомендуется изредка и не всем женщинам, так как многим это не идет.

Для подкрашивания бровей лучше пользоваться специальным карандашом (брюнеткам и шатенкам — черного цвета, а блондинкам — коричневатого цвета). Если вы хотите только подтемнить волосы бровей, то лучше подкрашивать их в направлении, обратном росту волос. Если вы хотите сделать их более широкими, то следует подрисовывать по естественному их росту штрихами. Широкие брови укорачивают лицо и делают его более широким, но они идут в основном молодым женщинам с пышными волосами. Женщинам средних лет и пожилого возраста больше подходят тонкие, несколько приподнятые линии бровей. Если брови чрезмерно широки, то не следует подбрасывать их, а лучше выдергивать волосы спе-

циальным пинцетом снизу дуги бровей. Перед выдергиванием руки надо тщательно вымыть, а пинцет и кожу бровей следует протереть одеколоном или спиртом. Удалять волосы надо по ходу роста волос на бровях. При этом следует немного натягивать кожу бровей двумя пальцами левой руки, чтобы процедура была менее болезненной.

В последние годы появилась мода «подводить» или обрисовывать глаза черным, коричневым, серым, синим или зеленым карандашом. Действительно, некрасивая или неправильная форма глаз может быть исправлена этим приемом декоративной косметики. Однако «подкрашивать» глаза следует очень немного и только женщинам, веки которых не склонны к покраснению, тонко заточенным мягким карандашом для глаз или бровей, на верхнем веке от внутреннего угла глаз к наружному, а затем несколько в сторону и вверх. Будет менее броско, если вы доведете линию до середины века, а затем кончиком пальца разотрете краску до угла глаза. На нижнем веке подкрашивать надо под самой линией роста ресниц. Верхние веки можно немного оттенить специальными имеющимися в продаже оттеночными кремами (или карандашом) синего, сиреневого, серого или зеленого тона в соответствии с цветом глаз. Делать это нужно особенно умело, чтобы грим был малозаметен. Техника наложения оттеночного крема такова. Пальцем, смазанным небольшим количеством крема, краска равномерно распределяется по наружной половине верхнего века так, чтобы тень нежно переходила с века на наружную половину брови. Если вы пользуетесь для этого карандашом, то сначала смажьте верхние веки жирным кремом. Придать выразительность глазам можно маленькой точкой, нанесенной у внутреннего угла глаза контурным карандашом.

Юным девушкам «подкрашивать» глаза не рекомендуется. Если это красиво при электрическом свете, в обстановке отдыха и у женщин средних лет, то очень грубо и безвкусно выглядит в трудовой обстановке, днем и у юной девушки.

УХОД ЗА РТОМ

Как часто мы прибегаем к таким сравнениям, когда хотим сказать о красоте рта: «красивый рот», «коралловые губы», «зубы, как жемчуг, как перламутр»! Не случайно народ

не поспешил на красивые и звучные сравнения. Однако самые красивые очертания рта, красивые губы не смогут украсить лицо, если при плохом уходе за полостью рта зубы стали портиться. Здоровые зубы важны не только для внешней красоты человека, но и для его здоровья.

На ночь рекомендуется зубы тщательно очистить от остатков пищи. Для этого можно пользоваться различными зубными пастами («Хвойная», «Мятная», «Московская», «Детская») или зубными порошками («Смайда», «Мятный», «Метро», «Детский»). Для лучшего очищения зубов целесообразно добавлять в зубной порошок питьевую соду (чайную ложку на коробку зубного порошка) или пользоваться зубным порошком «Особый».

При полоскании рта в теплую воду можно добавлять немного поваренной соли или 5—10 капель зубного эликсира на полстакана кипяченой воды. Последний освежает рот и успокаивает небольшие раздражения десен.

Зубная щетка не должна быть чрезмерно жесткой. Во время очищения зубов щетку надо перемещать вертикально, прямыми или кругообразными движениями, соответствующая направлению роста зубов. При этом верхние зубы будут чиститься сверху вниз, а нижние зубы снизу вверх, что способствует хорошему очищению межзубных щелей от остатков пищи. При этом невредно дотрагиваться щеткой до десен, производя тем самым небольшой массаж. Рекомендуется массировать десны ватным тампоном, смоченным в растворе питьевой соды (чайная ложка на стакан воды). Утром зубы можно очищать зубным порошком и щеткой или же полосканием теплой водой с шалфеем или питьевой содой. Для снятия налета на зубах (вызванного иногда курением) полезно 1—2 раза в месяц протирать зубы и десны ватным тампоном, смоченным в перекиси водорода.

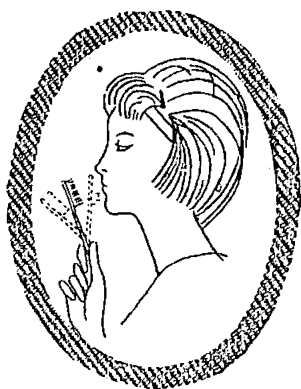
После каждой еды зубы желательно полоскать теплой водой с эликсиром. Неприятный запах рта может быть следствием заболевания зубов, миндалин или желудочно-кишечного тракта. Есть ли у вас неприятный запах, можно проверить, приложив руку во время выдоха перед ртом и затем глубоко вдохнуть носом. Если обнаружите, что изо рта плохо пахнет, то обязательно обратитесь к врачу. При запахе изо рта полезно чаще полоскать рот раствором марганцовокислого калия (светло-розового цвета) или водой с добавлением 5—10

капель зубного эликсира на полстакана воды. Если запах изо рта связан с приемом некоторых пищевых продуктов (лук, чеснок, сыр и пр.), то кроме вышеперечисленных средств, рекомендуется очистить зубы «Мятной» пастой или зубным порошком, выпить 2—3 глотка сырого молока, съесть яблоко или пожевать щепотку чая. Иногда, особенно у лиц пожилого возраста, в углах рта появляются трещины — «заеды». Причиной их возникновения являются микроорганизмы, часто дрожжевые грибки и стрептококки. В этих случаях помогает смазывание углов рта раствором бриллиантовой зелени и прием внутрь витамина В (рибофлавин) по 5—6 драже 3-раза в день. Однако обязательно нужно обратиться к врачу-дерматологу.

Кроме того, у людей, имеющих нехорошую привычку часто облизывать губы, что особенно вредно в холодное время, влажные губы обветриваются, становятся сухими, шероховатыми и нередко трескаются. Поэтому нужно отучиться от этой привычки. Детям полезно первое время смазывать губы синтомициновой эмульсией (1-процентной эмульсией) или соком алоэ (столетник). Эти средства горькие на вкус, что может заставить детей перестать облизывать губы. В дальнейшем для уменьшения сухости губ днем рекомендуется смазывать их бесцветной гигиенической помадой (если привыкли к цветной, то можно пользоваться только жирной помадой), а вечером — очищать губы жирным кремом («Атласный», «Восторг», «Огни Москвы», «Янтарь»), оставляя крем на ночь.

Длительная сухость губ может вызвать появление на них морщин. Особенно некрасивы вертикальные морщинки вокруг рта, которые чаще появляются на верхней губе. За губами нужно систематически ухаживать. На ночь с них следует снять оставшийся слой губной помады ватным тампоном с жирным кремом или растительным маслом.

При наложении крема губы следует легко массировать. Делается это так: вначале производится несколько легких круговых движений подушечками двух пальцев правой руки вокруг рта. Затем пальцами обеих рук, смазанными небольшим количеством крема, захватите толщу губы, в том числе и ее красную кайму, так, чтобы пальцы были параллельны губе, указательный палец — кверху, а большой — вниз, и слегка придавите губы к зубам. Подобные нажимы делаются



от центра сначала верхней, а затем нижней губы в направлении к углам рта. При бледных губах очень полезно делать легкие похлопывания мягкой зубной щеткой, смазанной жирным кремом. Кроме того, хороши некоторые двигательные упражнения для рта, например, такие движения, как при свисте. Полезно выполнять и такое упражнение: один-два раза в день втянуть губы внутрь рта и как бы закусить несколько раз толщу губ зубами.

Можно подчеркнуть красивую форму рта или, наоборот, скрыть ее губной помады. Так, большой рот недостатки при помощи губной помады. Так, большой рот можно уменьшить, если красить центр губ, не замазывая углы рта. При чрезмерно толстых губах накладывать помаду нужно так, чтобы краска не доходила до их естественного края. Если рот очень маленький, то нужно подкрасить полностью обе губы и даже немного подрисовать кожу вокруг губ.

Для «удлинения» широкого и круглого лица, а также для «уменьшения» расстояния между носом и ртом при широком «курносом» носе следует провести помадой по коже над верхней губой.

Подкрашивание губ лучше производить в два приема. Вначале контурным карандашом для губ (или сухой губной помадой) придают рту желаемую форму, а затем покрывают губы сплошь внутри этого контура жирной или полужирной помадой того же тона, но более светлого цвета, немного окрашивая и внутреннюю часть губ. Если зубы задеты помадой, снимите ее кусочком бинта или ваты. Подкрашивая губы, «приподнимайте» карандашом углы рта немного вверх, так как это молодит лицо.

При выборе цвета губной помады следует учитывать цвет волос и кожи, возраст, время дня и род ваших занятий. Так, блондинкам лучше применять светлые тона помады, шатенкам и брюнеткам — более темные. Естественно, что для трудового дня подходит помада неярких тонов (бесцветная, светло-розовая, терракот, а в праздничные дни может быть применена более яркая помада (малиново-красная, цикламен,

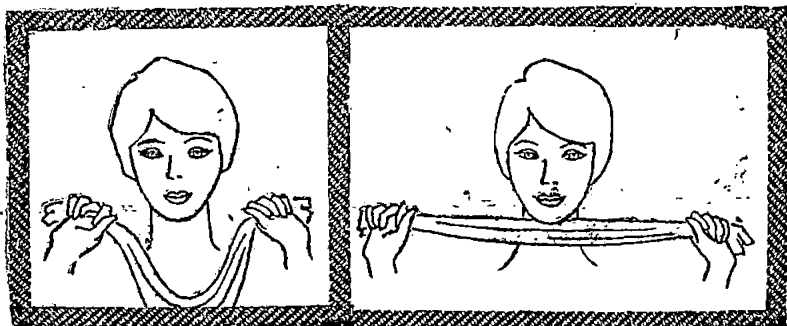
темно-карминовая и др.). Кроме того, темная помада подходит женщинам среднего возраста. Юным девушкам лучше вообще не красить губы, так как это выглядит неестественно и некрасиво.

Но и женщинам не надо слишком густо накладывать краску, чтобы не выглядеть сильно загримированной. Поэтому через 3 — 5 минут после нанесения губной помады снимите ее избыток, плотно приложив (как бы промокнув) к губам кусочек белой бумаги или бинта. Обычно помада, особенно жирная, довольно быстро снимается с губ. Припудрив губы пудрой перед окраской губной помадой, можно удлинить время нахождения ее на губах. Однако перед пользованием сухой и полусухой помадой лучше слегка смазать их жирным кремом.

Следует помнить, что от тщательного ухода за полостью рта в большой степени зависит здоровье и красота человека.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ШЕИ

Кожа шеи требует, как и кожа лица, постоянного ухода, особенно в среднем и пожилом возрасте, когда она лишается своей эластичности и упругости, становится дряблой и на ней появляются морщины. Так как кожа передней и боковых поверхностей шеи сухая, то все сказанное об уходе за сухой кожей лица, в том числе наложение косметических масок, полностью относится и к коже шеи. Ее после предварительного смягчения жирными кремами утром следует вы-





мыть водой (прохладной) с мылом, а вечером тщательно очистить лосьоном для сухой кожи.

При увядающей коже шеи особенно полезны контрастные (горяче-холодные) компрессы, которые следует менять 5—6 раз, начиная и заканчивая процедуру холодным компрессом. Держать горячий компресс надо 1—2 минуты, а холодный — 3—4 секунды. Очень хорошо после компрессов сделать одну из косметических масок, рекомендуемых при морщинистой коже лица. На увядающую кожу шеи можно 2—3 раза в неделю наложить на

15—20 минут в виде маски смягчающий крем с добавлением мелкой соли.

Особое внимание следует обратить на верхнюю часть шеи (или на подбородочную область). С возрастом раньше всего нарушается правильный овал лица из-за потери упругости тканей подбородочной области. Полезно каждый раз при наложении смягчающего крема медленно, ритмично похлопывать подбородочную область тыльной стороной руки в направлениях от средней линии к ушам. Для укрепления этой части шеи особенно полезно делать следующее гимнастическое упражнение: резко откинуть голову назад, расслабить нижнюю челюсть, приоткрыть рот. Затем, напрягая мышцы подбородочной области, медленно, но с силой привести нижнюю челюсть к верхней так, чтобы нижняя губа несколько прикрыла бы верхнюю. Повторять это движение нужно до тех пор, пока не появится боль в мышцах подбородочной области. Постепенно количество движений будет нарастать и вы сможете их делать 5—6 минут утром и 5—6 минут вечером. Полезно также делать ежедневно или через день «подхлестывания» полотенцем, середина которого смочена в прохладной солевой воде, а концы его разводятся в стороны руками.

При наложении крема на нижнюю и среднюю часть шеи рука как бы обхватывает шею и легкими надавливающими движениями, сменяющимися расслаблением, передвигается в направлении снизу вверх. Кроме того, не надо забывать о правильном положении головы во время сна,

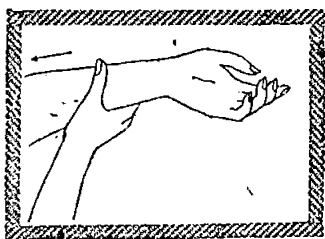
КРАСОТА И ГИГИЕНА РУК

Кожа рук загрязняется больше, чем другие открытые части тела, так как именно руками мы больше всего соприкасаемся с различными предметами (работа на производстве, в поле, дома, рукопожатия и т. д.). Всем известно, что очищающее действие воды усиливается мылом. Мыльная пена, смываемая водой, уносит отмершие кожные клетки, а вместе с ними пыль, грязь и микробов. Более сильным очищающим действием обладают мыла, которые содержат много щелочи (разные сорта хозяйственного мыла). Однако частое мытье рук хозяйственным мылом может повести к резкому обезжириванию и шелушению кожи рук.

Любям некоторых профессий (работникам пищевой промышленности, медицинских учреждений, парикмахерских и др.), которым очень часто приходится мыть руки, лучше пользоваться для этой цели туалетным мылом. Такие мыла, как «Детское», «Косметическое», «Спермацетовое», «Яичное», содержат высококачественные жиры и поэтому защищают кожу от резкого обезжиривания и неблагоприятного действия щелочи. Руки после умывания нужно вытирать досуха индивидуальным полотенцем или чистыми бумажными салфетками. Для того, чтобы кожа рук при частом мытье не теряла эластичности и свежести, рекомендуется смазывать руки «Глицерином душистым», «Глицерином желе», кремом «Юность» или пользоваться жидкостью, состоящей из равных частей глицерина, одеколона, нашатырного спирта (втирать досуха).

Если приходится долго работать в поле, на стройке, в геологических и других экспедициях на ветру, во избежание резкого обветривания и высыхания кожи руки следует перед выходом на работу слегка смазать кремом «Приз», «Гигиенический» или витаминизированным вазелином. В тех случаях, когда во время домашней или производственной работы кожа очень загрязняется, полезно до работы смазать руки защитным кремом для рук, а перед работой с кислотами или щелочами — кремом «Силиконовый».

Во избежание гнойничковых заболеваний после очищения кожи теплой водой с мылом полезно погрузить руки в теплый 0,25-процентный раствор нашатырного спирта (чайная ложка нашатырного спирта на стакан воды), осушить их полотенцем и втереть в кожу «Витаминизированный», «Души-



тый», «Борный вазелин» или «Гигиенический крем».

Людам, у которых кожа рук стала грубой и шероховатой, полезно делать на ночь теплые ванночки в течение 10 минут (берется чайная ложка питьевой соды и столовая ложка мыльного порошка или мыльного крема на литр воды или же столовая лож-

ка глицерина и половина чайной ложки нашатырного спирта на 1,5 литра воды). Затем, осушив кожу, нужно нанести на руки массажными движениями один из жирных кремов: «Огни Москвы», «Миндальный», «Янтарь» или, еще лучше, витаминизированный крем «Атласный», «Люкс» или «Восторг». Для усиления действия этих кремов можно после наложения крема надеть на ночь хлопчатобумажные перчатки или забинтовать руки. Днем, если это возможно, лучше использовать для смягчения сухой кожи рук быстро впитывающиеся кремы: «Утро», «Бархатный», «Рассвет» или «Крем для рук».

Нередко встречаются люди с красными или синюшными руками. Синюшность и краснота рук могут появляться при заболеваниях сердца и сосудистой системы, от длительного действия прохладной температуры, особенно у людей с замедленной, вялой циркуляцией крови в конечностях или же в результате повторных обморожений рук. Полезно обтирать кожу рук камфарным спиртом, одеколоном, туалетным уксусом (взятые в равных частях одеколон и 6-процентный столовый уксус), а после этого втирать камфарное масло или крем «Спорт».

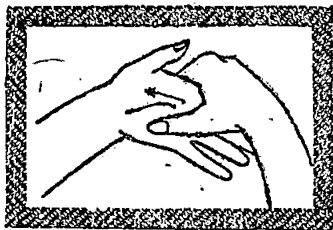
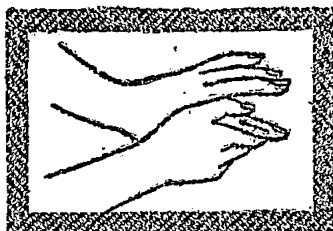
Хорошее действие при этом недостатке оказывают контрастные (попеременно горячие и холодные) ванны. У некоторых людей бывает потная, холодная кожа рук. Хотя причина этого недостатка обычно кроется в нарушении деятельности нервной системы, но определенное значение имеет плохой гигиенический уход.

Особое внимание следует уделить общеукрепляющим мерам (занятие спортом, закаливание организма, чередование труда и отдыха, богатая витаминами пища, нормальный сон и пр.). Однако, помимо этого, частое мытье рук холодной во-

дой с мылом и обтирание ладоней 1—2-процентным салициловым спиртом, одеколоном, 40-процентным раствором уротропина, жидкостью от пота «Финиш» или карандашом от пота оказывают весьма благотворное действие. Средства против пота обычно применяются на ночь и после мытья рук. Ватным тампоном, смоченным в одном из этих растворов, протирают ладони и дают раствору высохнуть. Утром руки ополаскивают водой и протирают туалетным уксусом. Полезно также делать ванночки из крепкого чая, из настоя листьев шалфея или дубовой коры, а затем припудрить ладони тальком. При сильной потливости рук нежелательно носить перчатки из синтетического материала или тугие кожаные перчатки.

Нельзя не упомянуть и о локтях. У некоторых людей бывает на локтях сухая и темная кожа. При этом рекомендуется тщательно мыть их 2—3 раза в неделю теплой водой с мылом. Во время мытья нужно легко потереть (круговыми движениями) намыленную кожу пемзой. После очищенную кожу надо смазать жирным кремом «Янтарь» или «Огни Москвы» и пропитать лимонным соком. Крем и лимонный сок через 10—15 минут нужно смыть водой, а мокрую кожу вновь смазать кремом «Восторг» или «Атласный». Если кожа локтей темная, то можно смазать ее на ночь отбеливающим кремом «Весенний», «Весна» или «Метаморфоза», а утром, обмыв локти водой с мылом, — кремом «Восторг» или «Атласный».

Уход за ногтями на руках. На ногтях и особенно под их свободными краями при плохом уходе скапливается грязь. Основное в уходе за ногтями — их очищение.



Уход за ногтями (маникюр) может быть легко сделан каждым в домашних условиях. Подрезать ногти следует не очень коротко, но и не нужно оставлять слишком длинных ногтей. Свободный край ногтя должен слегка выступать над мякотью пальца.

Нельзя ногти обкусывать. Маленьких детей следует отучивать от этой привычки, смазывая кончики пальцев и ногти горьким настоем полыни, соком столетника или синтомициновой эмульсией (1 — 5-процентной).

Чтобы придать краям ногтей правильную форму и сгладить неровности после подрезания их ножницами, следует пользоваться металлической пилочкой. Каждый раз во время мытья рук специальной щеткой нужно вымывать грязь из-под ногтей и 1—2 раза в день вычищать лопаточкой или тонкой палочкой (деревянной или костяной), на кончике которой намотана вата, смоченная в мыльном растворе или в перекиси водорода. Ногтевую кожуцу после мытья рук следует ежедневно сдвигать (но не срезать) вместе с ногтевым валиком. Если образовались заусеницы, их следует срезать ножницами и прижечь йодной настойкой или 1-процентным раствором бриллиантовой зелени.

Для более тщательного очищения ногтей можно использовать жидкость «Кристалл». Для придания ногтям красивого вида после очищения их можно покрыть лаком. В данное время моден лак светлых тонов (белый и розовый перламутровый).

Однако работникам пищевых производств, домашним хозяйкам, приготовляющим пищу, а также медицинским работникам покрывать ногти лаком не следует, так как кусочки лака могут попасть в пищу, в раненые полости и т. д.

ЗДОРОВЫЕ И КРАСИВЫЕ НОГИ

За ногами необходим постоянный уход. Особенно желательно ежедневно делать ножные ванны. Вода должна быть комнатной температуры или теплой, но не горячей, так как последняя ведет к понижению тонуса кровеносных сосудов ног. Ножные ванны очищают кожу ног, уменьшают их усталость, а также улучшают кровообращение. Хорошо действуют ножные ванны с добавлением горстки соли или столовой ложки питьевой соды на таз воды. Для укрепления кожи

ног желательно делать ванны из настоя ромашки, хвон, льняного семени (2 столовых ложки на 1 литр кипятка). При образовании на коже ног мельчайших трещинок или потертостей полезно делать ванны с календулой (столовая ложка на 1 литр воды), зверобоем или крапивой (2 столовых ложки на 1 литр воды). После мытья ног или ванны необходимо тщательно высушить кожу ног, особенно между пальцами, смазать кремом «Спорт» или «Пластика», а затем помассировать их. Для лучшего отдыха уставшим за день ногам следует на ночь придавать возвышенное положение, подкладывая под них небольшой валик или жесткую подушку.

Очень полезны для ног также воздух и свет. Поэтому старайтесь чаще и больше, при любой возможности, ходить босиком (по ковру, по полу или по земле). Для ног необходимы определенные гимнастические упражнения и различные движения в суставах. Так, полезно вращать стопы, а также оттягивать вниз пальцы ног. Хорошим упражнением является поднятие с пола носового платка или тряпочки пальцами голых ног. При тонких ногах и малоразвитой мускулатуре на голенях полезным является ежедневное хождение на цыпочках. Рекомендуется в этих случаях заниматься такими видами спорта, как велосипед, коньки или плавание.

Важное место в уходе за ногами занимает борьба с их потливостью. Повышенная потливость ног предрасполагает к озноблению и обморожению, появлению опрелостей и потертостей, грибковых и других заболеваний стоп. Причиной потливости ног может быть нарушение здоровья, но также и то, что наши ноги испытывают недостаток в воздухе и воде. При пользовании обувью, чулками и носками из синтетических материалов (из капрона, нейлона, перлона и др.), а также при ношении узкой обуви ноги получают еще меньше воздуха. При незначительной потливости после мытья ног с мылом рекомендуется протирать кожу подошв и межпальцевые промежутки 1—2-процентным раствором салицилового, резорцинового или борного спирта с последующим присыпанием их душистым тальком, пудрой. Можно на коробку пудры добавить 3—5 граммов борной кислоты. При значительной потливости ног обычно хорошо помогают ежедневные (начиная от 1—2 до 8—10 минут) прохладные ножные ванны с добавлением поваренной соли; марганцевокислого калия (розовый раствор) с примесью настоя дубовой коры, коры ивняка или ванны из креп-

кого чая. Полезно протирать кожу стоп лимонным соком, жидкостью «Финиш», а также смазывать 1—2 раза в неделю 5—10-процентным раствором формалина или формидрона (10% формалина и 40% спирта).

В борьбе с потливостью важное место занимают систематические прохладные ванны, ежедневная смена чулок или носков, периодическое протирание ног одной из вышеперечисленных жидкостей от пота или присыпание порошком от пота. Нередко на стопах возникают оmozолелости и мозоли, затрудняющие ходьбу и вызывающие болезненность особенно в тех случаях, когда они расположены на подошвах или между пальцами ног. Для удаления мозолей в домашних условиях можно рекомендовать следующее: ежедневное длительное распаривание в горячей мыльно-содовой ножной ванне (1—2 чайных ложки пищевой соды на 1 литр воды). После ванночки нужно смазывать мозоль специальной мозольной жидкостью или наложить мозольный пластырь, сырой натертый картофель или кусочек столетника (алоэ). При этом покрывать надо только поверхность мозоли так, чтобы не вызвать раздражения здоровой, окружающей мозоль кожи. После всех этих процедур, когда мозоль побелеет, делают вновь горячую мыльную ванночку, мозоль распаривают и удаляют. Мозоль считается удаленной, когда на ее месте остается легкое мягкое вдавливание. Если эти меры не помогают, следует лечить мозоли под наблюдением врача. В целях профилактики, чтобы мозоли и оmozолелости в дальнейшем больше не появлялись, следует ежедневно, во время мытья ног растирать склонные к оmozолелостям места пемзой и во влажную кожу этих участков в течение 1—2 минут круговыми поглаживающими массирующими движениями втирать один из жирных кремов «Восторг», «Атласный», «Янтарь» или витаминизированный вазелин, после чего ноги обсушить полотенцем.

Довольно тягостным по своей болезненности является врастание ногтей пальцев (особенно больших). Вызывается оно неправильным, слишком глубоким срезанием ногтя, особенно по бокам его, и ношением узкой, сжимающей пальцы обуви. Кроме того, предрасполагать к врастанию ногтей может плоскостопие, чрезмерная толщина большого пальца и отклонение его кнаружи, слишком выпуклая или плоская форма ногтя, нарушение его питания, связанное с травмой, отморозжением, нарушением обмена веществ.

Для того чтобы дать возможность неправильно обрезанному ногтю-вырасти за край пальца, нужно задвигать между мягкими тканями и ногтем (оставлять на 1—2 дня) полоску марли (бинта) или фитилек из ваты, пропитанный синтомициновой эмульсией (1—5—10-процентной), фурацилиновой или биомецициновой мазью.

В целях профилактики появления потливости, омовололосты, мозолей, вросшего ногтя, а также озноблений и обморожений следует обратить внимание на обувь, чулки и носки, которые должны соответствовать естественной форме стопы и тем нормальным изменениям, которые с ней происходят во время ходьбы. Размер обуви должен точно совпадать с размером стопы.

Следуя современной моде, некоторые женщины носят чрезмерно узкую обувь. Тесная с узкими носами обувь, сжимая стопу и сдавливая мягкие ткани, нарушает кровообращение, вызывает застой крови, усиливает потливость, предрасполагает к озноблениям и обморожениям, а также может способствовать образованию омовололостей и мозолей. У обуви для постоянного ежедневного ношения каблуки не должны быть слишком высокими. Целесообразно, чтобы обувь соответствовала климатическим условиям, времени года и профессии человека. Летом лучше носить открытую (типа босоножек) и парусиновую обувь. Зимой желательно носить обувь на меху, на шерстяной или войлочной подкладке. В доме не рекомендуется носить теплую обувь (валенки, меховые туфли). При плоскостопии не следует носить обувь совсем без каблуков. В этих случаях лучше пользоваться обувью с широкими каблуками средней высоты, ортопедической обувью или же вкладывать в обувь особые ортопедические стельки (супинаторы).

Если кожа ног и особенно коленей у вас грубая, шероховатая, то во время гигиенической ванны растирайте ее щеткой. После ванны влажные ноги смажьте одним из жирных кремов: «Восторг», «Атласный», «Янтарь» и др.

Во время домашней работы не рекомендуется становиться на колени без какой-либо мягкой подстилки.

Уход за ногтями на ногах имеет больше гигиеническую, чем эстетическую направленность. Подрезать ногти на ногах следует по мере их отрастания и только параллельно выступающему контуру пальца, очень немного закругляя края. Не надо глубоко срезать углы ногтей, лучше если они немного вы-

ступают из бороздки. Это предотвратит вращение ногтей. Грязь под ногтями вычищают при мытье ног щеткой, а остатки удаляют деревянной или костяной палочкой, обернутой ваткой, смоченной в воде или в перекиси водорода (3-процентной). Ни в коем случае не обрезайте сами ногтевую кожицу на ногах, это может вызвать воспаление околоногтевого валика. Ее можно отодвигать деревянной палочкой, обернутой ваткой с жирным кремом.

СОВЕТЫ МУЖЧИНАМ

Мужчина значительно меньше уделяет внимания уходу за кожей лица, чем женщина. И все же кожа лица многих мужчин находится в таком состоянии, что нуждается в самом серьезном уходе за ней. Хотя уход за кожей лица мужчин в основном базируется на тех же принципах, что и уход за кожей лица женщины (очищение кожи, ее питание и защита от вредных внешних воздействий), однако имеются некоторые особенности. В частности, одной из частых жалоб, которые приходится слышать от мужчин, является жалоба на «чувство стягивания» кожи лица после умывания, что нередко сопровождается шелушением ее, а иногда и появлением красных пятен. В этих случаях очень полезно накладывать на сухую кожу лица один из жирных кремов: «Восторг», «Атласный», «Ячтарь», «Люкс», «Ланолиновый», «Огни Москвы», а на жирную — кремы «Идеал», «Лимонный», «Лотос», «Улыбка», «Москва». Все упомянутые кремы следует наносить после умывания холодной водой на еще влажную кожу, после чего кожу нужно обтереть (промокательными движениями) полотенцем. Этот способ наложения кремов не дает блеска. Применение крема действует на кожу лица мужчин самым благотворным образом — это не только смягчает сухую (часто шелушащуюся) кожу, но и служит хорошей защитной пленкой, предохраняющей кожный покров от вредного действия ряда внешних раздражителей, например, температуры.

Очень важным в уходе за кожей лица является ее очищение (умывание) от наслоившейся за день грязи. Ежедневные умывания (утренние) с мылом (лучше «Детским» или «Косметическим») показаны только мужчине, у которого кожа лица жирная. Кроме утреннего умывания, жирную кожу не-

обходимо в течение дня несколько раз, а на ночь обязательно протирать одним из лосьонов — «Кемерн», «Старт», «Арктика», «Ромашка». Мужчинам, у которых кожа лица сухая, не следует умываться с мылом, за исключением дней, когда принимается общая гигиеническая ванна (баня). При этом лучше всего пользоваться кремом для бритья, который обладает как очищающим, так и смягчающим кожу действием.

Каждый мужчина должен знать, как нужно бриться. Большинство мужчин переносит процедуру безболезненно. Однако нередко мужчины обращаются с жалобами на появление во время бритья или после него неприятных ощущений, раздражение кожи лица и шелушение ее. Вот почему считаем необходимым дать несколько советов мужчинам о том, как нужно ухаживать за кожей до и после бритья.

Прежде чем приступить к бритью, следует хорошо подготовить кожу и растущие на ней волосы, то есть сделать их мягкими. Для этого надо предварительно намылить кожу (волосы) бороды и усов. Нужно отметить, что не все мужчины правильно производят намыливание перед бритьем. Размягчающее роговой чешуей (волос и поверхностный слой кожи состоит из роговых клеток) действие щелочи усиливается в условиях высокой температуры, а также при длительном ее воздействии. Следовательно, размыливать кожу и волосы лица нужно обязательно горячей водой. Чем тщательнее будет размыливание, тем легче переносится процедура бритья. Очень хорошо также перед бритьем на намыленные участки лица положить горячий компресс (примочку) на 3—4 минуты, что заметно усиливает размягчающее действие мыла.

Для бритья отечественная парфюмерная промышленность выпускает отличные марки мыла: мыльный порошок «Нега», «Мыльный крем для бритья с ланолином», «Крем для бритья», «Крем для бритья с хвойно-хлорофилло-каротиновой пастой», который особенно хорошо переносится кожей, «Мыльные палочки». При пользовании последними следует напомнить, что при наложении мыла «Мыльную палочку» нужно направлять против роста волос, чем достигается лучшее распределение мыла по лицу. Если мужчина бреется каждый день, ему следует посоветовать при бритье направлять бритву только по росту волоса, а не проводить, как это обычно делается при повторном бритье, против роста волоса. После окончания бритья кожу лица ополаскивают водой (для удаления остат-

ков мыла) и, если кожа жирная, ее протирают одеколоном или лосьоном («Старт», «Арктика», «Ромашка» и др.), а если кожа сухая, то ее после умывания смазывают «Кремом после бритья», жидкими кремами «Утро», «Бархатный», «Кремом после бритья с витамином Г».

В случаях, когда после бритья на коже лица появляются участки раздражения в виде красных пятен, следует, смыв остатки мыла, наложить компресс (примочку) из отвара ромашки (растворить чайную ложку в стакане кипятка) или из 2—3-процентного раствора борной кислоты, или 1—2-процентного раствора резорцина. Хорошо действуют в этих случаях крем-желе «Северный» и крем «Лотос».

При жалобах на стягивание кожи после бритья, ее сухость и шелушение следует перед бритьем (до размыливания) наложить на кожу лица (на 3—4 минуты) под теплый компресс один из питательных кремов («Атласный», «Восторг», «Ланолиновый» и др.). Если кожа склонна к появлению после бритья воспалительных угрей, то можно применять крем «Улыбка» или «Маска».

Мужчинам, страдающим повышенным кровяным давлением или имеющим на лице просвечивающие мелкие кровеносные сосуды (телеангиэктазии), а также красноту носа (щек, подбородка), тепловые процедуры (компрессы, припарки и т. д.) строго противопоказаны.

Появляющиеся после бритья ссадины и порезы, лучше всего смазать раствором бриллиантовой зелени, настойкой йода или смочить перекисью водорода. При пользовании кровоостанавливающим карандашом из квасцов необходимо предварительно хорошо сполоснуть его водой или протереть одеколоном или спиртом. Пользование этим карандашом должно быть индивидуальным, без передачи кому-либо.

Одним из неприятных заболеваний волос в области бороды, усов и шеи является так называемое врастание волос. При этом волос растет параллельно поверхности кожи или врастает своим свободным концом в кожу, образуя «петельки» и «арки». Заболевание развивается в результате небрежного и редкого бритья, а также от трения тесного воротничка рубашки о кожу шеи. «Врастание волос» часто сопровождается воспалительными явлениями и болезненностью. Тщательное и ежедневное бритье сможет облегчить страдание (необходим совет врача),

Вряд ли нуждается в пояснениях требование содержать все бритвенные принадлежности в особой чистоте. Несоблюдение этих требований может повести к развитию на коже лица весьма неприятных кожных заболеваний, в частности гнойничковых (сикоз и др.), требующих длительного лечения.

За последние несколько лет большую и заслуженную популярность у мужчин получили электрические бритвы («Нева», «Харьков», «Москва» и др.) и механические («Спутник»). И действительно, пользование ими избавило мужчин от многих осложнений, возникающих при употреблении обычных бритв. При применении электробритв необходимо соблюдать следующие правила. При бритье электрической или механической бритвой волосы должны быть жесткими. Поэтому бриться надо после утреннего умывания не тотчас же, а спустя некоторое время (10—20 минут). Кроме того, для этой цели полезно перед бритьем волосы припудрить тальком и протереть туалетным уксусом или жидкостью «Пингвин». Волосы от этого становятся тверже и хорошо поддаются действию электрической (механической) бритвы.

БЕРЕГИТЕ ВОЛОСЫ

Вполне естественно желание каждого человека сохранить на долгие годы здоровые волосы, пышную и красивую прическу. Но волосы служат не только для украшения человека, а также для предохранения головы от вредных внешних воздействий — солнечных лучей, холода, пыли и ветра. Поэтому волосы нуждаются в особом к себе внимании, в правильном гигиеническом уходе за ними. Ухаживать за волосами надо с молодости, постоянно. Очищение от грязи, пыли, сальных чешуек, осевших микробов — первое условие ухода за волосами. Некоторые люди очень часто моют голову, нередко применяя для этой цели горячую воду и хозяйственное мыло. Частое пользование горячей водой, особенно жесткой (колодезной, водопроводной), и мылом с избытком щелочи (хозяйственное) чрезмерно высушивает волосы и кожу головы. Волосы становятся тусклыми, хрупкими, а кожа головы шелушится, иногда появляются перхоть и зуд. Для мытья волос лучше использовать так называемую мягкую (дождевую, снеговую) воду, теплую или приятно горячую. Жесткую воду можно смягчить длительным кипячением, а также добавле-

нием чайной ложки пищевой соды, половины чайной ложки нашатырного спирта, половины чайной ложки буры или столовой ложки глицерина на 1 литр воды.

При выборе сортов мыла для мытья головы необходимо учитывать состояние кожи головы. Если волосы сухие или нормальной жирности, то лучше использовать пережиренные сорта туалетного мыла («Косметическое», «Ланолиновое», «Детское», «Спермацетовое») или мыльный порошок «Волниг». При мытье жирных, чрезмерно загрязненных волос можно применять жидкие мыла «Туалетное», «Дегтярное», которые, являясь спиртовым раствором мыла, дают обильную пену, хорошо очищают волосы и кожу головы. Во время мытья головы во избежание склеивания и спутывания волос, особенно длинные и тонкие, рекомендуется намыливать не больше двух раз или мыть голову в мыльной пене. Намыленную кожу головы надо тщательно и длительно массировать, растирая и разминая ее пальцами рук.

После того как мыльная пена будет окончательно смыта чистой водой, волосы полезно ополоснуть подкисленной водой (столовая ложка уксуса или сок лимона на 2 литра воды, или хлебный квас, разбавленный поровну с водой). Можно также прополоскать волосы подогретым пивом, что особенно рекомендуется людям с тонкими волосами и женщинам, укладывающим волосы в домашних условиях. Волосы после этого делаются более плотными, упругими, а прическа держится значительно дольше, чем обычно. Людям, имеющим сухие, крашенные волосы или перманент, рекомендуется во влажные после мытья волосы втирать небольшое количество бриллиантина, жидкого масла для волос, репейное масло или смесь из равных частей касторового и растительного масла. После этого излишки масла при коротких волосах можно удалить протираaniem сухим полотенцем, а при длинных волосах нужно тщательно растирать распущенные волосы между ладонями до тех пор, пока волосы не станут мягкими и блестящими.

Мыть голову нужно по возможности редко. При волосах с нормальной жировой смазкой и сухих волосах, которые загрязняются не так быстро, мыть их лучше не чаще одного раза в 2—3 недели. Полезно, особенно при длинных, тонких и сухих волосах, до мытья головы смочить их кислым молоком, простоквашей или кефиром и, завязав голову полотен-

цем или тряпкой, продержав 20—30 минут. После этого будет достаточно вымыть голову один раз в мыльной пене и ополоснуть проточной, чистой водой. Вымытые таким образом волосы становятся блестящими и мягкими.

Жирные волосы склонны к более быстрому загрязнению и поэтому мыть их необходимо чаще — раз в 7—10 дней. Поддерживать волосы в чистоте можно и не прибегая к частому мытью головы — тщательное (в течение 2—3 минут) ежедневное расчесывание волос, вначале гребнем, а затем щеткой удаляет частицы грязи и пыли, отмершие кожные клетки (перхоть), а также снимает излишки жира и равномерно распределяет жирную смазку по всей длине волос. Массажные движения щеткой и гребнем улучшают кровообращение и питание кожи головы. Поэтому полезно повторять расчесывание волос 2—3 раза в день при каждом удобном случае (сидя, например, у телевизора или читая книгу). Расчесывать волосы гребнем и щеткой надо спокойно, мягко и аккуратно, не обрывая волос.

Для очищения кожи головы и волос, снятия перхоти, а также для укрепления волос применяются гигиенические средства, выпускаемые парфюмерной промышленностью. При жирных волосах могут быть применены жидкости для волос, приготовленные на спиртовых основах: «Экстракт хинной коры», «Березовая вода». «Экстракт хинной коры» является средством для укрепления волос, но из-за темно-красного цвета может несколько изменить цвет волос. Поэтому его лучше рекомендовать только людям с темным цветом волос (брюнеткам, шатенкам). Способ применения этих жидкостей для волос очень прост. Ватным тампоном, слегка смоченным в одной из названных жидкостей, производятся круговые массажные движения кожи волосистой части головы вдоль проборов, на которые постепенно разделяются волосы в направлении от макушки к краевой линии роста волос. При этом пальцами давят через тампон на кожу, и жидкость, выдавленная из тампона, втирается в нее. Одновременно вы не только втираете жидкость, но и массируете кожу головы. В результате усиливается приток крови к корням волос, и улучшается их питание. Жирную кожу волос полезно протирать 2—3 раза в неделю чистым лимонным соком (долькой лимона), а также смесью 10 частей настойки календулы и 1 части касторового масла.

Для ухода за волосами с нормальной жирностью можно пользоваться туалетной «Хинной водой», которую следует втирать вышеописанным способом.

При сухих волосах и сухой коже головы средством ухода являются «Хинная эмульсия», крем «Прима» и крем «Особый», которые приготовлены на жирной основе. Они не только укрепляют волосы, но смягчают кожу и волосы. Эти средства ухода за волосами наносятся на всю кожу головы. Проводить такие процедуры полезно систематически 2—3 раза в неделю. Хорошо также протирать корни сухих волос жидкостью из двух частей календулы и двух частей касторового масла.

При мытье, расчесывании волос и при втирании гигиенических средств ухода от механического воздействия выпадает некоторое количество волос. Выпадают при этом старые, отмершие и предназначенные к выпадению волосы. Надо иметь в виду, что жизнь одного волоса на голове исчисляется примерно четырьмя годами и поэтому выпадение их в небольшом количестве является нормальным и усиливается особенно весной и осенью. Так, за сутки может выпадать до 50 волос. Погибшие волосы выпадают с луковицей волоса, которую называют «корнем», но волосяной сосочек, дающий рост новым волосам, остается в коже. Поэтому волосы отрастают вновь, пополняя выпавшие. Недостаточное восполнение утраченных волос и постепенное поредение их является сигналом того, что имеется либо какое-то заболевание волос, либо нарушение деятельности нервной, эндокринной системы, а иногда обмена веществ. В таких случаях гигиенического ухода уже будет недостаточно и необходимо лечение у врача.

Существующее мнение, что частая стрижка и бритье головы усиливают рост волос и укрепляют их, неправильно.

Многие люди, особенно молодежь, ходят в весенне-летнее время без головных уборов. Нельзя забывать, что длительное действие солнечных лучей для волос вредно. Поэтому в яркие солнечные дни лучше носить соломенные шляпы, светлые полнотканые кепи, шелковые или хлопчатобумажные косынки.

Особое внимание при уходе за волосами надо обратить на общее укрепление организма. Спорт, нормальная организация труда и отдыха, регулярное питание с применением богатых витаминами, особенно группы В, продуктов (мясо, почки, печень, горох, дрожжи и др.) дают положительный результат.

Немаловажное значение имеет употребление продуктов, содержащих кремний (овсяная мука, поджаренный хлеб) и серу (яйца, молоко). За последнее время большую популярность при лечении перхоти и зуда кожи головы получило сульсеновое мыло. Действительно, это мыло быстро устраняет как перхоть, так и зуд, но оно в то же время может вызвать и различные неприятные осложнения. Поэтому пользоваться сульсеновым мылом можно только по назначению и под контролем врача.

При уходе за волосами следует запастись терпением, применять средства ухода систематически, регулярно.

КРАСИВЫ ЛИ СЕДЫЕ ВОЛОСЫ

Некоторые женщины, увидев среди волос отдельные седые прядки, очень огорчаются. Вот и пришла старость. Однако седые волосы могут появляться даже у молодых женщин или девушек (равно как и у юношей) и отнюдь не являются абсолютным признаком старости, хотя встречаются чаще в среднем и пожилом возрасте. Поседение волос находится в тесной взаимосвязи с состоянием нервной и эндокринной системы, а также витаминного обмена в организме. Если седые или седеющие волосы имеют желтовато-грязный оттенок, советуем после окончания мытья волос ополоснуть их умеренно насыщенным раствором обычной бельевой синьки. Волосы после этого приобретут очень красивый голубовато-дымчатый тон. Только не подсинивайте волосы чрезмерно.

Обратите также внимание на прическу, которая имеет очень большое значение при седых волосах. Не следует носить длинные распущенные волосы, а также зачесывать гладко, забирая их в пучек. Такая прическа при седых волосах будет вас старить. Лучше всего носить умеренно короткую легкую стрижку или красивую мягко волнистую укладку недлинных волос. Кроме того, не менее важно следить за цветом одежды. Красиво выглядит на женщине с седыми волосами одежда неярких, спокойных, светлых расцветок (особенно светло-серого, светло-голубого, синего, цвета морской волны и др.). Если седые волосы вам не к лицу, их можно окра-

силь в тот цвет, который вам идет, но только при условии, что волосы крепки и здоровы. Окрасить волосы можно дома, не посещая парикмахерской, так как не всегда есть такая возможность. Отдавать предпочтение надо естественным, а не химическим краскам. Окрасить можно лишь видимую часть волос, а отрастающие волосы вновь становятся седыми. Обычно повторять данную процедуру нужно каждые 1—2 месяца при химических красителях и обесцвечивающих средствах, а при растительных красках иногда и чаще.

Приступая к окраске волос, надо учесть натуральный их цвет. Если вы блондинка, то седые волосы мало заметны в волосах. Подкрашивать их надо слегка и несильными красителями. В этих случаях лучше всего использовать настой ромашки или отвар чешуи лука. При совсем светлых волосах (больше для оживления их тона) достаточно взять 100 граммов ромашки, а блондинке более темного тона — 200 граммов ромашки, заварить в 0,5 литра кипятка и оставить настояться на 30—40 минут, после чего настой процедить. При окраске чешуей лука волосы приобретают более золотистый тон. Для этого 30—50 граммов чешуи лука следует прокипятить в 200 граммах воды в течение 15—20 минут, а затем отвар процедить. Настоем ромашки или отваром чешуи лука смазывайте волосы ваткой каждый день до тех пор, пока цвет волос вам понравится. Или, что еще проще, ополосните волосы одним из этих отваров сразу же после мытья головы, но в этих случаях волосы приобретут только живой и ясный тон, а седые волосы могут неполностью окраситься.

При окраске ревенем волосы приобретают русский оттенок. Для этого 200 граммов ревеня кипятят на медленном огне в 0,5 литра натурального белого виноградного вина до тех пор, пока не останется 250 граммов этого вина. Отвар остужают, процеживают и смачивают им волосы. Этим отваром можно пользоваться при жирных или нормальных, но не чрезмерно сухих волосах.

Если вы шатенка или брюнетка, то для окраски седых волос лучше применять хну и басму, так как они являются натуральными и безвредными красителями. При окрашивании одной только хной можно достичь различных красноватых оттенков начиная от рыжеватого и до ярко-коричневого. Чтобы получить более темный цвет (темно-каштановый или черный), нужно применить хну в сочетании с басмой.

В зависимости от длины волос берется от 25 граммов (при коротких волосах) до 100 граммов (при длинных волосах) хны и басмы. Соотношение их между собой может быть разным в зависимости от тона и желаемой интенсивности окраски. Так, равные части хны и басмы дадут каштановый тон, 1 часть хны и 2 части басмы — более бронзовый оттенок. Порошок хны и басмы хорошо растирают в стеклянной или эмалированной (но не в металлической, так как от последней может быть неровная окраска волос) посуде. Затем этот порошок заваривают горячей (но не кипящей) водой или, что еще лучше, горячим настоем крепкого натурального кофе и разводят до густоты кашицы. Последнюю в теплом виде наносят ватным тампоном, намотанным на деревянную палочку, по проборам на предварительно вымытые и высушенные волосы. После окраски накладывают клеенку, вощаную или газетную бумагу (два слоя) и голову завязывают полотенцем или теплым платком. Кашицу из хны и басмы держат от 30 минут (для получения светлого тона) до 1—2 часов (для получения темных тонов).

При небольшом количестве седых волос их можно скрыть, если подсветлить остальные волосы перекисью водорода. Для этого 50 граммов имеющегося в продаже 3-процентного раствора перекиси водорода налейте в стеклянный или пластмассовый сосуд, добавьте половину чайной ложки нашатырного спирта, 5—6 капель глицерина и половину чайной ложки мыльного порошка или крема для бритья. Ватным тампоном, намотанным на деревянную палочку (или зубной щеткой, приспособленной для этой цели), смочите волосы у корней по проборам, а затем несколько раз расчешите их. Как только волосы посветлеют до желтого цвета, вымойте их шампунем или туалетным мылом.

Из химических средств для окраски волос лучшим и более удобным для применения в домашних условиях является выпущенная фабрикой «Свобода» краска «Гамма», которая имеет восемь оттенков цветов, соответствующих определенным номерам: № 1 — черный; № 2 — темно-каштановый; № 3 — светло-каштановый; № 4 — темно-шатеновый; № 5 — шатеновый; № 6 — светло-шатеновый; № 7 — русый; № 8 — пепельный.

Вначале волосы несколько обесцвечиваются гидроперитом или 3-процентным раствором перекиси водорода. Для этого 16 — 18 таблеток гидроперита растирают в порошок и раст-

воряют в 100 граммах воды (полстакана) теплой или комнатной температуры. Для окрашивания в русый цвет добавляют 10—15 капель нашатырного спирта. Этим раствором (или перекисью водорода) смачивают предварительно вымытые и высушенные волосы, пользуясь деревянной палочкой, обернутой ватой. Приблизительно через 15—20 минут начинают окрашивать волосы краской одного из вышеперечисленных номеров «Гаммы». Краску наливают в стеклянную или фарфоровую посуду, откуда другой деревянной палочкой, также обернутой ватой, наносят на обесцвеченные волосы по проборам. Через 5 (для получения светлого тона) — 20 минут (для более темного тона) волосы обмывают водой с мылом. Краску на коже лица и рук смывают горячей водой с жидким туалетным мылом.

Кроме названных красок для волос, в домашних условиях можно пользоваться так называемыми восстановителями. Но название это не совсем соответствует действительности, так как цвет волос не восстанавливается, а просто видимая часть волоса при ежедневном втирании краски медленно, в течение 7—10 дней, окрашивается. По мере отрастания седых волос окраску следует повторять один раз в 3—4 недели. Восстановители менее удобны, чем другие красители, так как требуют длительного применения и могут вызвать явления раздражения на коже лица и появление черных угрей.

Окрашенные (любым цветом) волосы требуют особого ухода и заботы. Так, очень вредно многократно (более 2 раз) намыливание крашеных волос во время мытья головы. Вредно также расчесывать волосы (особенно длинные) в мокром состоянии, необходимо дать им предварительно просохнуть. Не следует часто пользоваться для просушивания волос электрической сушилкой. Не рекомендуется делать шестимесячную завивку сразу же после окраски волос. Каждый раз после мытья крашеных волос надо прополаскивать их водой с добавлением уксуса или лимонного сока (1 столовую ложку 6-процентного уксуса или сок лимона на 2 литра воды). После этого мокрые волосы полезно смазать маслом для волос или бриллиантином, а затем просушить мягким полотенцем.

От действия солнечных лучей в значительной мере высушенные от краски волосы еще больше пересыхают и начинают ломаться. Поэтому в яркие солнечные дни носите легкие головные уборы.

ВОЛОСЫ, КОТОРЫЕ ПРИНОСЯТ ЖЕНЩИНЕ-СТРАДАНИЯ

Некоторые женщины страдают из-за чрезмерного роста волос в области подбородка, верхней губы, шеи, груди, на ногах и пр. Этот ненормальный рост волос называется гипертрихозом, или волосатостью, и является большим косметическим недостатком. Особенно тягостным для женщины является рост волос на лице в виде усов и бороды.

Волосатость может быть врожденной. Такая волосатость чаще встречается у брюнеток и жительниц юга. Появление волосатости часто связано с нарушениями деятельности желез внутренней секреции и нервной системы. Так; в период полового созревания у девушек и в период увядания деятельности половых желез, обычно у пожилых женщин (климактерий), могут появляться волосы на верхней губе, а иногда и на подбородке. Обнаружив у себя единичные, длинные волоски, одни женщины начинают сами выдергивать их ногтями или пинцетом, другие применяют пасты-депилятории, пемзу, а иногда даже сбрасывают волосы. Этого делать нельзя, так как волосы через короткий срок отрастают снова. При этом вновь отросшие волосы становятся более жесткими, и темными, растут они более густо и некрасиво торчат, а их количество в результате постоянного раздражения увеличивается. Таким образом, женщины, сами выдергивающие у себя волосы, несут себе этим только вред.

Иногда женщина, желая «отбелить» кожу лица, особенно при наличии веснушек и пигментных пятен, прибегает к различным отбеливающим, отшелушивающим средствам или добавляют в крем «Метаморфоза» йод, который, раздражая кожу, вызывает повышенный прилив крови к ней, что способствует росту волос. Поэтому нельзя применять эти средства при наличии даже малозаметных пушковых волос на лице.

Для удаления «лишних» волос имеется ряд средств и способов. Самым простым и безопасным в домашних условиях является способ выстригания волос туалетными ножницами. Правда, этот способ кропотлив, требует много времени и дает временный эффект.

В случаях распространенного роста волос, особенно на руках и на ногах, чтобы сделать волосы менее заметными, можно их обесцвечивать. Для этого к 30 — 50 граммам перекиси водорода добавляют половину чайной ложки нашатырного спирта и разводят этим раствором мыльный порошок или мыльный крем для бритья. Полученную мыльную пену наносят на покрытый волосами участок до высыхания, затем смывают теплой водой и припудривают. Многократное применение такого метода приводит к тому, что волосы истончаются, обесцвечиваются, обламываются и, следовательно, становятся менее заметными.

Наиболее надежным, приводящим к полному уничтожению волос, является метод электроэпиляции гальваническим, диатермическим током или при помощи УВЧ.

Метод электроэпиляции направлен на разрушение корней волос. Заключается он во введении тончайших иголок по ходу каждого волоска. Через эти иголочки пропускается очень слабый электрический ток. В результате воздействия электрического тока на волосистой мешочек последний погибает, и рост волоса прекращается. Длительность лечения зависит от количества волос, и, конечно, чем больше волос, тем больше времени затрачивается на их удаление. Кроме того, для полного прекращения роста волос требуется многократная электроэпиляция одного и того же волоса.

Женщинам, у которых на подбородке, на щеках или на верхней губе имеются жесткие и темные волосы или значительно заметны мягкие и светлые, так называемые пушковые волосы, не рекомендуется загорать, а также без особой необходимости подвергать лицо воздействию УВЧ или кварцевой лампы. Кроме того, нельзя применять отбеливающие мази, содержащие ртуть, натирать участки повышенной волосатости лица бодягой или накладывать на них парафин. Применение этих средств усиливает приток крови к луковицам волос, улучшает их питание и приводит к тому, что волосы на лице станут толще, темнее и более жесткими.

Людям, которые хотят избавиться от приносящих им страдание волос, следует прежде всего обратиться к врачу, в частности к врачу дермато-косметологу, и уже под его наблюдением, после всестороннего обследования, проводить соответствующее лечение. Удаление волос успешно производится во врачебно-косметических лечебницах,

О ПРИЧЕСКАХ

Правильная форма лица — овальная. Хорошо подобранная прическа может приблизить любые контуры лица к овальной форме. Поэтому выбор прически зависит прежде всего от формы лица.

Как определить, какой у вас тип лица и какая прическа вам подходит?

По форме лица делятся на: 1) овальные, 2) зауженные книзу, 3) широкие, 4) круглые и 5) зауженные кверху.

Лицо овальной формы. Женщинам с таким овалом лица не рекомендуется носить спущенные до плеч длинные волосы. Им не идут и коротко стриженные волосы. Лучше, чтобы волосы были не особенно длинными и покрывали частично уши. Если лоб высокий, часть волос в виде челки можно зачесать вперед.

Лицо, зауженное книзу. Коротко подстриженные волосы не подходят к такому лицу. Волосы могут быть средней длины и должны покрывать уши.

Лицо широкое и круглое. В этом случае не рекомендуется увеличивать ширину лица. Волосы должны быть коротко острижены и убраны с боков назад. Передние волосы могут быть слегка загнуты вперед. Уши лучше не закрывать.

Лицо, зауженное кверху. При этой форме лица нужно, чтобы прическа придавала ширину верхней части лица. Нижняя часть лица имеет достаточную ширину, поэтому необходимо зачесывать волосы слегка назад. К такому лицу не идет прическа, в верхней части которой волосы гладкие, а концы волос волнистые. Это делает широкую нижнюю челюсть еще более широкой.

Покатый лоб. Гладко причесанные назад волосы увеличивают размеры лба. Несколько прядей, закрывающих лоб, в значительной степени маскируют этот недостаток. Нижняя часть волос тоже должна быть зачесана немного вперед, так, чтобы частично были закрыты уши.

Очень высокий лоб. Прическа не должна увеличивать размеры высокого лба. Челка или несколько прядей сбоку уменьшат его размеры.

Очень низкий лоб. Не рекомендуется гладко зачесывать волосы назад. Надо постараться придать лбу высоту, искусно взбивая волосы вверх.

Большой нос и покатый лоб. Часть лба следует закрыть небольшой челкой, а остальные волосы слегка зачесать вперед.

Кроме формы лица, при выборе прически нужно учитывать особенности черт лица, формы головы, цвет волос и особенности фигуры. Удачно подобранная прическа молодит. Но, то что идет молодой девушке, может оказаться легкомысленным для пожилой женщины.

Часто выбор прически зависит от профессии женщины, от условий, в которых она работает. Прическа должна быть такой, чтобы, выполняя повседневные обязанности, женщина не боялась ее испортить. Выбирая прическу, следует учитывать и характер женщины. Например, женщине со строгими чертами лица и серьезным выражением глаз не идет короткая стрижка под мальчика.

Большое значение имеет цвет волос. Из светлых волос прическу делают более пышной, поэтому их лучше завить. Очень красивы завитые каштановые волосы.

Прическа из черных волос всегда выглядит строже, она не должна быть перегружена излишними деталями, а характерность ей придадут несколько удачно выбранных деталей.

Женщине высокого роста лучше выбрать округлую прическу с крупными деталями. Сильно приглаживать волосы не следует, голова от этого будет казаться меньше, а рост выше.

Невысоким женщинам рекомендуется избегать таких деталей прически, которые зрительно уменьшают рост: прямой длинный пробор, прямая челка, пышно взбитые на висках волосы. Также не следует делать слишком высокую прическу, так как она будет как бы давить.

Женщинам с мелкими чертами лица идет более пышная прическа, с крупными — более гладкая.

Если лицо удлинненное, то в прическе должно быть больше горизонтальных линий укладки волос, челку лучше сделать короткую, прямую. Впечатление округлости лица создают также пышные локоны, закрученные внутрь. Уши могут оставаться открытыми, но в этом случае из-за них обязательно должны быть видны волосы. Это полнит лицо. Если удлиннен нос, то, чтобы он не выделялся, волосы спереди нужно надвинуть несколько вперед и уложить пышной волной. Пробор лучше сделать короткий и косой, так как прямой пробор удлиняет профиль лица.

К круглому лицу идет пышная высокая прическа, круто поднимающаяся над лбом. Посередине можно сделать короткий пробор. Туго зачесанные волосы на висках удлиняют контур лица. Чем больше вертикальных линий в прическе, тем впечатление удлиненности будет достигнуто лучше. Хорошо в этом случае сделать низкую одностороннюю челку.

Если лицо плоское, его нужно больше открыть, а уши закрыть наполовину. Так же поступают, когда нос слегка вздернут. Если шея короткая и полная, то волосы на затылке можно зачесать вверх, уложить удлиненным вниз овалом или даже более остро, мысом. Впечатление удлиненности создается, если волосы на затылке постепенно сведены на нет или выстрижены за ушами. На худой шее волосы лучше уложить опущенным пониже узлом или подстричь овалом. Делать острый мыс нельзя, так как он создает впечатление удлиненной шеи. Если на шее заметна впадина, то ее лучше прикрыть волосами.

Искусно сделанная прическа скроет отдельные недостатки и, наоборот, подчеркнет правильные черты лица.

Чтобы самостоятельно сделать прическу, надо накрутить волосы на бигуди. Направление накручивания волос, наружу или внутрь, зависит от характера выбранной прически.

Накручивают чистые, слегка влажные волосы и снимают бигуди, когда волосы просохнут. Затем каждую прядь волос расчесывают от корня к концу. Взяв в левую руку расческу, а в правую щетку, нужно последовательно расчесывать и разглаживать волосы до тех пор, пока не исчезнут следы от бигуди. Если после снятия бигуди завитки получаются одинаково мелкими, необходимо соединить вместе два-три завитка, расположенные рядом или один под другим, расчесать их и уложить.

ВЕЧЕРОМ

Вы идете в гости, в театр или ждете к себе гостей, вам, конечно, хочется хорошо выглядеть. Если человек хорошо выспался, нормально и вовремя поел, побывал на свежем воздухе, он имеет свежий вид, хорошее настроение. Тем, кто устал после рабочего дня, мы даем следующий совет. Как только вы освободитесь, сделайте несколько наиболее простых гимнастических упражнений. Затем ходите 2—3 минуты по комнате ритмичным спортивным шагом, глубоко и медленно вдыхая и выдыхая воздух. Старайтесь во время вдоха про себя сосчитать до 5—6, а во время выдоха до 8—10. В завер-

шение сделайте движение полного расслабления рук и плечевого пояса. Желательно принять после этого душ. Можно сделать на лицо горячий компресс. Перед тем как сделать компресс, протрите лицо и шею ватным тампоном, смоченным растительным маслом или лосьоном «Утро» (если кожа сухая или нормальная) или лосьоном «Старт» или «Ромашка» (если кожа у вас жирная). После этого сухую или нормальную кожу лица, а также кожу шеи довольно густо смажьте одним из имеющихся жирных кремов («Янтарь», «Миндальный», «Огни Москвы», «Восторг» и др.). Затем сделайте на лицо горячий компресс. Если время у вас ограничено, то можете сразу после компресса сполоснуть лицо холодной водой или намочить то же самое полотенце в холодной воде и, отжав его, приложить к лицу на несколько секунд. Если же время позволяет, то, прежде чем ополоснуть лицо холодной водой, пропитайте еще влажную и горячую кожу лица и шеи каким-нибудь соком ягод, плодов или овощей (лимонный, клубничный, помидорный, капустный) или сделайте маску из меда и желтка или из дрожжей. Желательно, чтобы те 10—15 минут, которые будет находиться на лице одна из масок, вы провели бы с закрытыми глазами, лежа на спине, ноги положив на возвышение. Затем спокойно встаньте, обмойте лицо холодной водой и смягчите еще влажную кожу очень небольшим количеством крема, просушите кожу полотенцем. Ваш ужин или обед должен быть очень легким и завершен стаканом свежесваренного крепкого и сладкого чая. Все это окончательно ободрит вас и снимет усталость.

Теперь можно прибегнуть к легкому гриму. Но только все в меру. Не забывайте, что хорошим вкусом является выглядеть аккуратным, ухоженным, элегантно но «не бить в глаза» яркостью красок лица и одежды. Очень важно красиво и к лицу причесать волосы. Самое лучшее платье, туфли и украшение не будут иметь вида, если прическа не в порядке. Ее нужно подобрать к вашему лицу, фигуре и возрасту, не забывая, конечно, и о моде. Так, очень молодым девушкам лучше носить более гладкую прическу, можно иметь длинные распущенные или собранные волосы, что некрасиво для женщин после 30 лет. Им лучше носить короткую стрижку. Женщинам невысокого роста и склонным к полноте надо избегать чрезмерно пышных и особенно взбитых причесок. Волосы и кожу за ушами надуйте любимыми духами.

ПЕРВАЯ (ДОВРАЧЕБНАЯ) ПОМОЩЬ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Жители и городских, и сельских местностей СССР всегда могут воспользоваться при необходимости медицинской помощью. Ее оказывают и в лечебных учреждениях и на дому. В экстренных случаях санитарная авиация быстро доставляет к месту происшествия врачей или перевозит больных в лечебные учреждения.

Однако иногда складывается такая обстановка, при которой необходимо на месте оказать пострадавшему первую помощь еще до прихода медицинского работника. Поэтому каждый должен быть знаком с основами первой (доврачебной) помощи. Особенно нужны такие знания женщине-матери.

После оказания первой помощи необходимо немедленно вызвать врача или доставить самого больного в лечебное учреждение.

Ниже вы найдете краткие советы, как поступать до прихода врача или фельдшера при некоторых повреждениях — ушибах, переломах, ожогах и пр.

Ушибы. При падении, ударе обычно повреждаются мягкие ткани, при этом нередко разрываются мелкие кровеносные сосуды — образуется вначале припухлость, а затем кровоподтек (синяк). Кожа хотя и остается целой, но на месте ушиба припухает, окрашивается в багровый или темно-лиловый цвет, становится болезненной.

Первое, что нужно делать в таком случае, — приложить холод: летом чистый кусок ткани, сложенный в несколько слоев, смачивают холодной водой и, слегка отжав, кладут на место ушиба. Примочку меняют после того как она согреется. Зимой прикладывают пузырь со льдом или снегом.

Ушибленную часть тела надо приподнять и обеспечить ей полный покой. Под ногу можно подложить подушку, если

повреждена рука,— подвесить ее на косынке, обвязанной вокруг шеи.

При ушибах головы, грудной клетки и живота иногда бывают повреждены внутренние органы и может произойти внутреннее кровотечение.

Кратковременная потеря сознания, головная боль, головокружение, рвота, тошнота — все это признаки более серьезного повреждения, вызванного ушибом головы (сотрясение или ушиб мозга).

Появление мокроты с кровью, затрудненного болезненного дыхания свидетельствует об осложнении, возникшем при ушибе грудной клетки.

Тошнота, рвота, кровавая рвота, резкая боль иногда появляются при тяжелых ушибах живота. При ушибах почки может появиться кровь в моче.

Во всех таких случаях необходимо срочно, но очень осторожно, всячески оберегая покой пострадавшего, перенести или перевезти его в больницу.

Не следует ошупывать место ушиба, так как это лишь вызывает боль и не дает никаких полезных сведений о происшедшем.

Раны, царапины, ссадины. При всяком нарушении целостности кожи и слизистых оболочек представляет опасность как кровотечение, так и загрязнение раны, ее заражение. Болезнетворные микробы могут попасть в рану с одежды и кожи пострадавшего, с предмета, которым нанесено повреждение, с рук оказывающего помощь и с недостаточно чистого перевязочного материала.

Чтобы не загрязнить рану, не следует промывать ее водой, трогать руками, пытаться извлечь из нее частицы земли, одежды и тем более заклеивать бумагой, паутиной.

Маленькие ранки, царапины, ссадины можно смазать йодной настойкой и перевязать чистым бинтом или куском белой, проглаженной горячим утюгом чистой ткани. Ранку покрупнее необходимо, предварительно смазав края ее йодом, перевязать обеззараженным (стерильным) материалом. Лучшее всего воспользоваться для этого специальным индивидуальным пакетом первой помощи. Такие пакеты продаются в аптеке; их надо иметь в каждом доме.

Доставая перевязочный материал из пакета, ни в коем слу-

чае нельзя прикасаться к той стороне подушечки (свободной от бинта), которая ляжет на рану.

Если нет специальных пакетов первой помощи, можно использовать подручный материал — чистый носовой платок, лоскут чистой белой материи. До того как завязывать ими рану, нужно горячим утюгом прогладить материал с обеих сторон на чистой простыне, тоже предварительно проглаженной.

Рану надо полностью закрыть; повязка должна быть не очень тугой, чтобы она не беспокоила пострадавшего, не причиняла ему боль.

Как только оказана первая помощь, надо немедленно направить пострадавшего в лечебное учреждение. Там рану подвергнут соответствующей обработке и, если в этом будет необходимость, наложат швы.

Раны, обработанные с запозданием (например, спустя 5—6 и более часов после несчастного случая) обычно хуже заживают и чаще дают осложнения.

Кровотечение. Все тело человека пронизано бесчисленным множеством кровеносных сосудов. Наиболее крупные сосуды, по которым кровь движется от сердца, называются артериями, а к сердцу — венами. Самые тонкие сосуды называются капиллярами.

Всякое кровотечение — результат повреждения сосудов.

В сельском обиходе наиболее часто нарушается целостность мелких сосудов: может быть порезан палец, проколота нога. Возникающее при этом незначительное кровотечение обычно прекращается само по себе: кровь свертывается, образуется сгусток, который закупоривает раненый сосуд. В таких случаях можно ограничиться смазыванием ранки и места вокруг нее йодной настойкой, перевязав место повреждений бинтом или кусочком чистой белой материи, чтобы в ранку не попала грязь.

При повреждении артерии из раны прерывистой струей бьет светло-красная кровь. Если повреждена вена, кровь бывает темно-красного цвета и вытекает равномерной струйкой, под меньшим давлением. Артериальное кровотечение — самое опасное. От быстроты оказания первой помощи может порой зависеть жизнь пострадавшего. Первое и основное — нужно постараться прекратить кровотечение. Как этого добиться?

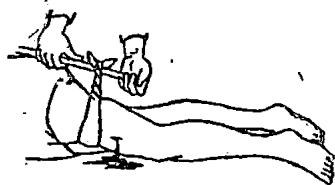
При несильном кровотечении иногда достаточно наложить давящую повязку. Для этого плотно прижимают к ране обеззараженный (стерильный) перевязочный материал (марлевый тампон или кусок ваты, обернутый бинтом) и туго его прибинтовывают. Такую повязку нельзя накладывать, если в ране находится острое инородное тело — кусок стекла, металла или если рана расположена над сломанной костью.

Сильное кровотечение можно временно остановить, прижав рукой соответствующий кровеносный сосуд к кости (артерию надо прижимать выше раны, то есть ближе к туловищу, вену — ниже). Однако долго сдавливать кровеносные сосуды рукой утомительно. К этому способу можно прибегнуть лишь в первые минуты.

Чтобы остановить сильное артериальное кровотечение на ноге или руке, следует перетянуть конечность выше места ранения (ближе к туловищу) специальным резиновым жгутом, а если его нет — полотенцем, бинтом, платком и т. п. Жгут стягивают не слишком туго — лишь настолько, чтобы прекратилось кровотечение. Если пользуются нерастягивающимся материалом, надо завязать его свободно, затем подвести небольшую палочку и постепенно закручивать до тех пор, пока кольцо не затянется и кровотечение не прекратится. Чтобы палочка не раскрутилась, ее прикрепляют к конечности.

Резиновый жгут или закрутку не накладывают на голое тело — следует подложить бинт, платок, шарф или другой материал.

Руку или ногу нельзя оставлять перетянутыми дольше двух часов, так как может наступить паралич и даже омертвление тканей. Надо возможно скорее доставить раненого в лечебное учреждение и сообщить врачу, когда был наложен жгут.



Кровотечения бывают не только наружные, но и внутренние. Характерные признаки внутреннего (брюшного, грудного) кровотечения: бледность лица (прежде всего губ), холодный пот, одышка, зевота, похолодание конечностей, головокружение, общая слабость, жажда, обморочное состояние.

В этом случае надо срочно вызвать врача или осторожно доставить больного в лечебное учреждение. При кровотечении из носа следует предложить больному высморкаться и затем дышать через нос, несколько задерживая выдох. Больного надо уложить, положив ему на переносицу холодный компресс или завернутые в ткань кусочки льда, снега.

Нельзя разрешать больному сморкаться и втягивать в нос холодную воду, так как при этом отрываются сгустки крови, которые закрывают поврежденный сосуд, и кровотечение усиливается. Если указанным способом остановить кровотечение не удается, нужно доставить больного в лечебное учреждение.

Ожоги. Прежде всего надо немедленно устранить причину, вызвавшую ожог. Если горит одежда — набросить на пострадавшего одеяло или пальто и прижать к его телу.

При химических ожогах следует быстро смыть с поверхности тела обжигающее вещество. Кислоты и щелочи смываются обильным количеством воды.

Различают четыре степени ожога.

При ожогах первой степени кожа краснеет, припухает, становится болезненной. Если особых повреждений на коже нет, можно на пострадавшее место положить повязку со спиртом, водкой, одеколоном или темно-фиолетовым раствором марганцовокислого калия.

При ожогах второй степени образуются пузыри, наполненные жидкостью. Самим вскрывать или прокалывать их нельзя, чтобы туда не попали микробы, вызывающие нагноение. В таких случаях до обращения в лечебное учреждение нужно наложить повязку, как указано выше, или просто покрыть обожженное место обеззараженным материалом. Лучше всего воспользоваться для этого индивидуальным пакетом.

При ожоге третьей и четвертой степени не только кожа, но иногда и более глубокие ткани обугливаются или свариваются. Нужно немедленно вызвать врача, фельдшера или доставить пострадавшего в больницу. Надо нетуго перевязать поврежденные места тщательно обеззараженным (стерильным) материалом, чтобы на обожженную поверхность не попали грязь, пыль, микробы.

Солнечный и тепловой удары. В результате длительного пребывания в знойные дни с непокрытой головой на солнце может произойти солнечный удар. Его признаки: сильная

головная боль, тошнота и рвота, повышение температуры тела. Лицо становится красным вследствие прилива крови к голове.

При сильном перегревании тела иногда наблюдается тепловой удар. Это случается, если долго ходят в жаркий, безветренный день при высокой влажности воздуха или когда находятся в очень душном помещении. У пострадавшего появляется сильная головная боль, тошнота, рвота, он становится вялым, дыхание учащается, отмечается сильная потливость, сердцебиение. В тяжелых случаях может наступить потеря сознания: человек падает, лицо его бледнеет, дыхание становится поверхностным, кожа делается сухой.

Необходимо сразу же перенести пострадавшего в прохладное место, уложить в тени или под навесом так, чтобы голова была выше туловища, напоить водой, расстегнуть одежду, смочить голову и грудь.

Если дыхания нет или оно очень слабое, следует применить искусственное дыхание (его способы описаны ниже) и вызвать медицинского работника.

Обморок. При обмороке человек бледнеет, теряет сознание, дыхание становится поверхностным, сердечная деятельность ослабевает.

Первым делом нужно обеспечить приток свежего воздуха в комнату — открыть окно, форточку, затем расстегнуть у пострадавшего воротник, пояс, лифчик, уложить его так, чтобы голова была ниже туловища, а ноги выше. При таком положении кровь приливает к голове, а это очень важно, поскольку обморок происходит в результате внезапного отлива крови от головы. Если в доме есть нашатырный спирт, надо смочить в нем ватку и поднести к носу больного, смочить ему лицо и грудь холодной водой. Класть холод на голову не следует.

Давать лекарства или воду тоже нельзя, так как в бессознательном состоянии человек теряет способность глотать, и жидкость может попасть не в пищевод, а в дыхательное горло.

Помощь угоревшему. Когда преждевременно (не дождавшись полного сгорания топлива в печи) закрывают дымоход, в жилое помещение может проникнуть угарный газ. Первые признаки отравления этим газом: общее недомогание, головокружение, головная боль, одышка. В дальнейшем инги-

да появляются тошнота, рвота, пострадавший теряет сознание.

Угоревшего нужно вывести на свежий воздух, положить холодный компресс на голову, при ослаблении или отсутствии дыхания дать ему понюхать нашатырный спирт, делать искусственное дыхание.

После того как больной пришел в себя, его вносят в тщательно проветренное помещение, укладывают в постель; согревают грелками; бутылками с горячей водой, поят крепким чаем или кофе. Можно дать выпить несколько глотков вина.

К пострадавшему обязательно надо вызвать медицинского работника.

Отравление. Наиболее частые причины пищевых отравлений — недоброкачественный мясной студень, испорченные рыба и молочнокислые продукты, грибы, дикорастущие ягоды.

Пострадавшего надо напоить большим количеством (несколькими стаканами) воды, чая или молока (при бессознательном состоянии поить нельзя). Необходимо вызвать рвоту, для этого дать соленую (мыльную) воду, ввести глубоко в глотку два пальца. Если больной находится в тяжелом состоянии, повернуть ему голову набок, чтобы не захлебнулся рвотой.

Затем надо мелко растолочь сухой древесный уголь, разболтать 1—2 чайных ложки порошка в 1—2 стаканах воды и дать выпить отравившемуся.

При отравлении крепкой кислотой или щелочью рвоту вызывать нельзя. В таких случаях следует дать овсяный или льняной отвар, крахмальный клейстер, кисель, коровье или постное масло, сырые яйца.

Нередко у пострадавшего появляется сонливость. Нельзя давать ему спать; для этого его обрызгивают водой, поят крепким чаем. При сильном возбуждении укладывают в постель и не дают делать резких движений. Если появились судороги, надо согреть тело грелками.

При отравлении необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Поражение электрическим током. Если ток еще действует на пострадавшего, надо встать на сухую деревянную доску или сверток сухой одежды, обернуть руки сухой тканью и,

взявшись за сухие отстающие части одежды, оттащить пораженного от провода или при помощи сухой деревянной палки, сухой веревки оттянуть провод от него.

Если пострадавший потерял сознание, следует поступать, как при обмороке, и вызвать к больному врача.

Ни при поражении электрическим током, ни при поражении молнией зарывать в землю потерпевшего ни в коем случае нельзя.

Инородные тела. Различные мелкие предметы (пуговицы, кнопки, семечки, горошины и др.) попадают в ухо, нос, пищевод и дыхательное горло чаще всего детям, но случается это и со взрослыми. Не следует стараться в домашних условиях извлечь инородное тело: неумелыми движениями его можно загнать еще глубже. Пострадавшего нужно срочно доставить в лечебное учреждение.

Если в глаз попала соринка или мошка, не следует тереть его, стараться снять инородный предмет носовым платком, языком. Так можно занести инфекцию. В этом случае надо налить до краев в стакан или рюмку остуженную кипяченую воду или крепкий чай, окунуть глаз в жидкость и поморгать в ней. Эту процедуру повторить несколько раз, предварительно наполнив сосуд. Если таким способом извлечь инородный предмет не удастся, надо обратиться к врачу, фельдшеру или медицинской сестре.

Вывихи. Так называются смещения одной или нескольких костей в суставе. Признаки вывиха: резкая болезненность в суставе, изменение его формы, почти полная неподвижность сустава, неправильное положение поврежденной конечности.

Главная задача оказывающего помощь — как можно быстрее, не причиняя боли, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Если до больницы сравнительно далеко, вывихнутую конечность надо сохранить в наиболее неподвижном состоянии и в том положении, которое она приняла. Это можно сделать при помощи шин. О том, как накладывать шины, подробно рассказано в разделе о переломах.

При вывихе плеча рекомендуется положить в подмышечную впадину комок из какого-нибудь мягкого материала. Если вывихнуто бедро, надо подложить мягкое под те места поврежденной ноги, которые не прилегают к носилкам.

Никогда не следует пытаться самому вправлять вывих; это чаще всего лишь усложняет дальнейшее лечение и может повести к еще более тяжелому повреждению — перелому суставных концов костей.

Переломы. При сильном ушибе или падении может произойти перелом костей. Чаще встречаются переломы конечностей.

Первая помощь заключается главным образом в том, чтобы обеспечить неподвижность поврежденной части тела. Благодаря этому уменьшается боль и устраняется возможность дальнейшего повреждения сломанной костью окружающих ее тканей — мышц, кровеносных сосудов, нервов и т. п.

Перед наложением шины нужно убедиться, что перелом закрытый, то есть кожа не повреждена. Для этого разрезают одежду или, если материя очень прочная или разрезать ее нечем, снимают одежду. Сначала снимают ее со здоровой конечности, а уж потом с поврежденной, все время поддерживая большую конечность.

В том случае, когда кожа повреждена, надо сначала перевязать рану. При этом торчащие из нее обломки костей самым вправлять внутрь нельзя. Наложив повязку из стерильного материала, закрывают конечность разрезанной одеждой и поверх накладывают шину. Если одежда была снята, то вновь надевать ее не следует, а надо поверх повязки положить что-нибудь мягкое — сложенную рубашку, платок и т. п., чтобы шина не давила.

Чаще всего на месте, где произошел несчастный случай, под руками не оказывается специальных шин. Вместо них можно воспользоваться дощечками, пластинками фанеры, палками, хворостом, камышом, туго скрученной соломой и т. п.

Накладывают шину следующим образом: готовят дощечку (фанерки, палки и т. д.) такой длины, чтобы они захватывали не только место перелома, но и по одному суставу выше и ниже его. Этими дощечками обкладывают поврежденный участок конечности так, чтобы создать ей полный покой, лишить возможности двигаться. Бинтом или заменяющим его материалом (связанные косынки, полотенца, куски ткани) тщательно привязывают шины к неповрежденным частям тела.



Если нет материала для шин, то можно при повреждении руки подвесить ее, использовав для этой цели полу пиджака, или прибинтовать согнутую в локте руку к туловищу.

Перелом плеча (так называется кость между локтем и ключицей). Первую помощь должны оказать двое: один поддерживает поврежденную руку и слегка потягивает плечо вниз; другой помещает одну шину с внутренней стороны руки так, чтобы ее верхний конец доходил до подмышечной впадины, а вторую шину кладет с наружной стороны руки (верхний конец этой шины должен выступать над плечевым суставом). После того как

шины правильно наложены, их привязывают. Между туловищем и рукой следует положить свернутую одежду. Руку подвешивают на косынке, как показано на рисунке.

Перелом предплечья (то есть костей между локтем и кистью руки). В этом случае одну шину накладывают на внутреннюю сторону предплечья (со стороны ладони), другую — на наружную. Обе шины должны быть такой длины, чтобы выступали за локоть и доходили до пальцев. Руку сгибают в локтевом суставе. Шины прибинтовывают в двух или в трех местах, не затрагивая пальцев. Предплечье подвешивают на косынке ладонью внутрь.



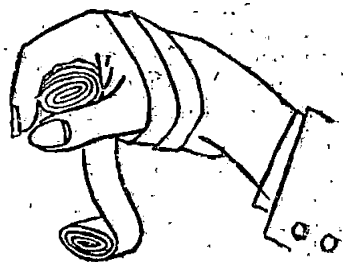
Перелом кисти. Если есть подозрение на перелом кисти, надо вложить в поврежденную руку комок какой-либо материи и в таком положении забинтовать ее. Руку подвешивают так же, как при переломе предплечья, и следят за тем, чтобы кисть не свисала.

Перелом бедра. Первую помощь оказывают в таком случае трое. Один становится у ног пострадавшего, берет одной рукой за пятку, другой за тыльную сторону стопы и во время наложения шин слегка потягивают к себе поврежденную конечность. Второй поддерживает пострадавшего за туловище, чтобы он не съезжал. Третий накладывает шины.

Длинная шина начинается от подмышечной впадины и заходит за пятку, более короткая начинается от паха. Обе шины укрепляют в 2—3 местах на бедре и в 2 местах на голени. Длинную шину, кроме того, прибинтовывают к туловищу. Если шину сделать не из него, можно прибинтовать поврежденную ногу к здоровой.

Перелом голени. Для оказания первой помощи нужны два человека. Один держит поврежденную конечность так же, как при переломе бедра, другой накладывает шины (они должны захватывать ногу от середины бедра до пятки). Одна шина накладывается с наружной стороны голени, другая — с внутренней. Укрепляют шины на бедре, ниже колена и несколько выше голеностопного сустава.

При переломах в верхней части голени и коленном суставе шины накладывают, как при переломе бедра.



Если шин нет, можно прибинтовать поврежденную ногу к здоровой.

Перелом черепа — очень серьезное повреждение. Пострадавшего необходимо срочно отправить на носилках в больницу. Под голову и по обе ее стороны следует поместить свернутую одежду, чтобы голова была несколько приподнята и при переносе или перевозке больного не качалась.

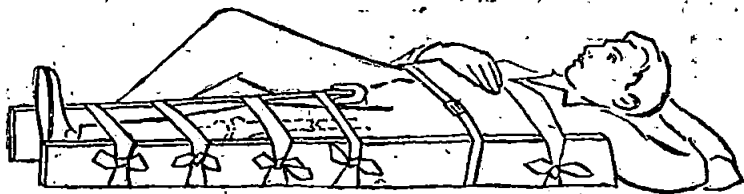
Перелом позвоночника. Поврежденный позвоночник может сдавить спинной мозг или острыми краями ранить его. Вот почему так важно правильно оказать первую помощь.

Прежде всего необходимо очень осторожно уложить пострадавшего спиной на широкую доску и вместе с ней на носилки. В самом крайнем случае, когда доски или другого предмета с ровной поверхностью нет, осторожно поворачивают больного на живот, в таком положении укладывают на носилки и немедленно доставляют в лечебное учреждение.

Перелом костей таза. Такие повреждения требуют особой осторожности, так как даже незначительные движения ног вызывают иногда смещение костей, которые своими острыми краями могут поранить внутренние органы.

Шины накладывают так же, как и при переломе бедер. Если шин нет, можно туго обернуть вокруг таза полы одежды и связать их. Затем под пострадавшего нужно осторожно подвести широкую доску, ноги в коленях слегка согнуть и подложить под них скатанную одежду. Перекладывают пострадавшего на носилки только вместе с доской.

Первая помощь утопавшему заключается в том, чтобы удалить воду из дыхательных путей и поскорее восстановить нормальное дыхание.



Очистив рот и нос от песка и ила, которые попали туда вместе с водой, кладут пострадавшего лицом вниз, так, чтобы голова и грудь свисали. Для этого можно положить его к себе на колено или поместить ему под живот свернутую в комок одежду. После этого надавливают на спину, чтобы вода вытекала из легких. Когда выделение воды прекратится, поворачивают утопавшего на спину и приступают к искусственному дыханию, которое продолжают до тех пор, пока он сам не начнет дышать.

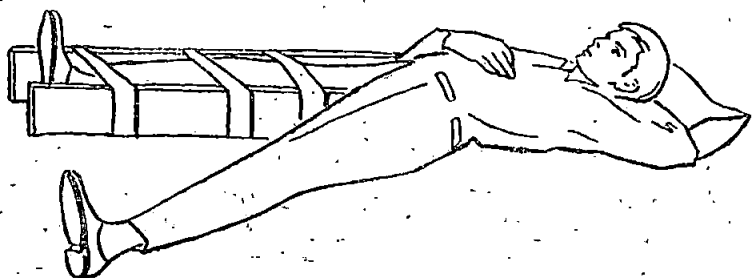
После того как больной придет в сознание, нужно его хорошо согреть и направить в больницу.

Откачивать утопавшего, катая его на приподнятом одеяле или подбрасывая вверх, ни в коем случае нельзя.

Отморожения. Различают четыре степени отморожения. Определить каждую из них можно только после того, как подвергшаяся воздействию холода часть тела оттаяла, отогрелась.

При отморожении первой степени кожа вначале бледнеет, становится нечувствительной, затем припухает, краснеет; при отморожении второй степени на коже образуются пузыри, наполненные мутной или слегка кровянистой жидкостью; при отморожении третьей степени появляются пузыри с кровянистым содержимым, кожа становится омертвевшей, а при длительном воздействии холода гибнут и глубже лежащие ткани (четвертая степень).

Тяжелые последствия отморожения можно предотвратить, если правильно и своевременно оказать помощь.



Среди части населения распространено мнение, будто пострадавшего нельзя сразу вносить в теплое помещение. Такое мнение ни на чем не основано. Многие считают, что отмороженные участки следует растирать снегом. Поступать так не рекомендуется, поскольку в этих случаях отогревание наступает слишком медленно и, кроме того, снегом легко повредить кожу и открыть доступ микробам, вызывающим нагноение.

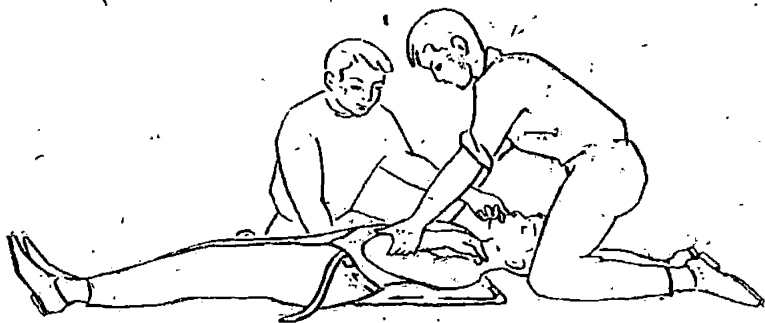
В чем же заключается правильная первая помощь?

Отмороженное место следует сначала хорошенько протереть спиртом, затем слегка растирать мягкой сухой шерстяной тканью до появления красноты и чувствительности, а после этого смазать каким-либо несоленым жиром.

Если на отмороженном участке появились пузыри, надо протереть его спиртом, завязать обеззараженным материалом и сразу направить пострадавшего в лечебное учреждение.

При обнаружении замерзшего человека необходимо немедленно послать за врачом или фельдшером. До их прихода пострадавшего следует внести в теплое помещение, раздеть и растирать все тело сухой шерстяной тканью до тех пор, пока кожа не покраснеет, а руки и ноги не станут подвижными.

Если замерзший не дышит, не теряя времени, надо приступить к искусственному дыханию. Когда человек придет в сознание, нужно напоить его вином, сладким чаем, накрыть теплыми одеялами и обложить грелками или бутылками с горячей водой, при этом необходимо следить, чтобы не произошло ожога.



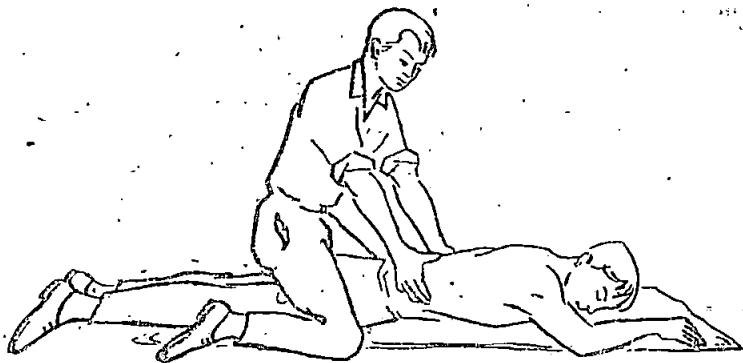
Искусственное дыхание. Для спасения жизни человека при многих несчастных случаях прибегают к искусственному дыханию.

Оказывающий помощь должен делать его долго и настойчиво, порой часами, во всяком случае до тех пор, пока не восстановится самостоятельное дыхание или не придет медицинский работник.

У пострадавшего предварительно расстегивают все, что стесняет грудную клетку: пиджак, пояс, ворот, у женщин — лифчик и т. п. Если имеются искусственные съемные зубы, надо их непременно вынуть. Чтобы рот не закрывался, между зубами вставляют палочку или другой твердый предмет.

Если помощь оказывается в помещении, необходимо обеспечить приток свежего воздуха — открыть окна, форточки, двери.

Существует несколько способов искусственного дыхания. Самый простой и доступный из них сводится к тому, чтобы систематически потягивать язык пострадавшего. Для этого его укладывают на спину, захватывают язык большим и указательным пальцами, а чтобы он не выскальзывал, обертывают пальцы чистой тканью, носовым платком или бинтом. Потягивают язык ритмично, примерно 16—20 раз в минуту. Каждый раз, когда язык оказывается в вытянутом положении, его удерживают в течение 2—3 секунд.



Если самостоятельное дыхание сразу не восстанавливается, применяют другой способ. Под лопатки пострадавшего подкладывают валик, сделанный из одежды, так, чтобы выпячивалась грудная клетка. Один из оказывающих помощь вытягивает у пострадавшего язык и держит его, чтобы он не западал и не мешал поступлению воздуха в легкие. Второй становится на колени у головы больного, захватывает его руки выше кистей, затем поднимает их и плавно отводит за голову. При этом происходит вдох. Через 2—3 секунды оказывающий помощь опускает руки пострадавшего и прижимает их к боковым стенкам грудной клетки. Происходит выдох. Такие движения надо повторять 16—20 раз в минуту.

Если помощника нет, то справиться может и один человек, но тогда язык надо вытянуть и прибинтовать к подбородку.

Бывают случаи, когда описанные выше способы применять нельзя (например, при переломах костей рук). Тогда искусственное дыхание делают иначе: пострадавшего кладут на спину, под нее подкладывают валик. Оказывающий помощь становится на колени так, чтобы между ними находились бедра пострадавшего. Прижав обе ладони к бокам нижнего края его грудной клетки, он сдавливает ее и выжимает воздух из легких — происходит выдох. Затем прекращает давить на грудную клетку, легкие расширяются — происходит вдох. К этому способу можно прибегнуть, конечно, если не повреждены ребра.

Нельзя сильно надавливать на грудную клетку, особенно на ее переднюю часть и на подложечную область: можно сломать ребра и повредить внутренние органы.

Удобен также и следующий способ: пострадавшего укладывают лицом вниз так, чтобы голова лежала на руке, согнутой в локте. Под голову предварительно подстилают платок. Оказывающий помощь становится на колени в таком положении, чтобы между ними находились бедра лежащего. Приложив ладони к нижним ребрам с боков его грудной клетки, он сжимает ее — происходит выдох. Когда давление на грудную клетку прекращается, она расширяется, и в легкие поступает воздух — происходит вдох.

Одновременно с искусственным дыханием необходимо принимать другие меры, чтобы привести пострадавшего в сознание: обрызгать водой, давать нюхать нашатырный спирт, растирать тело, нижние конечности, щекотать заднюю стенку глотки.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Боли в пояснице часто являются следствием остро или хронически протекающего инфекционного заболевания — гриппа, ангины, туберкулеза, а также радикулита, ревматизма, подагры. Они могут появиться в результате травмы, поднятия тяжести, сильного охлаждения. Первое, что нужно сделать в таком случае — лечь в постель. Теплая ванна, грелки на область поясницы нередко успокаивают боль. Из медикаментов можно дать таблетку пирамидона (0,5), анальгина или аспирина.

Нужно, однако, помнить, что это невинное, на первый взгляд, страдание может быть симптомом тяжелых поражений позвоночника или корешков спинного мозга. Поэтому такие большие подлежат детальному врачебному обследованию.

Сердечные боли появляются чаще всего в загрудинной области. Вначале человек испытывает в этом месте неприятное давление, стеснение, затем это чувство переходит в ноющую, колющую или сжимающую боль, достигающую нередко очень большой силы. Иногда боли отдают в левую половину грудной клетки, в левую руку и лопатку, затрудняют дыхание. Во время тяжелого приступа некоторые испытывают чувство страха, застывают в неподвижной позе, стараются не дышать, не разговаривать, покрываются обильным потом.

Не всегда такие боли вызваны заболеванием сердца. Только врач может точно установить их причины и назначить лечение. При болях в сердце нерезких, но часто повторяющихся, а также при сильных болях, продолжающихся до 20 минут, следует обязательно вызвать врача. До его прихода больному нужно обеспечить полный покой (лучше придать ему полужающееся положение) и дать валидол или нитроглицерин.

Приступы сердечных болей могут иногда облегчить горчичники, приложенные к груди (на область сердца), а также грелки к ногам.

Упорная головная боль возникает по многим причинам. Это не самостоятельная болезнь, а только признак какого-то заболевания. И бороться надо не с этим симптомом, а с теми причинами, которые вызвали головную боль. Лучше всего не принимать никаких лекарств, а посоветоваться с врачом и начать лечение основной болезни. Лишь в крайнем случае можно

воспользоваться таблеткой пирамидона, фенацетина или анальгина с тем, чтобы после этого обратиться в лечебное учреждение.

Иногда могут помочь спокойная прогулка, горячая ножная ванна, стакан крепкого сладкого чая или кофе.

Боли в животе могут быть первым признаком острого аппендицита, язвы желудка, холецистита, кишечной непроходимости, некоторых нарушений женской половой сферы и т. д. Ясно, что от всех болезней нельзя лечиться одним и тем же методом или лекарством. Нельзя, в частности, без консультации с медицинским работником ставить клизму, класть на живот грелку, так как при аппендиците, например, это может привести к катастрофе.

Если появились боли в животе и в течение часа они сами по себе не проходят, следует немедленно обратиться в лечебное учреждение.

Грипп — одно из заразных заболеваний. Он передается только при соприкосновении с больным. При кашле, чихании, разговоре больной разбрызгивает мельчайшие капельки слюны и слизи, в которых содержатся возбудители гриппа. Последние, попадая в дыхательные пути здорового человека, вызывают заражение.

Больному гриппом следует находиться в постели до тех пор, пока врач или фельдшер не разрешит ему подняться. Комната должна хорошо проветриваться, убирать ее следует влажной тряпкой (лучше смоченной полупроцентным раствором хлорной извести или двухпроцентным раствором хлорамина). Лицам, ухаживающим за больным, надо надевать марлевые повязки (маски), закрывающие рот и нос, и часто мыть руки горячей водой с мылом. Больному выделяют отдельную посуду, полотенце, после использования их кипятят.

При сильной головной боли можно дать таблетку анальгина или пирамидона. В дальнейшем важно строго выполнять назначения врача или фельдшера.

Если гриппом заболела женщина, кормящая грудью, она должна всякий раз, общаясь с ребенком, надевать марлевую повязку, закрывающую рот и нос.

Ангина — острое общее инфекционное заболевание, при котором воспалительный очаг появляется в гортаноглотке. Заражается ангиной от больного. Иногда она развивается после общего или местного охлаждения. В первые дни необходим пос-

тельный режим, следует поменьше разговаривать и много пить (воду, чай). До прихода врача или фельдшера желательно не давать никаких лекарств. Можно полоскать горло раствором борной кислоты, марганцовокислого калия, риванола. Если заболел ребенок, не умеющий полоскать горло, надо поить его остуженным сладким чаем с лимоном, фруктовым соком.

Ангина легко передается окружающим, поэтому важно сразу же изолировать больного. Опасны различные осложнения ангины. Чтобы избежать их, следует строго выполнять назначения врача.

ПРИЗНАКИ ОТРАВЛЕНИЯ ЯДОХИМИКАТАМИ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Фосфорорганические ядохимикаты. Все фосфорорганические ядохимикаты токсичны для человека, причем метилмеркаптофос, октаметил, М-81, тиофос, метафос, карбофос относятся к группе высокотоксичных, а карбофос в малой концентрации, фосфамид, трихлорметафос-III — к средне- или малотоксичным.

Признаки отравления: головная боль, головокружение, тошнота, усиленное слюноотделение и потоотделение; общая слабость. Затем могут возникнуть нарушения зрения, движений. Почти всегда возникают боли в животе, расстройство кишечника. В тяжелых случаях наблюдается нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, ослабление дыхания, одышка, озноб. Отмечается сначала сужение, а затем расширение зрачков. Если своевременно не будет оказана помощь, то болезненные явления могут нарастать, вплоть до смертельного исхода.

Первая помощь. Пострадавшего удаляют с места работы и помещают в тени на свежем воздухе; освобождают от индивидуальных средств защиты; через каждые 15 минут дают порошок или таблетку тропацина, можно пентафена. Если пострадавший чувствует боли в области желудка, ему дают выпить восемь — десять стаканов теплой воды с чайной содой (1 чайная ложка соды на стакан воды) и вызывают рвоту; затем пострадавшему необходимо выпить полстакана воды с двумя столовыми ложками активированного угля.

После оказания первой помощи больного отправляют в ближайшее медицинское учреждение.

Хлорорганические ядохимикаты. В сельском хозяйстве Средней Азии применяются, в основном, следующие хлорорганические ядохимикаты: ДДТ, гексахлоран, алдрин, эфирсульфонат, кельтан и тедион. Наиболее опасным является алдрин.

Признаки отравления. При остром отравлении отмечается тошнота, рвота, головокружение, слабость конечностей, дрожь пальцев рук, а иногда и всего тела, неуверенная походка, заплетающаяся речь. Для отравления гексахлораном характерны также боли в области сердца и за грудной и носовые кровотечения.

Первая помощь. Пострадавшего удаляют с места работы, создают ему условия покоя. Производят промывание желудка, для этого вводят внутрь, в качестве рвотного, одну столовую ложку 1-процентного раствора медного купороса. После промывания желудка дают пить стакан 2-процентного раствора соды с добавлением в него двух-трех таблеток активированного угля. Вслед за этим назначают слабительное — 25 граммов горькой (английской) соли на стакан воды. Нельзя давать касторовое масло, так как в жирах хлорорганические химикаты легко растворяются и всасываются через слизистую оболочку желудка. При явлениях перевозбуждения нервной системы дают люминал (0,1 грамма), порошки от головной боли (пирамидон, анальгин и проч.).

При кашле и раздражении в горле производят ингаляции с содой, полощут горло содовым раствором, дают внутрь кодтерпин и кодеин с содой.

Если ядохимикаты попали в глаза, их промывают 2-процентным раствором соды.

На пораженные места кожи накладывают компрессы из раствора марганцовокислого калия (розового цвета) или смазывают пораженные места цинковой мазью, биомециновой эмульсией.

После оказания первой помощи заболевшего немедленно отправляют в больницу.

Препараты никотина и анабазина. Из препаратов этой группы в сельском хозяйстве применяются главным образом никотин и анабазин-сульфаты и дусты этих препаратов. Они очень ядовиты для человека: воздействуют на нервную сис-

тому, вызывая вначале перевозбуждение, а затем паралич ее. Две-три капли чистого препарата могут вызвать смертельное отравление. Анабазин и никотин легко проникают через неповрежденную кожу, слизистые оболочки, дыхательные пути и пищеварительный тракт.

Признаки отравления: появляются головокружение, головная боль, жжение и царапание в горле и пищеводе, тошнота, рвота, боли в желудке, понос, повышенное потоотделение, наблюдается шаткость походки. Пульс вначале замедляется, затем учащается, зрачки суживаются, а потом резко расширяются. В тяжелых случаях появляются судороги, упадок дыхания и сердечной деятельности. Никотиновые препараты вызывают резкое раздражение кожи и слизистых оболочек (покраснение, болезненность).

Первая помощь. Пострадавшему обеспечивают покой, свободное дыхание, согревают тело прелками. При отравлениях желудочно-кишечного тракта промывают желудок 1—3-процентным раствором танина (с целью осаждения никотина) или 15—20-процентной суспензией активированного угля. После очищения желудка дают выпить 5—10 капель йода в полстакане воды или 1—3-процентный раствор танина, по одной столовой ложке через 5—10 минут. Для поддержания дыхания и сердечной деятельности производят в необходимых случаях длительное искусственное дыхание, дают таблетку кофеина, горячий крепкий чай. При перевозбуждении нервной системы дают таблетку люминала или барбитала. В качестве специфического средства применяют амизил (0,002) с сахаром (0,1) по шесть порошков в сутки.

Гербициды. В сельском хозяйстве Средней Азии в борьбе с сорной растительностью применяется ряд препаратов, которые ядовиты для человека и теплокровных животных.

ДНОК — динитроортокрезол в организм может попасть в виде пыли, мелких капель через дыхательные пути и неповрежденную кожу. Обычно пострадавшие вначале чувствуют себя удовлетворительно, отмечают лишь некоторую вялость, повышенную утомляемость, в некоторых случаях небольшое возбуждение. Затем быстро развиваются выраженные симптомы отравления: жажда, сердцебиение, потливость, одышка, повышение температуры до 40 градусов. Иногда появляется рвота, повышается кровяное давление, возможна потеря сознания, желтое окрашивание волос, кожи.

По характерному для ДНОК желтому цвету можно быстро определить его присутствие на коже, одежде и других предметах. Попадая в глаза, он вызывает воспаление слизистых оболочек.

Из-за большой токсичности ДНОК не рекомендуется применять в индивидуальных садах и огородах.

Карболинеум может проникать в организм человека через дыхательные пути, неповрежденную кожу, слизистые оболочки и вызывать общее отравление организма, признаками которого являются кашель, тошнота и слабость.

Наряду с общим действием, для карболинеума очень характерно своеобразное действие на кожу, которое усиливается от попадания прямых солнечных лучей. Следует открытую поверхность кожи до работы смазывать защитной пастой или мазью. Состав ее: 2-процентная буровская жидкость — 50 граммов, ланолин — 50 граммов.

При попадании карболинеума на кожу появляются покраснение, отечность, чувство жжения, зуд, иногда сопровождающиеся болью. При попадании в глаза развивается гнойное воспаление слизистых оболочек (слезотечение с выделением гноя, светобоязнь, резь), продолжающееся три-четыре дня.

Хлор ИФК. Признаки острого отравления: горький вкус во рту, головная боль, головокружение, тошнота, рвота, повышение температуры, судороги. Если отравление произошло через дыхательные органы, наблюдаются обильное выделение слюны, насморк, кашель, воспаление слизистых оболочек глаз и даже помутнение роговицы. Кроме того, хлор ИФК обладает местным раздражающим действием — вызывает на коже покраснение, зуд, точечные кровоизлияния.

Первая помощь. При смачивании одежды гербицидами, не дожидаясь признаков отравления, необходимо прекратить работу, снять загрязненную одежду, обмыть все тело теплой, но ни в коем случае не горячей водой с мылом и одеть чистую одежду.

При первых признаках отравления следует удалить пострадавшего с рабочего места, поместить его на чистом, свежем воздухе с наветренной стороны, расслабить стесняющую одежду.

При случайном попадании яда в рот — тщательно прополоскать рот чистой водой. При заглатывании яда — сразу же

материалом и немедленно направить пострадавшего к врачу или фельдшеру.

Если нельзя достоверно убедиться в том, что укусившее животное здорово, надо проделать курс специальных прививок против бешенства. В противном случае даже небольшая ранка, царапина, загрязненная слюной бешеного животного, может стоить человеку жизни.

Каждый член семьи, начиная от самых маленьких, должен знать об этой опасности и сразу же сообщать родителям о том, что его укусило или поцарапало животное.

Самый опасный паук на территории СССР — каракурт. В Средней Азии встречается в пустынях и предгорьях. Особенно ядовиты самки каракурта. Размер тела у самцов около 1 сантиметра, у самок — 1,5 сантиметра. Окраска пауков — бархатисто-черная, у самки иногда бывает на конце брюшка ярко-красное пятно.

Самка обычно дважды за лето предпринимает ночные путешествия в поисках удобного жилья. Может она заползти и в жилище человека и даже забраться в постель. Если человек наступит на каракурта голый ногой или придавит его телом в постели, паук укусит. Сам укус особой боли не причиняет, но вскоре появляется боль во всем теле, особенно в пояснице и ногах. Затем укушенный теряет сознание, а иногда и умирает. Но обычно недели через две-три наступает выздоровление.

Каракурт не жалит, а кусает. Его челюсти оканчиваются подвижными коготками, на конце которых открываются протоки ядовитых железок. К укушенному месту следует тотчас же приложить спичечную головку и поджечь ее другой спичкой. Температура воспаления спички достаточна для того, чтобы разрушить яд. Затем следует обратиться к врачу — тех, кого укусит каракурт, лечат специальной сывороткой.

Скорпион на человека не нападает. Но если его случайно придавить или задеть, неминуемо последует удар жалом. Ужаленное место опухает и сильно болит. Иногда у ужаленного появляются судороги, слезотечение и упадок сил. В отдельных случаях может наступить омертвление поврежденных тканей. Первая помощь состоит в наложении на место укуса влажной повязки из нашатырного спирта с водой (1 часть нашатырного спирта на 5 частей воды) или 70-градусного спирта. Если боли после этого стихнут, кладут пузырь со льдом или холодный компресс. Полезно дать выпить пострада-

давшему немного водки или крепкого вина. После оказания первой помощи необходимо доставить укушенного в лечебное учреждение, где ему введут возбуждающие и сердечные средства.

В Средней Азии обитают многие виды змей: кобра, гадюки, гюрзы, эфы и др. При отравлении ядом змей на месте укуса ощущается сильная боль, появляется отек, который быстро распространяется на значительную часть туловища. Вслед за этим наступает бессознательное состояние и ослабление работы сердца.

При укусе змеей надо прежде всего потуже перевязать укушенную ногу или руку выше места укуса. Туго наложенную повязку через полчаса следует временно снять или ослабить. Нельзя останавливать кровотечение из раны, так как вместе с кровью удалётся и яд. Наоборот, надо постараться усилить кровотечение. Для этого опускают вниз укушенную руку или ногу и выдавливают из раны кровь (не касаясь руками сомой раны). Отсасывать кровь ртом нельзя. Полезно также промыть рану кипяченой водой, а ещё лучше водкой или раствором марганцовокислого калия (темно-фиолетового цвета) и прикладывать примочки из раствора соды (1 чайная ложка на стакан воды) или уксуса. Рекомендуется больше пить, чтобы как можно скорее вывести яд из организма. Приняв первые меры помощи, надо немедленно обратиться к врачу.

Если ужалила пчела или оса, надо постараться осторожно удалить жало из ранки и смочить ее раствором нашатырного спирта или смазать йодной настойкой. Это место можно также протереть зеленую петрушку, срезом красного помидора, луковицы, долькой чеснока или кашицей из поваренной соли. Прикладывать землю, глину, ил не надо: пользы это не принесет, а может засорить ранку.

Если появится припухлость; отек, нужно прикладывать холодные примочки из раствора борной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды) или свинцовую примочку.

Комары, москиты и некоторые другие насекомые переносят запаха гвоздики. Наиболее простое средство защиты от укусов насекомых — одеколон «Гвоздика», которым протирают лицо, руки, шею, ноги.

Вместо одеколона можно использовать настой сухой гвоздики, которая продается в бакалейных магазинах. Пакетик

такой гвоздики всыпают в литровый термос и заливают доверху кипятком. Время от времени содержимое термоса взбалтывают. Через шесть часов настой достигает требуемой крепости и его процеживают через марлю. Этим настоем протирают кожу так же, как одеколоном.

Зуд от укусов комаров можно успокоить протиранием кожи нашатырным спиртом или раствором пищевой соды (полчайной ложки на стакан воды).

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Каждой семье нужна домашняя аптечка с набором лекарств, необходимых для оказания первой помощи.

Капли нужно держать в плотно закрытых бутылочках, порошки и таблетки — лучше всего в жестяных коробках. Каждая склянка и коробочка должны иметь надпись. Если этикетка отклеилась и вы уже забыли, от какой болезни лекарство было прописано, выбросьте его во избежание ошибки, которая может привести к весьма неприятным, а может быть и опасным последствиям. Микстуры, экстракты, растворы и другие жидкие лекарства, долго простоявшие в аптечке, также не следует принимать.

Не реже одного раза в месяц проверяйте содержимое аптечки. Ни в коем случае не храните вместе с лекарствами мыло, средства для чистки одежды (бензин, ацетон).

Перевязочные материалы: бинты, вату, компрессную бумагу — лучше всего держать в мешочке, горчичники — в пакетике.

В каждой аптечке нужно иметь стерильную вату, перевязочный пакет, бинты и марлю; для компрессов — клеенку или лошеную бумагу; для горчичников и горчичных ванн — сухую горчицу. Выделите специальную рюмку или стаканчик для приема капель и других жидких лекарств; термометр и пипетку должны лежать в футляре.

В аптечке хорошо иметь следующий набор лекарств:

Обеззараживающие средства

Настойка йода. Ею смазывают мелкие ранки, ссадины, порезы, ушибы. Эта же настойка снимает боль при воспалении мышц и суставов. Однако нельзя наносить на кожу боль-

шое количество йода, так как это может привести к ожогу. Настойку йода храните во флаконе с плотно закрытой пробкой, иначе она улетучится.

Марганцовокислый калий. Кристаллики опускают в воду, и она становится розово-красной или темно-фиолетовой в зависимости от количества марганцовокислого калия. Слабым раствором (розового цвета) полощут при воспалениях рот, горло, более сильным раствором промывают раны, язвы, ожоги.

Борная кислота. 5 граммов (одна чайная ложка) растворяют в стакане теплой воды, слегка помешивая ложечкой. Применяют при воспалениях полости рта, заболеваниях горла, более слабым раствором промывают слезящиеся глаза.

Питьевая сода. Применяют в той же дозе, что и борную кислоту, и при тех же заболеваниях. Питьевую соду иногда принимают люди, страдающие хроническим катаром желудка при повышенной кислотности. Но это далеко не безобидное средство, и, применяя его без совета врача, можно причинить себе вред.

Бриллиантовая зелень. Смазывают ожоги, гнойники, мелкие ссадины.

СРЕДСТВА ПРОТИВ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ГРИППА И БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ

Ацетилсалициловая кислота (аспирин). Приняв это лекарство (в день надо 3—4 таблетки), следует лечь в теплую постель. Аспирин способствует выделению пота и таким образом снижает температуру. При усиленном выделении пота нужно сменить белье. Выходить на улицу нельзя.

Амидопирин (пирамидон). Также понижает температуру, снижает головные боли, улучшает общее состояние больного.

Анальгин. После приема таблетки уменьшаются головные и другие боли, несколько понижается температура тела. Анальгин принимают часто вместе с амидопирином.

Без совета врача амидопирин и анальгин нельзя принимать больше двух дней.

При простудных заболеваниях и гриппе полезны домашние средства. Например, липовый цвет давно известен в народной медицине как потогонное средство. Столовую ложку мелко нарезанных цветов заваривают в стакане кипятка, двадцать минут настаивают, процеживают, охлаждают и пьют.

Потогонными свойствами обладает и малина. Две столовых ложки сухой малины заваривают в стакане кипятка. 2—3 стакана горячего настоя пьют в течение одного-двух часов.

СРЕДСТВА ПРОТИВ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Сульфгин. При поносе принимают по одной таблетке до шести раз в день.

Ягоды черники. Кисель или отвар из этих ягод также способствует прекращению поноса. Это лекарство чаще всего дают маленьким детям.

Иногда понос является началом дизентерии — тяжелой и заразной болезни. Поэтому при первых признаках заболевания обязательно нужно обратиться к врачу.

Английская (горькая) соль. Применяют при запорах — 20—30 граммов (4—6 чайных ложек) на полстакана воды. При хронических запорах эту соль можно использовать в клизмах. Но не следует принимать это лекарство при болях в животе, вызванных неизвестными причинами: боли могут быть вызваны приступом аппендицита, а при таких приступах слабительная соль вредна.

Пурген. Слабительное средство, действующее более легко. При хронических запорах принимают по таблетке три раза в день.

СРЕДСТВА ПРОТИВ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА

Настойка валерьяны. Под влиянием настойки валерьяны более четким становится ритм сердечной деятельности, исчезают слабость, головные боли, повышенная потливость,

улучшается настроение человека, нормализуется сон. Взрослому дают 20—30 капель 3—4 раза в день, ребенку на прием столько капель, сколько ему лет. Эту настойку часто сочетают с другими успокаивающими и сердечными средствами.

Капли Зеленина. При стенокардии принимают по 20—25 капель 2—3 раза в день. Под действием капель исчезают боли в области сердца, головокружение, уменьшается слабость. Лекарство благотворно действует и на нервных больных. Больные стенокардией должны постоянно иметь при себе валидол или нитроглицерин (в таблетках), применяемые при болях в сердце. Валидол успокаивает центральную нервную систему, расширяет кровеносные сосуды. Нитроглицерин — тоже сосудорасширяющее средство, более сильное.

Необходим в домашней аптечке нашатырный спирт. При обмороке дают понюхать вату, слегка смоченную этой прозрачной быстроиспаряющейся жидкостью с острым, неприятным запахом. Но будьте осторожны: нашатырный спирт — сильный яд. Вдыхать его можно только с перерывами на 1—2 минуты.

В домашней аптечке непременно должны быть термометр, вата, бинт, горчичники, вазелин, грелка и бактерицидный пластырь, который накладывают на небольшие ранки, ссадины и ожоги.

Неплохо иметь и карманный ингалятор. Он представляет собой футляр с пористым материалом, пропитанным летучим лекарственным веществом. Ингалятор используют для предупреждения и лечения катаров дыхательных путей.

Сняв колпачок с ингалятора, через верхнее отверстие футляра вдыхают лекарственный состав. При сильном насморке вдыхание повторяют каждые 30—40 минут, пока не наступит облегчение. Не следует пользоваться ингалятором перед сном, так как это может вызвать бессонницу.

Медикаменты храните в небольшом шкафчике. Повесьте его повыше, чтобы не достали дети. На одну полочку положите наружные средства, на другую внутренние. Не перепутайте их: ведь то, что предназначено для наружного употребления, может вызвать отравление при приеме внутрь. Если же врач прописал какое-нибудь сильнодействующее лекарство, ставьте его на отдельную полочку.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Ессентуки. Минеральные воды курорта Ессентуки широко известны не только в нашей стране, но и за ее пределами. Из многих источников курорта наибольшей популярностью пользуются № 4 и № 17.

По своему химическому составу Ессентуки № 4 и № 17 однотипные и отличаются друг от друга лишь величиной минерализации. Это — углекислые гидрокарбонатно-натриевые воды. Они также содержат в очень незначительных количествах микроэлементы: йод, бром, барий, литий, стронций.

На основании многочисленных исследований установлено, что одна и та же минеральная вода может и усиливать выделение соков и двигательную функцию желудка, и тормозить их. Все зависит от того, когда выпита вода — до или после еды. Так, минеральная вода, принятая непосредственно с пищей, а иногда и за 15—30 минут до еды, способствует повышению деятельности желудочных желез и ускорению опорожнения желудка. Противоположное действие наблюдается обычно, когда пьют воду за $1\frac{1}{2}$ —2 часа до еды. Сказанное полностью относится и к ессентуцким минеральным водам, которые используются в комплексе с другими лечебными средствами при ряде заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, нарушениях обмена веществ.

Обычно воду пьют три раза в день. Врач для каждого больного индивидуально назначает время приема минеральной воды, а также ее количество. Так, при хронических катарах желудка с пониженной кислотностью минеральную воду комнатной температуры по указанию врача пьют за 15—20 минут до еды, медленно, маленькими глотками. Это способствует растворению слизи, более быстрому освобождению желудка, улучшению аппетита. Людям, страдающим катарами с повышенной кислотностью, язвенной болезнью, назначается другой режим питья: за час — полтора до еды. При этом воду подогревают до 38—40 градусов и пьют быстро.

С успехом эти минеральные воды используются и при лечении хронических заболеваний кишечника. Режим питья в этих случаях зависит от общего состояния организма, течения и признаков болезни. При поносах назначается только теплая вода, но если поносы усиливаются, ее отменяют; против запоров применяют холодную воду, по стакану 2—3 раза в

день; пить нужно залпом, чтобы вызвать усиление двигательной деятельности кишечника.

Эссентукские воды способствуют нормализации функций печени, желчного пузыря. Их часто назначают при подагре, мочекаменной болезни, диабете, ожирении, так как щелочные минеральные воды нейтрализуют образующиеся в организме кислые продукты, повышают водный обмен. Курс лечения длится обычно от трех до четырех недель. Положительное действие эссентукские воды оказывают лишь при условии строгого выполнения правил питьевого режима и соблюдения диеты. Надо помнить, что в ряде случаев эти воды не только не полезны, но даже вредны. Так, противопоказаны они при хронических заболеваниях желчного пузыря с склонностью к частым обострениям, воспалительных процессах в кишечнике и наличии глистов. Нельзя пить минеральные воды во время обострения язвенной болезни; не принесет пользы вода и при тяжелом диабете.

Вот почему важно курс лечения проводить только по предписанию врача и под его контролем.

Кроме вод источников № 4 и № 17, разливается в бутылки и вода эссентукского источника № 20. Эта вода не имеет большого лечебного значения и употребляется как столовая.

Боржоми. В районе Ликани Грузинской ССР, где находятся многочисленные водные источники, среди гор, поросших хвойными лесами, расположился один из лучших в СССР бальнео-климатических курортов — Боржоми.

В настоящее время используется семь источников. Суточный дебит их достигает миллиона литров.

Боржомская минеральная вода относится к типу щелочно-углекислых. В ее состав входит калий, магний, кальций, железо, сульфат, хлор, бром, йод, но в наибольшем количестве в ней содержится натрий, гидрокарбонат и углекислота, которые и являются основными элементами, имеющими лечебное значение.

Целебные свойства минеральной воды используются не только на самом курорте. Боржомская вода разливается в бутылки и вывозится в различные уголки не только Советского Союза, но и за его пределы. Боржомскую воду можно успешно применять при различных заболеваниях, и в первую очередь при болезнях желудочно-кишечного тракта.

Особенно благоприятное действие оказывает она при хронических катарах желудка с пониженным или повышенным выделением желудочного сока. Минеральная вода растворяет слизь, которая скапливается в желудке и мешает нормальному процессу пищеварения. У человека повышается аппетит, улучшается общее самочувствие. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки длительное употребление воды при обязательном соблюдении строгой диеты способствует рубцеванию язв.

Само собой разумеется, когда врач рекомендует пить воду, он исходит из общего состояния больного, вида заболевания и давности его, учитывает сопутствующие болезни и индивидуальную чувствительность больного к минеральной воде. Однако существуют общие научно обоснованные правила употребления любой минеральной воды.

При катарах желудка с пониженной кислотностью минеральную воду следует принимать за 25—30 минут до еды, начиная от полстакана до стакана на прием. Вода должна быть комнатной температуры и пить ее нужно медленно, небольшими глотками. При катарах желудка и язвенной болезни с повышенной кислотностью воду рекомендуется подогреть до 35—36 градусов и пить за 1—1½ часа до еды.

Обычно при всех этих заболеваниях воду пьют три раза в день. Курс лечения продолжается от 3 до 4 недель.

Боржомская вода оказывает хорошее действие при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, при различных болезнях, связанных с нарушением обмена веществ в организме (подагре, диабете и т. д.), а также мочевыводящих органов, камнях почек.

При обильном питье минеральной воды из организма выделяется много жидкости, вместе с которой выводятся скопившиеся вредные продукты обмена веществ, слизь и даже небольшие камни. Самочувствие больного, как правило, улучшается.

Поскольку боржомская вода довольно приятна на вкус, ее, особенно в летние месяцы, пьют неумело, в больших количествах, иногда во вред здоровью. Даже здоровому человеку не следует ее пить во время еды, так как это мешает нормальному пищеварению.

Длительное употребление боржомской воды без назначения врача может вызвать и нежелательные последствия: при

повышенной кислотности желудка она еще больше повышается; может наступить чрезмерное ощелачивание жидкости в организме или так называемая деминерализация, то есть в организме уменьшается количество необходимых для него минеральных веществ.

Абсолютно противопоказан прием боржомской воды тем людям, у которых лабораторный анализ мочи указывает на значительные количества фосфатов.

Нарзан — мощный углекислый минеральный источник в г. Кисловодске. По химическому составу вода нарзан представляет собой сульфатно-гидрокарбонатную магниевую кальциевую воду с высоким содержанием свободной углекислоты. Нарзан применяется для питья на месте, для разлива и ванн, ингаляций. Кроме главного источника, в Кисловодске имеются углекислые воды несколько повышенной минерализации (доломитный нарзан, сульфатный нарзан).

Название «нарзан» стало нарицательным для холодных углекислых, преимущественно кальциевых, минеральных вод центрального Кавказа, которые широко применяются как лечебный и освежающий напиток. Нарзан в виде ванн назначается при лечении заболеваний нервной и сердечно-сосудистой систем. Воды доломитного и сульфатного источников употребляются внутрь при нарушениях обмена веществ, болезнях органов пищеварения и мочевыводящих путей.

С кавказскими нарзанами сходны многие углекислые источники Забайкалья и Дальнего Востока, некоторые воды источников Восточного Саяна.

Баталинская. По своему химическому составу баталинская вода, источники которой расположены недалеко от Пятигорска, относится к типу сульфатных натриево-магниевых вод высокой концентрации. Как известно, концентрированные растворы сернокислых солей — сульфатов натрия и магния — оказывают слабительное действие. Такие растворы не только сами медленно всасываются в кишечнике, удерживают жидкость, находящуюся там, но вызывают повышенное отделение жидкости. В результате усиливается движение пищевых масс по кишечнику. Сульфаты магния и отчасти натрия оказывают и желчегонное действие.

Исследования показали, что баталинская вода уменьшает выделение желудочного сока, усиливает окислительные процессы, улучшает обмен веществ в организме.

Все эти свойства позволяют с успехом использовать баталинскую воду при лечении хронических запоров, различных заболеваний желчного пузыря, желчных путей и отчасти печени. Врачи рекомендуют ее также больным катарами с повышенной кислотностью желудочного сока, у которых это заболевание сопровождается нарушением двигательной функции кишечника.

Баталинскую воду принимают и как послабляющее средство. Для этого достаточно выпить на ночь или утром натощак стакан-полтора минеральной воды. При хронических запорах, заболеваниях желчевыводящих путей воду принимают систематически ежедневно в течение 2—3 недель. Доза выбирается врачом строго индивидуально, в зависимости от того, в каком состоянии находится организм больного.

Курс лечения обычно начинают с небольших доз — четверть-полстакана минеральной воды; затем постепенно, если это необходимо, количество воды увеличивают. Останавливаются на той дозировке, которая дает наилучший эффект, и придерживаются ее в течение 7—12 дней по полной регуляции деятельности кишечника.

При запорах лечащий врач, учитывая состояние больного, рекомендует пить минеральную воду комнатной температуры, быстро большими глотками, натощак; при гастритах с повышенной кислотностью, заболеваниях желчных путей и печени воду подогревают до 38—39 градусов и выпивают медленно.

Славяновская. В Железноводске среди многочисленных целебных минеральных вод особой славой пользуется Славяновский источник. Славяновская вода широко используется для лечебных целей, ее можно купить в аптеках и магазинах.

По химическому составу эта минеральная вода принадлежит к типу углекислых гидрокарбонатно-сульфатно-натриево-кальциевых вод.

В комплексе с другими лечебными средствами славяновскую воду врачи рекомендуют при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных протоков.

Иногда назначают не только определенный питьевой режим, но промывание желудка минеральной водой через тонкий зонд. Как правило, это дает хорошие результаты. У человека стихают боли в области печени и желудочного пузыря, исчезают неприятные ощущения — горечь и сухость во рту, отрыжка и т. д.

Славяновская вода применяется и при катарах желудка, заболеваниях кишок — колитах. В этих случаях полезно сочетать питьевой режим с сифонными клизмами из минеральной воды.

Вполне понятно, что славяновская вода может помочь больному при одном обязательном условии — если он строго выполняет режим и диету, а также предписанные врачом правила питья воды.

В практике, к сожалению, еще встречаются такие случаи, когда больные, пренебрегая советами врача, вредят своему здоровью. Так, люди, страдающие заболеваниями печени, желудка и начавшие курс лечения славяновской водой, вдруг почувствовали себя плохо. Когда врач тщательно их обследовал и подробно расспросил, то выяснилось, что они грубо нарушали диету, предписанный режим питья воды. Больные, например, катаром желудка с пониженной кислотностью пили воду не за 15—20 минут до еды, а за час-два. В результате кислотность желудочного сока еще более снизилась, катаральные явления усилились, появились боли, тошнота.

Любая минеральная вода, в том числе и славяновская, представляет собой лечебный фактор. И никогда не следует пренебрегать советами врача, который учитывает состояние каждого больного.

Смирновская. Среди многочисленных источников Железноводска наиболее известен Смирновский.

Вода этого источника относится к типу углекислых гидрокарбонатно-сульфатно-натриево-кальциевых с небольшим содержанием радона. Она используется в лечебных целях не только в Железноводске, но и доставляется в различные города и селения нашей страны.

Смирновская минеральная вода по своему действию близка к славяновской. Она дает положительные результаты при ряде хронических заболеваний пищеварительного тракта, таких, как язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, катары желудка с повышенной секрецией и кислотностью желудочного сока.

Для каждого больного врач выбирает наиболее рациональный режим приема воды. Как правило, смирновскую воду пьют подогретую за час-полтора до приема пищи. В результате постепенно уменьшается избыточное выделение желудоч-

ного сока, который мешает заживлению язв, успокаиваются боли, улучшается общее самочувствие.

Курс лечения начинается обычно с малых доз — треть, полстакана воды на прием; постепенно, в зависимости от состояния больного, врач увеличивает количество воды. При обострениях заболевания следует прекратить прием минеральной воды.

В общем комплексе средств, используемых при заболеваниях печени и желчного пузыря, известное место принадлежит и смирновской воде. Время приема, количество воды и для таких больных врач назначает в зависимости от кислотности желудочного сока. Следует помнить, что в этих случаях вода должна подогреваться примерно до 40 градусов. Только горячая или теплая вода успокаивает боли, холодная же вода, наоборот, может вызвать боли и спазмы в желчепроводящих путях, еще более усилит болезненное состояние печени.

Рациональное пользование минеральной водой при одновременном соблюдении диеты способствует уменьшению воспалительного процесса в печени и желчных путях и устранению застоя желчи в пузыре. Иногда наблюдается даже отхождение камней из пузыря и желчных протоков. В результате болезненный процесс затихает. Печень уменьшается в размерах, тягостные ощущения постепенно исчезают. Чтобы предотвратить обострение заболевания печени, врачи в каждом отдельном случае советуют проводить повторные курсы лечения.

С наименьшим эффектом смирновская вода используется для лечения хронических заболеваний поджелудочной железы, болезней кишечника — энтероколитов, колитов, а также заболеваний почек и мочевыводящих путей.

Следует, однако, помнить, что результаты лечения минеральной водой всегда зависят от того, как больной соблюдает рекомендованный ему режим питания, труда и отдыха. Если диета и режим систематически нарушаются, никакого улучшения не наступит.

При некоторых заболеваниях — хронической дизентерии, туберкулезе кишок, язвенном колите, глистных инвазиях, стенозах в различных отделах кишечника — питье смирновской воды противопоказано.

Бадамлинская. Недалеко от Нахичевани, в красивой высокогорной местности, находятся источники бадамлинской

минеральной воды. В 1947 году здесь был построен завод, который разливает около 5 тысяч бутылок воды в час. Эта минеральная вода доставляется в различные города Советского Союза.

Бадамлинская вода по химическому составу близка к кисловодскому нарзану и относится к типу углекислых гидрокарбонатно-кальцево-натриево-магниевых вод. Ее широко используют для лечебных целей при многих заболеваниях. Как показали многочисленные наблюдения, бадамлинская вода тонизирует сердечно-сосудистую систему, благоприятно влияет на деятельность кроветворных органов; пищеварение и т. д. После определенного курса лечения, который назначается врачом индивидуально для каждого больного, снижается содержание холестерина в сыворотке крови, в то же время увеличивается содержание холестерина и билирубина в желчи.

Под действием минеральной воды повышается активность пищеварительных ферментов. В результате нормализуются процессы усвоения пищи; улучшается работа желудка. Бадамлинскую воду врачи рекомендуют при заболеваниях желудка и кишечника, печени и желчного пузыря. Клинические данные свидетельствуют о благоприятном действии воды на хронические и особенно острые воспалительные процессы верхних дыхательных путей и бронхов.

Каких-либо побочных явлений бадамлинская вода не вызывает. На вкус она очень приятна и широко используется как столовый напиток. Однако, как известно, для получения лечебного эффекта от приема минеральной воды необходимо выполнять определенные правила режима, диеты и т. д. Эти советы можно получить у лечащего врача.

Туршсу. В конце XIX века близ старинного азербайджанского города Шуша был найден источник целебной минеральной воды. Ей дали название Туршсу — что по-азербайджански означает «кислая вода».

За короткий срок Туршсу получила широкое признание у местного населения как лечебная вода; а также как вкусный столовый напиток, освежающий и хорошо утоляющий чувство жажды.

Минеральная вода Туршсу по химическому составу относится к типу углекислых гидрокарбонатно-магниевых вод с общей минерализацией 3,2 грамма на литр. В ней

содержится много свободной углекислоты, что позволяет разливать воду в бутылки без дополнительного газирования.

Туршсу врачи рекомендуют больным, страдающим гастритами, мочекишечным диатезом, а также заболеваниями печени, желчных и мочевыводящих путей.

Любую минеральную воду, в том числе и Туршсу, используют, как правило, в комплексе с другими лечебными методами — лекарственными препаратами, физиотерапией, рациональным режимом, диетой и т. д.

Конкретные рекомендации индивидуально для каждого больного дает лечащий врач. Он же назначает и определенный режим приема минеральной воды.

Сираб. Среди многочисленных углекислых минеральных вод Азербайджанской ССР сирабская вода занимает особое место. Источники ее находятся в ущелье Шорсудара, недалеко от Нахичевани, и отличаются химическим составом и минерализацией (от 3,8 до 7,1 грамма на литр).

На вкус сирабская минеральная вода солоновато-кислая, она относится к типу углекислых гидрокарбонатно-хлоридно-натриево-кальциевых.

Характерной особенностью этой воды является то, что в отличие от аналогичных вод (например, боржоми) содержание большого количества углекислого газа в ней позволяет разливать ее в бутылки без дополнительного газирования.

История лечебного применения Сирабской воды в народной медицине ведет свое начало с древних времен. На протяжении столетий местное население пользовалось ею для лечения различных заболеваний. Не удивительно, что, наблюдая хорошее действие воды, но не зная, как объяснить это, люди называли ее «сираб», что в переводе означает «тайная вода».

Диапазон лечебного действия Сирабской минеральной воды велик. Так, она улучшает функции желудка, увеличивает желчеобразование и желчеотделение, стимулирует функцию поджелудочной железы. Вода благоприятно влияет на течение воспалительных процессов в кишечнике, желчном и мочевом пузыре, а также на воспаление дыхательных путей.

Каких-либо побочных явлений от приема сирабской воды не наблюдается. С лечебной целью ее следует применять только по рекомендации врача, который для каждого больного назначает определенный режим питья воды.

Дзау-Суар (джава). Людям, страдающим заболеванием желудочно-кишечного тракта, печени, нарушением обмена веществ, полезно знать, что среди большого количества разливаемых минеральных вод есть вода с необычным названием: Дзау-Суар. Источники ее находятся на территории бальнеологического климатического лесного курорта Джава.

По своим физико-химическим свойствам Дзау-Суар относится к типу углекислых хлоридно-гидрокарбонатных натриевых вод. Она аналогична широко зарекомендовавшей себя минеральной воде Ессентуки № 17. Непосредственно на курорте воду используют главным образом для питья и промывания желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря.

Дзау-Суар вызывает у человека усиление секреторной и эвакуаторной деятельности желудка, усиливает отделение и разжижение желчи; она оказывает мочегонное и ошелачивающее действие, регулирует обмен веществ. Подогретая вода обладает болеутоляющим и противовоспалительным действием.

Изменения, вызываемые в организме минеральной водой, лежат в основе показаний к ее лечебному применению. Дзау-Суар врачи назначают при хронических гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, протекающих с нормальной и пониженной кислотностью, хронических энтеритах, колитах, гепатитах, холециститах, желчнокаменной болезни, нарушениях обмена, заболеваниях мочевыводящих путей.

Однако не всем больным показано лечение этой водой. Если появляются отеки, есть органические сужения привратника и двенадцатиперстной кишки и т. д., то вода может принести вред здоровью. Поэтому с лечебной целью Дзау-Суар следует принимать только по совету врача и под его постоянным наблюдением. Он определит дозу и способ приема.

Наиболее благоприятные результаты лечения бутылочной минеральной водой наблюдаются тогда, когда оно проводится параллельно с другими лечебно-гигиеническими мероприятиями — диетой, физиотерапией, соблюдением соответствующего режима.

Вода Дзау-Суар широко используется и как приятный столовый напиток.

Авадхара. В горах солнечной Абхазии находится известное своей красотой озеро Рица. Как бы продолжением озера является долина реки Уотхары, окруженная высокими

горами. Из недр земли здесь бьет несколько холодных минеральных источников; наиболее многоводный — источник № 1 — Авадхара. Воду его разливают в бутылки и доставляют во многие города.

По содержанию различных химических элементов вода Авадхара очень близка к Боржоми. Но Авадхара имеет и свои отличительные особенности: в ней содержится некоторое количество мышьяка и железа.

Вода Авадхара с лечебной целью используется так же широко, как и Боржоми. Врачи рекомендуют ее людям, страдающим хроническим гепатитом, воспалением желчного пузыря — холециститом, печеночнокаменной болезнью.

Хорошо действует вода Авадхара и на больных хроническими катарам желудка, язвенной болезнью. Режим питья врач назначает индивидуально. Курс лечения обычно длится около четырех недель.

Благодаря содержанию в минеральной воде Авадхара мышьяка и железа ее можно рекомендовать для питья, больным после операции и длительных заболеваний, а также при малокровии.

Эта минеральная вода противопоказана людям, у которых в моче обнаружены большие количества фосфатов.

Лечение минеральной водой оказывает благоприятное воздействие лишь тогда, когда оно сочетается с установленными врачом режимом труда и отдыха, диетическим питанием.

Арзни. Среди лесистых гор в ущелье реки Раздан расположен известный армянский курорт Арзни. Его минеральные источники известны с давних пор.

По химическому составу воды этих источников относятся к типу углекислых хлоридно-гидрокарбонатно-натриевых. Они очень богаты углекислотой; их используют не только в лечебных целях, но и для добычи природного углекислого газа.

Минеральная вода Арзни в комплексе с другими лечебными средствами рекомендуется при различных хронических заболеваниях желудка, кишечника, желчевыводящих путей и нарушении обмена веществ. Арзни широко используется не только на самом курорте; ежегодно завод разливает до 25 миллионов бутылок воды, которые доставляются в различные города.

Курс лечения минеральной водой, который назначает врач индивидуально для каждого больного, улучшает аппетит,

снимает боли и ощущения тяжести в подложечной области. Как правило, улучшается деятельность кишечника, исчезают отрыжка и изжога, неприятный привкус во рту. Последнее связано с тем, что вода оказывает свое действие уже в ротовой полости: она раздражает слизистую оболочку, освежает рот, утоляет жажду.

Попадая в желудок, вода Арзни вызывает обильное отделение желудочного сока. Поэтому ее назначают больным, у которых наряду с тем или иным заболеванием органов пищеварения или обмена веществ наблюдается недостаточное или плохое отделение желудочного сока. В таких случаях воду рекомендуют пить незадолго до приема пищи, небольшими глотками. Это делается для того, чтобы вода более продолжительное время воздействовала на слизистую оболочку желудка.

Совершенно иной питьевой режим необходим людям, у которых повышена секреторная деятельность желудка. Чтобы минеральная вода задерживала выделение сока, ее по рекомендации врача пьют за полтора-два часа до еды, предварительно подогревая до 35—40 градусов. Когда вода нагревается, из нее исчезает избыточный углекислый газ, оказывающий сокогонное действие.

Никогда нельзя забывать, что минеральная вода будет наиболее эффективна лишь при условии, если больной строго соблюдает правильный режим и диету, решительно откажется от таких вредных привычек, как курение табака и употребление алкоголя.

Феодосия. В Крыму, у подножия горы Лысой, близ Феодосии, находится источник минеральной воды, обладающей своеобразным запахом и вкусом. По химическому составу эта минеральная вода напоминает кавказские Ессентуки и относится она к типу сульфатно-хлоридно-натриевых. В одном литре содержится 4 грамма минеральных солей. Врачи рекомендуют ее людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями — хроническим гастритом, колитом, язвенной болезнью, болезнями печени и желчного пузыря.

Лечение минеральной водой Феодосия должно проводиться только по назначению и под наблюдением врача. Оно является важным, но не основным звеном в комплексе лечебно-профилактических мер. Обязательные условия успешного лечебного использования минеральной воды — строгое со-

людение диеты, режима труда и отдыха, отказ от курения и спиртных напитков.

Следует помнить, что в период обострения болезней желудочно-кишечного тракта минеральная вода может принести не пользу, а вред.

Московская. Московская вода относится к типу сульфатно-кальциево-натриево-магниевых вод. Кроме того, в ней содержится железо, стронций, литий и небольшое количество углекислоты.

Эта минеральная вода оказывает пользу при лечении заболеваний желудка: хронического катара желудка с пониженной и повышенной кислотностью, язвенной болезни и т. д.

Врач назначает определенный режим питья минеральной воды, соответствующую диету, а также медикаментозное лечение. При соблюдении всех врачебных рекомендаций результаты могут быть очень хорошими. Исчезают боли в области желудка, отрыжка, изжога.

Не меньший эффект дает лечение московской водой хронических заболеваний кишечника, сопровождающихся часто поносами или запорами. Спустя некоторое время восстанавливается нормальная функция кишечника и других пищеварительных органов.

Московская минеральная вода способствует увеличению образования и отделения желчи в организме. Поэтому эту воду врачи рекомендуют при болезнях печени и желчных путей. В таких случаях, как правило, после определенного курса лечения размеры печени уменьшаются, боли в области печени и желчного пузыря исчезают, отрыжка и неприятные ощущения во рту постепенно проходят.

Благоприятное влияние оказывает московская минеральная вода при нарушениях процессов обмена веществ и воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей. При этих заболеваниях, в тканях и органах задерживаются вредные продукты обмена. Под действием минеральной воды увеличивается отделение мочи, вместе с которой из организма удаляются вредные продукты обмена и образовавшийся песок.

Следует помнить, что благоприятные результаты лечения всех указанных заболеваний московской водой могут быть достигнуты при соблюдении указаний врача, соответствующей диеты, режима и правил приема воды: ее количества, температуры, времени питья и длительности курса.

Полюстровская. В Ленинградской области находится источник холодной железистой гидрокарбонатно-хлоридно-кальциевой воды. Минерализация ее очень слабая — 0,2 грамма на литр. Основным действующим фактором являются ионы железа, однако и другие химические элементы, растворенные в воде, также благоприятно влияют на многие процессы, происходящие в нашем организме.

С лечебной целью полюстровскую воду врачи рекомендуют при малокровии, кровопотерях, общем упадке сил, заболеваниях желудка и кишечника, в послеоперационный период и т. д.

Железо играет большую роль в организме человека. Оно находится во многих клетках и тканях. Особенно его много в красных кровяных тельцах — эритроцитах. Подсчитано, что на 70 килограммов веса приходится около трех граммов железа. При полноценном питании в организм ежедневно поступает 8—11 миллиграммов железа.

В полюстровской минеральной воде железо находится в соединениях, которые легко усваиваются организмом. Они усиливают окислительные и ускоряют многие биологические процессы, улучшают кроветворение. Влияние железа усиливается, если одновременно на человека действуют ультрафиолетовые лучи. Еще в начале прошлого столетия было отмечено, что в теплое и сухое лето минеральные воды действуют лучше, чем в дождливое.

Длительное применение полюстровской воды увеличивает стойкость эритроцитов, повышает количество железа в крови.

Полюстровскую воду в большом количестве разливают в бутылки, газировуют, то есть насыщают свободной углекислотой.

Ее рекомендуется пить рабочим горячих цехов, где в воздухе содержится окись углерода, разрушающая эритроциты. Соединения железа, как уже указывалось, напротив, повышают их стойкость.

Как и всякое лечебное средство, полюстровскую минеральную воду с лечебной целью следует применять только по совету и под контролем врача. Почему? Потому что эта вода, полезная, например, при вторичном малокровии (после кровопотери, операции, тяжелых заболеваний и т. д.), не даёт эффекта при злокачественном малокровии.

Так как железистая вода вредно влияет на кариозные зубы, то некоторым людям ее следует пить через стеклянную

или соломенную трубочку. Курс лечения длится обычно 2—3 месяца. Успех его зависит не только от правильного способа приема минеральной воды, но и от комплекса лечебно-профилактических мероприятий, режима, диеты.

Воду в открытой бутылке оставлять не рекомендуется. Начатую бутылку закрывают резиновой пробкой и держат в горизонтальном положении.

Ташкентская минеральная вода. Источник самоизливающейся горячей минеральной воды находится в северной части Ташкентской области.

Ташкентская минеральная вода прозрачная, на вкус своеобразно приятная. По общей минерализации близка к пресной, но наличие в ней микроэлементов — молибдена, ванадия, меди, обладающих высоким каталитическим действием, кремниевой кислоты, небольших количеств радона и сам характер минерализации — гидрокарбонатно-натриевый — при высокой температуре (49—50 градусов) значительно отличают эту воду, повышая ее ценность в бальнеологическом отношении.

Кроме того, ташкентская минеральная вода имеет лечебное значение.

По сложности и оригинальности химической структуры ташкентскую минеральную воду можно сравнить с лечебными водами, например, известного в Западной Сибири курорта Белокуриха, источники которого отличаются от ташкентской лечебной воды повышенным содержанием радона и более низкой температурой. Ташкентская минеральная вода может быть отнесена к глубинной, гипертермальной, маломинерализованной, с преобладанием в ней гидрокарбонатного иона, щелочной, содержащей кремнекислоту и радон и в небольших количествах ванадий, молибден, медь, обогащающих ее целебные свойства. Ташкентскую минеральную воду применяют как наружное средство, так и внутрь.

Благоприятный результат отмечен при лечении больных различными заболеваниями органов опоры и движения (хронические инфекционные полиартриты) общими и местными ваннами соответствующей температуры. Большой эффект получается при комбинированном лечении минеральными и солеными ваннами с применением защитных экранов.

Ташкентская минеральная вода благоприятно влияет на деятельность сердца, улучшает сократимость мышечного аппарата сердца, выравнивает кровяное давление.

Лечение заболеваний периферической нервной системы, как и органов опоры и движения, во многих случаях дает положительный эффект, особенно, когда минеральные ванны сочетаются с солнцелечением при помощи жалюзийных экранов.

Целесообразно ташкентской минеральной водой лечить больных с одновременным заболеванием периферической нервной системы и пищеварительной системы. Положительные результаты лечения получаются не только благодаря высокой температуре минеральной воды или ее щелочному составу, но и содержанию в ней кремниевой кислоты и радона.

Положительные результаты дает лечение гинекологических и дерматологических больных. Эффект лечения больных экземой исключительный.

Кемери. Широко известен в Советском Союзе и за его пределами старейший латвийский бальнеогрязевой и приморский курорт Кемери. Минеральные воды курорта с давних времен используются для лечения различных заболеваний.

Вода Кемери разливается в бутылки и по рекомендации врача может быть использована для лечения в домашних условиях. Эта минеральная вода — прозрачная, бесцветная, без запаха — отличается постоянным химическим составом. В литре ее — 4,9 грамма минеральных солей. Она относится к хлоридным натриево-кальциевым водам, содержит небольшое количество солей магния. Сложный химический состав обуславливает ее многостороннее воздействие на функции различных органов и систем человека.

Кемери влияет на обмен веществ в организме, функции печени, поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта и т. д. Она рекомендуется для лечения заболеваний желудка, протекающих с пониженной кислотностью, хронических катаров и функциональных расстройств кишечника, печени и желчного пузыря, мочекишечного диатеза. Следует помнить, что при явлениях слабости сердечно-сосудистой системы, заболеваниях почек, сопровождающихся отеками или задержкой жидкости в организме, эта вода противопоказана.

В зависимости от общего состояния организма врач назначает одним больным воду комнатной температуры, другим — подогретую. Многочисленные клинические наблюдения показали, что способ приема воды предопределяет характер ее воздействия на организм, а следовательно, и конечный результат лечения. Все это говорит о том, что способ приема воды

должен назначать врач, что нельзя пользоваться водой лишь по советам друзей и близких.

Благоприятных результатов добиваются больные, сочетающие лечение минеральной водой с диетой, строгим режимом работы и отдыха, а в отдельных случаях с физиотерапевтическими процедурами или медикаментозной терапией.

Кашинская. В Калининской области находится курорт Кашин. Это очень живописное место. Здесь много садов, зелени. Главное богатство курорта — источники минеральных вод.

В состав кашинской воды входят сульфаты, натрий, магний, кальций, хлор и другие химические элементы. Общая минерализация воды — 2,8 грамма на литр. Кашинская минеральная вода, по своему составу близка московской и ижевской; она также используется для лечения различных желудочно-кишечных заболеваний: хронических катаров желудка, заболеваний печени, желчного пузыря, а также мочевыводящих путей, нарушений обмена веществ. После курса лечения исчезают боли в области печени или желчного пузыря, постепенно стихают неприятные ощущения горечи. Некоторые заболевания обмена веществ — подагра, мочекаменный и фосфорно-кальциевый диатез и другие — часто сопровождаются задержкой в организме вредных продуктов обмена. Кашинская минеральная вода способствует тому, что мочевые пути и мочевой пузырь освобождаются от вредных продуктов обмена, исчезают боли в животе, в мышцах, суставах и позвоночнике.

Кашинскую воду используют не только на курорте, но и в домашних условиях. Но следует помнить, что главное здесь — постоянный врачебный контроль, строгое соблюдение режима питания, труда, отдыха, а также других рекомендаций лечащего врача. Минеральная вода только тогда может облегчить состояние больного, если она будет применяться в общем комплексе лечебных и профилактических мер.

Питьевой режим врач назначает индивидуально. Одним необходимо пить воду за час до еды и подогревать ее, другим полезнее пить воду холодную и за 15 — 20 минут до еды. Курс лечения обычно длится около месяца. Его можно повторить приблизительно через 5 — 6 месяцев.

Аршан. Бурятская Автономная Советская Социалистическая Республика богата разнообразными источниками минеральных вод. Среди них особой популярностью пользуется источник, который находится в живописной долине на южном

склоне Тункинских альп (отроги Саян). Он известен местному населению с конца прошлого века.

Как рассказывают старожилы, источник был открыт случайно. По долине, где он расположен, бежит горная речка. Весной она широко разливается, вода сметаёт на своем пути все: кустарники, деревья, большие камни. Однажды, когда река вошла в свое обычное русло, люди заметили, что из-под одного большого камня непрерывно выходят пузырьки. Его сдвинули с места, и там оказался источник минеральной воды.

Источник назвали «Аршан», что по-бурятски означает «целебный ключ». А так как в республике много подобных «аршанов» (Аршан-Олентуйский, Аршан Саган и др.), то этот источник называется Аршан Тункинский.

После установления Советской власти здесь был организован бальнео-климатический курорт; из глубоких скважин поступает холодная прозрачная вода, без запаха, с кислым, освежающим вкусом.

По химическому составу эта минеральная вода относится к типу углекислых железистых гидрокарбонатных магниевых вод. От многочисленных углекислых вод Бурятской АССР она отличается большим количеством солей кальция, магния, железа. В одном литре воды содержится 3,4 грамма минеральных веществ. По своим физико-химическим свойствам аршанская вода очень близка к кисловодскому нарзану.

На курорте ее используют для ванн, питья и разливают в бутылки. Врачи рекомендуют аршанскую воду больным, страдающим гастритами, атонией кишечника, запорами, хроническим воспалением печени, желчных путей, мочевого пузыря, нарушениями процессов обмена веществ. Так как в воде содержится повышенное количество солей железа, то она с успехом может применяться и при малокровии, после кровопотерь, инфекционных заболеваний и травм.

Следует всегда помнить, что при ряде заболеваний минеральная вода, и в частности аршанская, может принести вред. Поэтому курс лечения на курорте и в домашних условиях следует обязательно проводить по рекомендации и под контролем врача. Учитывая индивидуальные особенности каждого больного и характер действия минеральной воды, врач определяет не только способ приема ее, но и необходимость сочетать питьевой режим с другими лечебно-гигиеническими мероприятиями (лекарства, физиотерапия, диета, режим).

Нафтуса. Одним из наиболее известных минеральных источников курорта Трускавец является Нафтуса. Свое название он получил от украинского слова «нафта» — нефть.

Вода этого источника очень своеобразна и не походит на обычную минеральную воду. В литре нафтусы содержится лишь 0,7 грамма минеральных веществ — меньше, чем в сыворотке крови человека. Вода такой малой минерализации называется гипотонической.

По химическому составу нафтуса относится к типу гидрокарбонатно-кальциево-магниевых вод. В незначительном количестве в ней содержатся и другие минеральные вещества, а также газы. Но кроме того, в ее состав входят органические соединения — продукты нефти (фенолы, нафтеновые кислоты, сернистые углеводороды и т. д.). Они-то и придают воде характерный запах, напоминающий запах нефти.

Многолетние клинические наблюдения, а также исследования на животных подтверждают целебные свойства нафтусы. В организме она влияет на многие процессы: повышает обмен веществ, усиливает окислительные процессы, нормализует содержание азота, кальция и хлоридов в крови, увеличивает желчевыделение.

Но особенно заметно эта вода увеличивает мочеотделение, способствует выведению из организма вредных веществ. Имеются данные, свидетельствующие о том, что нафтуса стимулирует секреторную и двигательную функции желудка.

Нафтуса — исключительно лечебная вода. Врачи назначают ее при заболеваниях желчного и мочевого пузыря, печени, почечных лоханок, при желчнокаменной болезни и т. д. При этом воду используют в комплексе с другими лечебными методами, которые врач подбирает строго индивидуально для каждого больного.

Следует помнить, что при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочного тракта неумелое применение минеральной воды может принести вред. Поэтому способ употребления воды обязательно должен установить врач, под контролем которого и проходит курс лечения.

Правильное использование минеральной воды, строгое выполнение врачебных предписаний может дать такие же хорошие результаты в домашних условиях, как и на курорте. Начатую бутылку с водой необходимо закрывать резиновой пробкой и хранить в темном прохладном месте.



СОВЕТЫ МОЛОДОЙ МАТЕРИ

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

Рождение ребенка — праздник в каждой семье. Но, чтобы радость не была омрачена, матери надо хорошо знать, как лучше подготовиться к этому событию, как правильно растить малыша.

С появлением новорожденного сразу же возникает много новых забот. Конечно, можно понадеяться на опыт бабушек, тетюшек, знакомых, но гораздо лучше самой все заранее узнать, чтобы обеспечить хороший, правильный уход за младенцем с первых дней его жизни.

УХОД ЗА ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ

Вещи, необходимые для новорожденного. Ребенку требуется много белья — это знают все. Чтобы всегда иметь чистое белье для малыша, надо запастись 10 распашонок, 6 кофточек, 20 тонких и 10 бумазейных пеленок.

Распашонки и подгузники (пеленки, сложенные треугольником, которые подкладывают между ног) можно купить готовые, но можно и сшить из мягкого светлого материала. Хорошие подгузники получаются из двойного слоя марли.

Кофточки лучше всего иметь вязаные или бумазейные. В первые месяцы жизни ребенок растет очень быстро, через один-полтора месяца первые кофточки и распашонки становятся малы, поэтому не нужно все белье готовить одного размера.

Лучше пришить к кофточкам не пуговицы, а мягкие тесемки; рукава делать подлиннее, можно даже наглухо зашить их, чтобы малыш не царапал лицо.

Пеленки рекомендуется делать больше, они дольше служат и удобнее.

Нужно приготовить также 4 чепчика (или 4 косынки), несколько простынок и наволочек, теплое и легкое одеяла, пододеяльники, большую клеенку, которой закрывают матрац, 2 клеенки поменьше (30×30 сантиметров), тазик для подмывания, чашку для умывания, кувшин с крышкой или графин для кипяченой воды, банку с крышкой для ваты, баллончик для клизмы, бутылочку вазелинового или подсолнечного масла, баночку с присыпкой.

Желательно, чтобы у ребенка была своя ванночка, однако можно использовать для купания и таз или оцинкованное корыто, выделенные только для этой цели.

Кровать ребенка должна быть устойчивой. Ее можно изготовить самим. Поставить кровать надо в самом чистом и светлом месте, но не около печки или батареек. Ни при каких обстоятельствах не следует ребенку спать в подвесных люльках, качалках, колясках. Нельзя класть малютку в кровать вместе со взрослыми — это негигиенично и даже опасно.

Залог здоровья новорожденного — строжайшая чистота. Об этом не следует забывать. Перед тем как привезти ребенка из родильного дома, нужно сделать генеральную уборку в квартире, вынести все лишнее, удалить отовсюду пыль, промыть оконные стекла, убрать с подоконников большие цветы, заслоняющие свет.

Жилище необходимо убирать систематически и тщательно, причем нужно пользоваться обязательно влажной тряпкой, веником, так как при уборке сухой тряпкой, сухим веником или щеткой пыль, а с нею и микробы не удаляются, а поднявшись, снова оседают в комнате.

В комнату, где лежит младенец, нельзя входить в верхней одежде, в грязной обуви.

Особое внимание следует обратить на чистоту белья новорожденного. Только что купленное или сшитое белье надо выстирать и выгладить, одеяло хорошенько прогладить через мокрую тряпку.

Таз, ванночку, клеенку, графин после использования надо промывать кипятком и убирать в закрытое место.

Ребенку необходим свежий воздух, поэтому надо обязательно по нескольку раз в день проветривать комнату. Окно или форточку лучше затянуть марлей, чтобы преградить доступ мухам, комарам, пыли.

Мать всегда должна помнить правило: не дотрагиваться до ребенка немытыми руками, не лениться часто мыть руки с мылом. Установлено, что большое число заражений детей различными болезнями, особенно летом, происходит потому, что ухаживающие не соблюдают этого элементарного гигиенического правила.

Как пеленать младенца. Сначала надевают распашонку, поверх нее кофточку. Под поясицу подводят подгузник, нижний угол его загибают между ножками, два других угла не очень туго скрепляют на животе и заводят за спину. Получается подобие штанишек. Затем почти до подмышек заворачивают ребенка в тонкую пеленку, снизу ее подгибают. Точно так же заворачивают и в теплую пеленку. Очень вредно заворачивать младенца в большую клеенку, так как она задерживает испарения, и ребенок сильно потеет. Можно подложить маленькую клеенку размером 30×30 сантиметров.

Ручки ребенка оставляют свободными. Очень важно, чтобы малыш мог свободно двигать руками и ногами. Для него это жизненная необходимость. Поэтому ни в коем случае не надо туго пеленать, стараться вытягивать ножки и ручки, а тем более свивать малютку. Это вредный, дикий обычай.

В комнате лучше не надевать ребенку чепчик и не прикрывать головку.

Малыш должен всегда лежать в чистых пеленках. Употреблять высушенные, но не выстиранные пеленки не следует, из-за этого могут появиться опрелость, сыпь и т. д.

Организм младенца плохо еще поддерживает нужную ему нормальную температуру. Вот почему важно следить за тем, чтобы в комнате всегда было 20 — 22 градуса, и не допускать

охлаждения или перегревания ребенка. Если, меняя пеленки, заметили, что у него холодные ножки, можно положить к ним теплую (но не горячую) грелку. Обнаружив, что ребенок вспотел, заверните его полегче.

Излишнее укутывание очень вредно — может повыситься температура, появиться понос, заболевания кожи. Кроме того, оно делает малыша слишком чувствительным к малейшему охлаждению, а это увеличивает опасность простуды.

Туалет ребенка. У новорожденного очень тонкая, нежная кожа: ее легко поранить, она подвержена опрелости, гнойничковым заболеваниям и т. д. Между тем для нормального развития ребенка важно, чтобы кожа была в хорошем, здоровом состоянии. А это возможно только при тщательном уходе за ней. Мать должна коротко стричь ногти, чтобы нечаянно не поцарапать малыша. Даже малейшее повреждение кожи нередко ведет к серьезному заболеванию. Перед тем как брать ребенка, надо снимать кольца, часы.

Как только отпадает пуповина и до шестимесячного возраста ребенка необходимо купать ежедневно.

Перед каждым купанием надо вымыть с мылом руки и обдать кипятком ванночку. Затем наполнить ее теплой водой (36 — 37 градусов). Пока ребенка разденут, вода на 1 градус остынет. Измерять температуру рукой не следует: так легко ошибиться, а новорожденный чрезвычайно чувствителен к теплу и холоду. Если у него возникнет неприятное ощущение, то и в дальнейшем он будет бояться купания.

Температура в комнате во время купания должна быть 20 — 22 градуса. Ванночку или таз ставят на устойчивую подставку, по правую руку на столе или на табурете приготавливают мыло и примерно литр воды в кувшине для обливания (эта вода должна быть на 1 градус холоднее, чем в ванне). Заранее раскладывают пеленку для вытирания.

Купать малыша надо очень осторожно. Ребенка в горизонтальном положении погружают в воду по плечи и следят, чтобы вода не наливалась в уши, рот и нос, чтобы в глаза не попадало мыло. Головка должна лежать на левом предплечье матери, а спинка — на ладони. Сначала 2 — 3 минуты обливают правой рукой шею и грудку, затем намыливают детским мылом правую руку и, не нажимая, моют от лба к затылку головку. Потом смывают мыло, намыливают мягкую рукавичку или тряпочку и моют все тело. Особенно тщательно и бе-

режно надо вымыть за ушами, ручки, разжав их, шейку, под мышками, в паху. Лицо моют кипяченой водой из отдельной чашки. В конце купания переворачивают ребенка на живот и обливают чистой водой; лить воду надо на плечи, а не на голову. Потом заворачивают малыша с головой в чистую простынку и вытирают, поглаживая по ней рукой. Сначала таким образом обсушивают волосы, потом грудь и спину, затем между ножками.

С мылом малыша моют два раза в неделю. Продолжительность купания 5—7 минут. Первые два месяца воду, если ее берут из открытого колодца или пруда, надо кипятить.

Бывает, что заживление пупочной ранки задерживается. Лишать ребенка из-за этого на долгий срок первой ванны не следует. Если на 10—12-й день жизни новорожденного пупок еще мокнет, надо обратиться к врачу и с его разрешения начинать купание, но обязательно в кипяченой воде.

На втором месяце жизни следует постепенно делать ванну похолоднее, доводя температуру воды до 34 градусов. Когда ребенку исполнится полгода, можно купать его через день.

Без назначения врача или фельдшера нельзя добавлять в воду дубовую кору, соду и другие вещества.

Иногда на голове младенца бывают тонкие коричневатые корочки. В них гнездится множество микробов и даже легкая царапина грозит гнойным воспалением. Вот почему не следует, как делают некоторые матери, счесывать эти корочки гребешком. Надо поступать следующим образом: за два часа до ванны смазывать их подсолнечным или вазелиновым маслом и осторожно смывать теплой водой с мылом. Если так делать несколько дней подряд, все корочки легко отпадут.

Утром и вечером необходимо умывать малыша. В специальную чашечку наливают чуть теплую кипяченую воду, смачивают в ней ватку или конец полотенца и обтирают личико, шейку, за ушами. Когда ребенку исполнится полгода, можно умывать его под струей воды. Ручки нужно мыть с мылом и, по мере надобности, стричь ногти. Это имеет большое значение, так как под ногтями у ребенка собирается грязь, а это — источник всякой заразы. Вытирать малыша надо досуха, мягким полотенцем.

Глаза промывают ваткой, смоченной в кипяченой воде или в растворе борной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды). Каждый глаз моют отдельной ваткой, проводя ею от наруж-

ного угла глаза к носу. Надо следить, чтобы вода из одного глаза не потекла в другой. Поэтому, промывая левый глаз, поворачивают головку ребенка влево, а промывая правый — вправо. Если в углах глаз скапливаются беловатые комочки, надо делать такие промывания не только утром, но и днем после сна.

Корочки в носу удаляют ватным жгутиком, смоченным в масле или в теплой воде. Их вводят нежными винтообразными движениями. Для каждой ноздри следует брать отдельную ватку. Так же очищают уши. Ни в коем случае нельзя пользоваться при этом твердыми предметами, потому что можно поранить кожу слухового прохода.

Рот грудному ребенку протирать никогда не следует. В этом нет никакой надобности, можно лишь повредить нежные слизистые покровы. В ранку, даже самую маленькую, незаметную для глаз, попадут микробы и вызовут воспаление. Не стоит приучать ребенка к пустышке, она не приносит никакой пользы и постоянно грязнится. Если все-таки пустышку дают, надо обдавать ее кипятком, хранить в чистой сухой баночке с крышкой, мыть всякий раз после того, как она выпадет изо рта малыша. Не следует также детей целовать в губы, так как микробы взрослого человека попадут в рот младенца и могут вызвать тяжелое заболевание.

Помаравшегося ребенка нужно сразу же тщательно подмыть теплой водой. Удобно при этом воспользоваться куском ваты, чистой ветоши или концом пеленки.

Девочек надо подмывать от живота к ягодицам. Обсушивают кожу, прикладывая чистую пеленку.

На протяжении первых двух месяцев жизни, примерно раз в неделю, после подмывания и купания ребенка смазывают покрасневшие места и складки кожи вазелиновым или подсолнечным маслом. Масло надо предварительно прокипятить. Для этого небольшую бутылку с маслом плотно закрывают ваткой и опускают в кастрюлю таким образом, чтобы вода была выше уровня масла. При 10-минутном кипячении микробы, имеющиеся в масле, погибают.

Когда ребенок станет постарше, можно вместо смазывания припудривать кожу тальком. Сыпать его удобно из баночки, повязанной марлей. Рекомендуется смахнуть потом чистой ваткой излишки порошка, чтобы он не набивался в складки кожи. Иначе увлажненный мочой тальк образует жесткие

крупинки, которые могут поранить кожу малыша. Прежде чем применять купленный тальк, нужно прокалить его на чистой сковородке.

Пользоваться в качестве присыпки крахмалом, мукой, пудрой нельзя, потому что они не высушивают, а раздражают кожу ребенка. Следует иметь в виду, что если у ребенка кожа здоровая, ее не обязательно присыпать тальком или смазывать маслом.

Грудное вскармливание. Лучшая пища для младенца — молоко матери. В материнском молоке содержатся все вещества, необходимые ребенку, и, кроме того, вещества, защищающие новорожденного от многих заразных болезней.

Образование молока зависит от режима жизни матери, поэтому ей не следует переутомляться, недосыпать. Распространено мнение, будто количество молока находится в прямой зависимости от количества выпитой жидкости. Это не так. Конечно, кормящая женщина должна пить несколько больше обычного, ведь она ежедневно отдает с молоком около литра жидкости. Но нет оснований считать, что если больше выпьешь жидкости, особенно молока, то больше образуется и грудного молока. Пить надо по 8—10 стаканов в день.

Существенного влияния на образование молока не оказывает и состав пищи. Нужно есть то же, что и до беременности, но в несколько большем количестве. Злоупотреблять сильно пахнущими веществами (луком, чесноком) не стоит. Категорически запрещаются любые спиртные напитки, в том числе пиво. Алкоголь попадает в молоко и причиняет большой вред грудному ребенку.

Чтобы молоко было полноценным, в рацион питания матери непременно должны входить сырые и вареные овощи, желательны фрукты. Из этих продуктов в молоко перейдут витамины, которые необходимы младенцу.

Совершенно бесспорно, что состояние нервной системы женщины оказывает существенное влияние на образование молока. Однако считать, что молоко «пропало» из-за сильного волнения, нет оснований. После каких-либо переживаний может уменьшиться его количество, но если продолжать давать ребенку грудь, оно восстанавливается.

Удовлетворение потребностей новорожденного в молоке зависит во многом от умения матери правильно кормить. Не все дети, когда их первый раз прикладывают к груди, начи-

пают сразу хорошо сосать. Иногда ребенок плохо удерживает сосок, засыпает у груди. Только через несколько дней он приучается высасывать необходимое количество молока. Однако и потом не всегда все идет гладко.

Мать должна на первых порах проявить много терпения.

Самое основное — строго выдерживать сроки кормления. Чтобы пища переваривалась в желудке младенца и в груди матери накопилось молоко, требуется примерно три часа. Исходя из этого, рекомендуют до трехмесячного возраста кормить ребенка каждые 3 часа, от 3 до 6 месяцев — через 3½ часа; после полугода — через 4 часа. На ночь делают более продолжительный перерыв (не менее 6 часов), чтобы отдохнуть младенец и мать.

Дети легко усваивают режим, к которому их приучают. Надо с первых дней жизни новорожденного завести определенный распорядок и не отступать от него. Если малыш проспит срок кормления, можно подождать полчаса, а потом разбудить его и в следующий раз непременно кормить в положенное время.

Неразумно давать ребенку грудь, как только он закричит, ведь не всегда беспокойное поведение вызвано голодом. Значительно чаще оно объясняется другими причинами: пеленки мокрые, пеленание чересчур тугое, ребенок переел и т. п.

Кормить удобнее, сидя на стуле так, чтобы была опора для спины и поясницы. Когда ребенка прикладывают к левой груди, под левую ногу ставят скамеечку, когда к правой — скамеечку ставят под правую ногу.

Перед тем как начать кормить, малыша надо перепеленать, прочистить, если нужно, носик. Когда у ребенка заложен нос, он не может как следует сосать. Мать должна вымыть руки и обмыть сосок кипяченой водой. Прикладывать ребенка к груди надо так, чтобы он деснами захватывал не только кончик соска, но и его основание и часть околососкового кружка. Придерживая грудь снизу и сверху, следят, чтобы она не закрывала нос ребенка и он мог свободно дышать. Если нос закрыт и малыш не может сосать, надо поддержать его вертикально, пока он не отыгнет, и продолжить кормление. В каждое кормление дают, как правило, только одну грудь — это способствует хорошему образованию молока. В следующее кормление прикладывают к другой груди. Давать в один раз обе груди целесообразно после 7—8 месяцев, когда уменьшается

количество молока, а раньше — только с разрешения врача, если установлено, что ребенку не хватает питания.

Чтобы правильно определить, какое количество материнского молока получает младенец, его взвешивают до и после кормления, иначе нельзя сказать, сколько времени надо держать ребенка у груди. Чем мягче, податливее грудь, тем скорее насыщается ребенок. Если он сосет очень быстро, надо время от времени вынимать сосок. Если малыш сосет вяло, засыпает, нужно потрепать его по щеке, потянуть сосок. Давать грудь больше 20—25 минут бесполезно, даже вредно: могут образоваться трещины на соске, а они становятся главным препятствием для нормального вскармливания. Не говоря уже о том, что мать испытывает сильнейшую боль, у нее может начаться грудница. Оградить себя от этого недомогания можно. Следует содержать соски в безупречной чистоте, по несколько раз в день обмывать водой. Нехорошо укутывать грудь, это лишь способствует возникновению грудницы, а не предохраняет от нее. Дело в том, что после родов женщины обычно сильнее потеют, к тому же нередко у них самопроизвольно выделяется немного молока. При укутывании получается нечто вроде компресса, кожа разрыхляется и может возникнуть грудница.

Если у матери нет возможности покормить новорожденного грудью в установленный час, надо сцедить молоко на это кормление. Как сцеживать молоко, нужно посоветоваться с акушеркой или медицинской сестрой. Хранить молоко следует в чистой бутылочке в холодном месте. Перед кормлением молоко слегка подогревают, опустив бутылочку в теплую воду.

Лучше всего кормить с ложечки, а не через соску. Дело в том, что сосать молоко через соску легче, чем из материнской груди. Постепенно ребенок отвыкает прилагать усилия и не может уже высосать необходимое ему количество молока. Нельзя забывать поить младенца. Несколько раз в день он должен получать по 2—3 чайных ложки подслащенной воды.

Прикорм. Ребенку с 2—3 месяцев врачи обычно советуют давать зимой и осенью рыбий жир или витамин Д. Эти средства укрепляют организм малыша, способствуют предупреждению рахита.

Однако не следует вводить в рацион ребенка рыбий жир и витамин Д без разрешения врача. С двух месяцев рекомендуется давать младенцу немного сырого ягодного, фруктово-

го и овощного сока для того, чтобы он получал больше витамина С. Начать нужно с нескольких капель и в течение 2—3 недель увеличить порцию до 2 чайных ложек. Давать сок надо в два приема. На пятом месяце жизни ребенок должен получать уже 4—5 чайных ложек сока.

Как приготовить сок? Берут фрукты или ягоды, тщательно моют их под струей горячей кипяченой воды, разминают в чистой посуде и отжимают через марлю. Овощи, перед тем как чистить, надо вымыть щеткой. Хранить сок можно самое большее в течение дня, а капустный нужно давать ребенку сразу, так как он быстро приобретает неприятный вкус и запах. Почти в любой сок следует добавлять сахарный сироп. Варят сироп из расчета: на столовую ложку воды одна столовая ложка сахарного песка.

Пятимесячному ребенку уже недостаточно одного материнского молока, он нуждается и в другой пище. Лучше всего начать его прикармливать жидкой манной кашей. В эмалированную (с неповрежденной эмалью) или алюминиевую кастрюльку наливают стакан воды, кладут щепотку соли и ставят на огонь. Когда вода закипит, медленно, все время помешивая, всыпают 2 чайных ложки манной крупы. 10—15 минут каша должна вариться на слабом огне, чтобы выкипела примерно половина жидкости. Потом добавляют полстакана сырого коровьего молока и чайную ложку или кусок сахара, дают вскипеть, хорошенько размешивая. В первый раз ребенок должен получить перед кормлением грудью всего 3—4 чайных ложки новой еды. Постепенно порцию увеличивают, и спустя 2 недели можно давать уже $\frac{3}{4}$ стакана каши, полностью заменив ею одно кормление. Для шестимесячного ребенка кашу варят на цельном молоке, погуще. Можно давать протертую рисовую, овсяную, проделную гречневую и сухарную каши.

Нужно готовить также кисель. Для этого рекомендуется сначала отжать из сырых ягод или фруктов сок, а выжимки залить горячей водой, нагреть и процедить. Часть полученного отвара кипятят с сахаром, в другой части разводят картофельную муку. Потом их сливают вместе и кипятят, добавляя отжатый прежде сок. При таком способе приготовления сохраняется большее количество витамина С.

Варить кисель надо на одно кормление. На стакан воды берут 2 неполных столовых ложки ягод, 2 чайных ложки картофельной муки, 3 чайных ложки сахарного песка.

Ребенку нужно дать сначала несколько ложек киселя и потом грудь. Постепенно порцию киселя доводят до полстакана. В 6—7-месячном возрасте следует ввести в рацион еще одно блюдо — картофельное пюре на молоке, а немного погоды — пюре из овощей. Готовят пюре так: морковь, брюкву, капусту моют щеткой, чистят, снова моют, нарезают и ставят в закрытой посуде тушить. Воды наливают немного. Когда овощи наполовину готовы, кладут картофель. Минут через 30, когда все овощи станут мягкими, добавить соли и полстакана горячего молока. Пюре хорошо размешивают, взбивают и кладут в него половину чайной ложки сливочного масла.

С шестимесячного возраста ребенку можно давать 20—50 граммов творогу, половину яичного желтка (сырого или сваренного вкрутую, но обязательно растертого).

Постепенно в меню вводят кефир, кофе, сухари, хлеб.

В 7 месяцев еще одно кормление грудным молоком заменяют пюре с киселем. И того и другого дают по 100 граммов, то есть полстакана. Через месяц ребенок получает новое блюдо — мясной или овощной протертый суп.

Постепенно пища ребенка становится все более разнообразной. Если вводить в рацион новые продукты осторожно, понемногу, расстройства желудка и кишечника не будет, наоборот, малыш станет крепче, упитаннее. Однако желудок грудного ребенка еще не приспособлен к перевариванию разнообразной пищи, поэтому ни в коем случае нельзя давать конфеты, пряники, колбасу, огурцы и т. п.

Хорошей, очень полезной для маленьких детей пищей служат всевозможные овощные, ягодные, мясные и прочие консервы, изготовляемые нашей промышленностью специально для малышей.

К 9 месяцам должен быть такой распорядок питания: утром, в 6 часов — грудь; в 10 часов — стакан каши на цельном молоке и несколько ложек сока или тертое сырое яблоко; в 2 часа дня — полстакана овощного пюре на мясном бульоне и полстакана киселя; в 6 часов вечера — полстакана картофельного пюре и полстакана киселя; в 10 часов вечера — грудь.

Бывает, что на первых порах ребенок неохотно ест овощные блюда. Однако ни в коем случае нельзя отказываться от этой крайне необходимой ему пищи. Пока младенец еще не привык к вкусу овощей, надо давать их вместе со сладкой ка-

шей, киселем, молоком. Каждая мать должна знать, что без овощей не может быть полноценного питания.

Мясо надо давать с 10 — 11 месяцев и, конечно, не жареное или тушеное, а вареное, провернутое через мясорубку; 1 — 2 ложки его добавляют к овощному пюре или растирают в бульоне.

К году ребенка обычно отнимают от груди. Однако нужно иметь в виду, что летом это ни при каких условиях делать нельзя: материнское молоко — лучшее средство против поноса, а летом угроза желудочно-кишечных заболеваний резко возрастает. Поэтому надо или отнять от груди весной, или — и это для ребенка полезнее — кормить его до осени. Если он все-таки заболевает, то можно временно отказаться от прикорма и давать одно грудное молоко, что всегда способствует скорейшему выздоровлению.

Нельзя начинать прикармливать слишком рано. Часто матери кажется, что у нее мало молока, что ребенок голодает, и, не посоветовавшись с врачом, она начинает давать ему из бутылочки коровье молоко. Сосать так легче, и малыш уже не желает потом энергично высасывать грудь. А если молочная железа не опорожняется, то образование молока уменьшается, и волей-неволей приходится увеличивать прикорм. Так ребенок лишается самой ценной пищи — грудного молока. Даже если у матери мало молока, она должна сделать все, чтобы сохранить и это количество. Каждая ложка грудного молока помогает лучше усваивать другую пищу.

Смешанное вскармливание. Бывает, что у матери действительно не хватает молока и приходится давать ребенку дополнительное питание. Если младенцу нет еще трех месяцев, крайне нежелательно, чтобы он получал что-либо, кроме грудного молока. Надо достать грудное молоко (конечно, не у случайной, незнакомой женщины, а по рекомендации врача). Если же это не удастся, то обычно кормят молочными смесями.

Из риса, овсянки, перловой крупы готовят отвар. Крупу перебирают, моют и кипятят в течение получаса. Затем процеживают отвар, добавляют в него сырое коровье молоко и сахар. Всю смесь опять кипятят в эмалированной кастрюле, но не больше 3 минут, и разливают в чистые, только что прокипяченные бутылочки.

Лучше всего, конечно, получать смеси в детской консультации. Если такой возможности нет, то врач или сестра дол-

жны проконсультировать мать, как готовить их: сколько брать воды, молока и крупы. Тот или иной состав смеси рекомендуется с учетом возраста ребенка, его упитанности, состояния здоровья.

В настоящее время пищевая промышленность выпускает сухие отвары и молочно-крупяные смеси. Из них совсем просто приготовить малышу еду. Порошок размешивают в воде, выливают в кипящую воду или молоко, добавляют сахар, соль и, тщательно помешивая, кипятят 3—5 минут. Пропорция жидкости и молока зависит от того, какую смесь рекомендовал врач — жидкую (5-процентную) или погуще (10-процентную). Перевести ребенка на смешанное вскармливание можно только с разрешения врача.

Кормить малыша следует с ложечки. Если такое кормление наладить никак не удастся, приходится давать смесь из бутылочки через соску. Дырочку в соске надо делать как можно меньше.

Искусственное вскармливание. Если ребенок не может получить грудное молоко, прибегают к искусственному питанию. По составу к грудному молоку ближе всего подходит коровье или козье молоко, однако в цельном виде оно мало пригодно для младенца, и его приходится разводить. Существуют различные комбинации молочных смесей, различные пропорции составных частей. Об этом надо посоветоваться с врачом.

Искусственно вскармливаемый ребенок, особенно в первые месяцы жизни, нуждается в постоянном наблюдении врача, фельдшера или медицинской сестры.

При искусственном вскармливании неизмеримо возрастают требования к чистоте пищи. Прежде всего, надо быть уверенным, что животное совершенно здорово, и при его доении строго соблюдать все правила гигиены. В хлеву должно быть чисто, животное каждый день тщательно чистят, вымя моют, хвост привязывают на время дойки к ноге. Раньше считали, что если молоко коровы идет грудному ребенку, то ее надо держать на сухом корме. Это неверно, наоборот, зеленый корм улучшает качество молока, насыщает его витаминами.

Цельное или разведенное отваром молоко разливают в чистые бутылочки (по одной порции в каждую), затыкают их чистой ватой и ставят в кастрюлю. На дно кастрюли кладут тряпочку и наливают воду до уровня молока в бутылочках.

Минут через 5—10 после того как вода закипит, бутылочки вынимают из кастрюли, и возможно скорее охлаждают. Хранят их при температуре не выше 10 градусов тепла.

После кормления надо помыть бутылочку сначала холодной, а потом горячей водой с содой и мылом. Соску следует на час погрузить в раствор пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды). По утрам все соски кипятят и затем держат их в закрытой баночке.

Коровье молоко переваривается дольше, чем женское, поэтому кормить ребенка надо не через 3, а через 3½ часа, строго выдерживая этот срок.

Количество смеси, которое в течение суток должен получить ребенок, зависит от его возраста и веса.

Врач или фельдшер, устанавливающий режим кормления, руководствуется следующим: в возрасте от 2 недель до 2 месяцев вес смеси должен быть равен $\frac{1}{6}$ веса младенца; от 2 до 4 месяцев — $\frac{1}{6}$ веса; от 4 до 6 месяцев — $\frac{1}{7}$ веса; от полугода до года — $\frac{1}{8}$ веса младенца, но не больше 1 килограмма.

Нужно всячески опасаться перекормить младенца, так как при неполном переваривании искусственной пищи (не грудного молока) легко происходит расстройство пищеварения. Не надо давать ребенку столько смеси, сколько он в состоянии съесть. Руководствоваться следует таким принципом: младенец должен получать наименьшее количество искусственного питания, при котором он хорошо развивается и нормально прибавляет в весе. Определить эту норму может только медицинский работник.

Учитывая недочеты искусственного вскармливания, врач разрешает раньше давать младенцу соки и прикорм.

При искусственном вскармливании ребенок слабее, и поэтому за ним нужно особенно хорошо ухаживать, точно и аккуратно выполнять указания врача или фельдшера.

Сон — лучший отдых для нервной системы, насущная потребность организма, особенно растущего. Нужно, следовательно, заботиться, чтобы ребенок достаточно спал.

В первый месяц жизни новорожденный спит почти круглые сутки. Чем старше он становится, тем меньше спит днем. К 2—3 месяцам ребенок спит днем 3 раза по 2 часа и 10 часов ночью.

Десятимесячный ребенок тоже должен спать 3 раза в день, но по полтора часа. А всего ему, полагается спать около 15 часов в сутки.

Годовалого ребенка днем укладывают спать два раза, нормальная продолжительность его сна $13\frac{1}{2}$ часов в сутки.

Особенно хорошо дети спят на воздухе. Если это невозможно, то надо одеть малыша, почти как для прогулки, и положить под открытой форточкой. В крайнем случае необходимо хорошенько проветривать комнату, не боясь того, что в ней станет немного холоднее.

Когда ребенок здоров, сыт, удобно лежит в сухих пеленках и ему тепло (но не жарко), он спит спокойно. Если малыш плачет, не засыпает, надо выяснить причину этого. Бывает, что виноваты сами взрослые: взволновали малыша, насильно накормили, может быть, в комнате жарко или ребенку неудобно лежать. Перед сном надо перепеленать его. Детей постарше следует посадить на горшок, умыться. Лишний шум, яркий свет мешают уснуть, поэтому надо заслонить лампы, ходить и разговаривать потише. Добиваться полной тишины нет надобности.

Ни в коем случае нельзя укачивать младенца. Головокружение, которое возникает при этом, расшатывает здоровье, ребенок становится нервным.

Прогулки. Как можно больше времени ребенок должен проводить на воздухе. Потребность в кислороде у детей чрезвычайно велика. Достаточно сказать, что за сутки младенец пропускает через легкие больше воздуха, чем взрослый.

Если ребенок родился весной или летом, то уже через день-два после рождения его можно на 10 — 15 минут вынести на воздух. Зимой первый раз здорового новорожденного надо вынести на воздух через 2 недели, выбрав ясный, тихий день, когда мороз не превышает 10 градусов. Срок первых прогулок — 10 — 15 минут. Постепенно прогулки удлиняют. Гулять с ребенком рекомендуется 2 раза в день. Пребывание на воздухе не надо отменять даже в пасмурную погоду, если только температура не падает ниже 20 градусов мороза. От сильного ветра ребенка надо защитить, поставив, например, коляску с подветренной стороны дома. Закрывать лицо не следует.

Одевают малыша по погоде, учитывая, что перегревание или охлаждение причиняют вред. Для зимы очень хорошо сшить стеганый мешок и в нем укладывать ребенка спать на улице.

Летом дети целый день должны быть на свежем воздухе. Пеленать и подмывать их также можно под открытым небом, но в защищенном от ветра месте. Ни в коем случае нельзя оставлять грудного ребенка на солнце.

Каждая мать хочет вырастить крепкого, упитанного ребенка. Значит, она не должна забывать об огромной пользе свежего воздуха. Мало того, что малыш должен достаточно времени находиться на улице, надо, чтобы и в помещении он дышал чистым воздухом. Для этого необходимо проветривать комнаты, даже в холодную погоду, 5—6 раз в день, открывая форточку на 15—20 минут. Если ветер дует прямо в окно, форточку надо затянуть марлей.

Закаливание младенца. Закаливать детей необходимо с грудного возраста. Прежде всего не следует их кутать: в теплую погоду заворачивать в ватные одеяла, повязывать шею платком, прикрывать голову чепчиком, косынкой — все это не приносит никакой пользы и может повредить здоровью. Изнеженные, приученные к излишнему теплу дети чаще болеют, растут хилыми, слабыми.

Полутора-, двухмесячному малышу, если температура воздуха не ниже 20 градусов тепла, рекомендуется делать воздушные ванны. Для этого его 1 или 2 раза в день кладут на 2—3 минуты голеньким на кровать. Постепенно ребенок привыкнет и к более холодному воздуху. Тогда можно не прекращать ванны даже при 16 градусах тепла. Постепенно следует увеличивать и продолжительность воздушной ванны: к 6 месяцам ее доводят до 5 минут и повторяют 4 раза в день. Годовалый ребенок может принимать и получасовую воздушную ванну. Лежать он должен и на спинке и на животе.

Летом воздушные ванны лучше делать на открытом воздухе, в тени, но вблизи от освещенного солнцем места.

Очень полезны влажные обтирания. Их нужно начинать, когда ребенку исполнится 3—4 месяца. Мягкую варежку мочат в подогретой до 37—38 градусов воде и слегка обтирают ему сначала руки (их тут же надо насухо вытирать), затем ноги, грудь, живот, спинку. Постепенно надо снижать температуру воды, чтобы для годовалого ребенка она не превышала 25 градусов.

Обтирания должны быть приятны ребенку. Если он дрожит, синее, плачет, надо временно прекратить их и посоветоваться с медицинским работником.

Гимнастика для грудных детей. Если ребенок мало двигается, у него будут слабые мышцы, суставы, замедляется и общее его развитие. Движения необходимы каждому ребенку.

Доступные по возрасту физические упражнения приносят чрезвычайно большую пользу: глубже и ритмичнее становится дыхание, укрепляется сердечно-сосудистая система, все органы лучше снабжаются кровью. Гимнастика улучшает также аппетит и усвоение пищи.

Приступать к физическим упражнениям нужно, как правило, когда ребенку исполнится полтора-два месяца. Но нельзя начинать занятия по собственному усмотрению. Надо получить предварительно от врача или фельдшера подробные указания, разучить движения под руководством медицинской сестры. Конечно, делать с грудным ребенком можно лишь самые простые упражнения: скрестить его ручки на груди и развести их в стороны, согнуть ручки к плечам, поднять вперед; сгибать и разгибать колени, поднимать вытянутые ножки до вертикального положения. Месяц за месяцем упражнения нужно усложнять. Например, взяв руки ребенка, можно делать ими круговые движения, поднимать ноги, таз.

Пусть младенец полежит на животе, сам поворачивается со спины на живот, ползает — все это приносит большую пользу.

Первое время занятия продолжают 5—6 минут, постепенно их удлиняют до 10—15 минут. После еды надо выждать полтора часа, прежде чем приступать к гимнастике.

Упражнения надо выполнять плавно, держать малыша уверенно, но очень осторожно, не допуская никакого насилия. Особенно следует оберегать от сотрясений и ушибов головы.

Ребенок делает гимнастику голеньким, поэтому в комнате должно быть тепло. Предварительно нужно проветрить помещение. Летом хорошо перенести занятия на открытый воздух, если не ветрено и термометр показывает в тени не меньше 21 градуса тепла.

После гимнастики малыш должен полчаса спокойно лежать завернутым в пеленку.

Благодаря физическим упражнениям ребенок своевременно начинает сидеть, ходить. Но из этого вовсе не следует, что можно пытаться сажать и даже ставить малыша в тот период, когда он еще не созрел для этого.

Воспитание ребенка. Грудные дети нуждаются не только в хорошем питании и правильном уходе, но и в воспитании. Именно в раннем детстве легче выработать привычки и навыки, которые потом станут основой хорошего, уравновешенного характера.

Маленькие дети очень легко привыкают к определенному распорядку дня. Если их кормят, укладывают спать, сажают на горшок всегда в одно и то же время, то они не капризничают и сохраняют в течение всего дня ровное, радостное настроение.

Когда здоровый ребенок кричит, нужно первым делом проверить, не мокрый ли он; удобно ли лежит. Если все в порядке, не следует особенно стараться успокаивать его, брать на руки, прикладывать к груди. Обычно после этого младенец умолкает, зато вскоре усваивает манеру добиваться своего криком, плачем.

Когда ребенку исполнится полгода, начинают приучать его проситься на горшок. Через 20—30 минут после кормления или сразу после сна (если малыш проснулся сухим) надо поддержать его над горшком. Спустя какой-то срок он привыкнет мочиться и испражняться именно в это время и уже сам будет издавать те или иные звуки или делать характерное движение, показывая, что ему хочется на горшок. Матери следует внимательно присматриваться к ребенку, чтобы уловить эти первые сигналы. Если это удается и ребенка тут же высаживают, то привычка проситься на горшок укрепляется. Не надо подолгу оставлять его на горшке или давать игрушки.

Обращаться с малышом нужно ласково, не кричать на него, не шлепать, не запугивать, иначе ребенок становится беспокойным, боязливым, нервным. Гораздо большего можно добиться спокойной настойчивостью, последовательностью требований, предъявляемых к малышу.

У ребенка должны быть игрушки, но такие, которыми он не может причинить себе вред. Не нужно давать малышу мелкие вещи — бусинки, пуговицы и т. п.: он может засунуть их в ухо, в нос, проглотить или вдохнуть. Очень хорошо повесить несколько ярких игрушек над кроваткой, малыш будет рассматривать их, радоваться новым впечатлениям. Позже игрушки кладут рядом с ним, и он учится хватать их, тянуть за ними.

Вряд ли найдется мать, у которой нет потребности «поагукать» с малышом, поговорить с ним. Младенец испытывает удовольствие от теплого знакомого голоса, склоненного к нему улыбающегося лица. Любое действие — купание, пеленание, еду — надо сопровождать ласковыми словами, называть предметы, которыми приходится пользоваться, улыбаться малышу. Все это ускоряет общее развитие ребенка.

У маленького ребенка способность воздерживаться от какого-либо запрещенного действия чрезвычайно мала. Целесообразнее не повторять много раз «нельзя», «не разрешаю», а сразу же постараться переключить внимание малыша, отвлечь его.

Как следить за здоровьем и развитием ребенка. Каждый грудной ребенок должен находиться под систематическим наблюдением врача или фельдшера. Но и сама мать должна знать, как можно контролировать развитие сына или дочери.

Самый основной показатель — вес, причем особое значение имеет не больший или меньший вес ребенка в том или ином возрасте, а его увеличение из месяца в месяц. В среднем на протяжении первого полугодия жизни дети прибавляют по 600 граммов в месяц, второго полугодия — по 500 граммов. Небольшие отклонения от этих средних цифр могут быть, но в течение 2—3 недель они выравниваются. Если продолжительное время вес нарастает недостаточно или вовсе не увеличивается — это сигнал о неблагополучии. Нужно, не откладывая, обратиться к врачу. Однако чрезмерная прибавка в весе тоже ни к чему. Перекормленные дети отстают в развитии, позднее начинают ходить, труднее переносят болезни. Надо регулярно взвешивать ребенка. Как показатель развития ребенка имеет значение и рост.

Вес ребенка (в граммах)

Возраст	Мальчик	Девочка	Возраст	Мальчик	Девочка
Вес при рождении . . .	3400	3200	В конце седьмого месяца	8090	7550
В конце первого месяца	4010	3760	восьмого	8610	7950
» » второго	4350	4610	» » девятого	8390	8210
» » третьего	5630	5260	» » десятого	9230	8620
» » четвертого	6360	5970	» » одиннадцатого	9410	8850
» » пятого	7060	6530	» » двенадцатого	9840	9120
» » шестого	7650	7150			

Рост ребенка (в сантиметрах)*

Возраст	Мальчик	Девочка	Возраст	Мальчик	Девочка
Рост при рождении	51,0	50,6	В конце седьмого месяца	67,7	66,2
В конце первого месяца	53,9	52,9	" " восьмого "	69,4	68,0
" " второго "	57,9	56,3	" " девятого "	70,7	68,8
" " третьего "	60,1	58,8	" " десятого "	71,7	70,2
" " четвертого "	62,1	61,0	" " одиннадцатого "	72,7	71,1
" " пятого "	64,4	63,1	" " двенадцатого "	74,7	72,8
" " шестого "	66,3	65,0			

* Таблицы взяты из книги Б. А. Архангельского и Г. Н. Сперанского „Мать и дитя“, Медгиз, 1956 год.

Прорезывание зубов также позволяет судить о здоровье малыша. Обычно оно начинается в 6—9 месяцев и происходит в определенном порядке: сначала появляются средние резцы, потом боковые резцы. К году ребенку полагается иметь 6—8 зубов. Если появление зубов задерживается или нарушается обычный порядок их прорезывания, это свидетельствует о плохом развитии. Надо с помощью врача выявить причину и устранить ее.

Неправильно думать, что прорезывание зубов должно сопровождаться повышением температуры, поносом, воспалением полости рта. Все это бывает от плохого ухода, от недостаточного соблюдения чистоты. Такие недомогания не зависят от прорезывания зубов.

Ребенок появляется на свет совершенно беспомощным, он не в состоянии даже держать головку, а к году осваивает разнообразные движения, начинает сознательно общаться с окружающими, учится ходить. Сроки приобретения этих навыков также характеризуют развитие.

Как правило, к полутора месяцам ребенок начинает задерживать взор на определенных предметах, следить за ними глазами. Через две недели можно заметить у него первую улыбку, а в трехмесячном возрасте он уже в состоянии держать голову. На четвертом месяце ему удастся переворачиваться со спины на бок, а потом на живот. В этот же период появляются первые хватательные движения.

Сидеть дети начинают в 7—8 месяцев, а вскоре и ползать. Около года ребенок самостоятельно делает первые шаги.

С 5 месяцев малыш узнает мать, улыбается ей, а к 9 месяцам он может повторять за взрослым отдельные самые простые слоги.

Если эти вестники нормального развития задерживаются, значит, родители чего-то недоглядели, не создали ребенку условий, способствующих формированию новых навыков; они должны обратить на это внимание.

УХОД ЗА ДЕТЬМИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

На протяжении первого года жизни организм ребенка развивается чрезвычайно бурно. За этот год вес младенца почти утраивается, рост его увеличивается сантиметров на 20—25. В дальнейшем развитие идет несколько медленнее, но это ни в коей мере не означает, что может быть ослаблена забота родителей о здоровье, воспитании, создании хороших условий для детей.

Надо помнить, что каждый день вносит новое в физические возможности, поведение и привычки ребенка. Соответственно приходится перестраивать распорядок дня, режим питания, занятия детей. Существуют, однако, некоторые общие рекомендации и для этого периода.

Распорядок дня. Рациональный и твердо соблюдаемый режим приносит неоценимую пользу детям. Они приобретают привычку делать все в свое время, у них вырабатываются точность, собранность и другие черты.

Огромное значение имеет правильный режим и для здоровья. Все процессы в человеческом организме — дыхание, биение сердца и другие — совершаются ритмично. Важно научиться поддерживать четкость, ритм и в повседневном быту — в играх, еде, сне, отдыхе.

Надо с малолетства приучать ребенка к определенному распорядку дня. Сначала он будет подчиняться ему неохотно, но постепенно это станет привычкой и потребностью. Нельзя, «жалая» ребенка, разрешать ему то подольше поваляться в постели, то задерживаться на улице. Такие отступления от распорядка дня не проходят бесследно. Дети выбиваются из колен, начинают капризничать, хуже есть, с трудом засыпают.

Изучив состояние здоровья ребенка, его наклонности, уровень физического развития, с учетом времени года, климата и других моментов, врач или фельдшер назначает наиболее подходящий режим.

Сон. До полутора лет малыш должен спать 2 раза в день по полтора-два часа и ночью не меньше 9 часов, в общей сложности 13½—14 часов в сутки.

Дети в возрасте от полутора до 5—6 лет спят днем один раз. Продолжительность сна (за сутки) меняется в зависимости от возраста. Трехлетнему малышу полагается спать 12½ часа, дошкольнику 6—7 лет — не меньше 11 часов; из них полтора-два часа приходятся на дневной сон.

Укладывать ребенка надо днем и вечером в одни и те же часы, тогда у него выработается привычка быстро засыпать.

Лучшее средство для крепкого сна — свежий воздух. Комнату следует хорошенько проветривать. Очень рекомендуется после ужина немного погулять с ребенком. Днем даже в холодное время года хорошо класть маленьких детей спать на свежем воздухе — во дворе, в саду, на застекленном крыльце; ни в коем случае нельзя детей укладывать на печке или теплой лежанке.

Каждый ребенок должен иметь свою кровать — он не дышит полностью, если спит вместе со взрослыми или с другими детьми. Кровать должна соответствовать росту ребенка, чтобы он имел возможность вытянуться. Детские кровати делают обычно с боковыми решетками, сетками, которые оберегают малыша от падения.

Ребенку, как и взрослому, полезнее спать на жестком матраце: из мочалы, конского волоса, морской травы. Подушку тоже не стоит делать особенно мягкой. Матрац накрывают клеенкой, подгибают ее, завязывают под матрацем специально пришитыми тесемками, и клеенка не сползает. Непременно нужно сшить пододеяльники.

Здоровому, спокойному сну ребенка мешает шум, яркий свет, бьющий в глаза. Однако приучать детей спать в полной тишине и темноте не имеет смысла, потому что обеспечить такие условия не всегда можно, и ребенок от малейшего шума будет просыпаться.

Нельзя запугивать детей, рассказывать на ночь страшные сказки, разрешать им вечером бурные игры. Все это возбуждает их и мешает спокойному сну.

Не следует плотно кормить ребенка непосредственно перед сном. Ужинать надо не менее чем за час до укладывания в постель.

Недосыпание причиняет серьезный вред организму: дети становятся плаксивыми, капризными, повышается их восприимчивость к различным болезням, они медленнее растут и хуже прибавляют в весе.

Питание. После того как ребенка отняли от груди, питание его должно становиться все более разнообразным. По мере увеличения количества зубов можно и нужно давать малышу твердую пищу.

Какие продукты полезны? За день ребенок должен получить поллитра молока (в том числе израсходованное на приготовление различных блюд), больше давать не рекомендуется. Не следует утолять жажду малыша молоком — это не питье, а еда, и у ребенка может уменьшиться аппетит.

Мясо и рыбу следует давать не каждый день, а 4—5 раз в неделю. Жирные сорта мяса и рыбы для детей не годятся. Малыш 3 лет может съесть по одному яйцу через день, а старше 3 лет — каждый день. У некоторых детей белок вызывает появление зудящей сыпи. Тогда надо совсем отказаться от яиц. Очень полезен детям творог, его хорошо чередовать с яйцом.

Каждый день ребята должны получать хлеб, масло, сахар, сырые и вареные овощи. В овощах, ягодах и фруктах содержатся жизненно необходимые минеральные вещества и витамины. Для сохранения витаминов, которые могут разрушаться в процессе приготовления пищи, надо придерживаться следующих несложных правил: не оставлять надолго очищенные овощи в воде или на воздухе, класть их при варке в кипящую воду или в бульон, варить под крышкой, лишний раз не разогревать овощные и фруктово-ягодные блюда.

Что готовить детям от 1 года до 4 лет?

На завтрак можно рекомендовать какую-нибудь кашу, или картофель, или макароны, яйцо или творог, стакан молока или кофе с молоком, чай с молоком, хлеб (булочку) с маслом.

На обед — суп овощной или из круп, щи. В суп можно положить мясные или рыбные фрикадельки, просто молотое мясо. Много супа давать не следует, обычная дневная порция — 1 — 1½ стакана. Второе блюдо — овощные котлеты, пюре, творожники со сметаной, мясная котлета с гарниром,

крупяная запеканка. Третье блюдо — кисель, компот, фрукты. В полдник хорошо дать простоквашу, или молочный кисель, или молоко с булочкой или печеньем. Ужин состоит обычно из творожного, овощного или крупяного блюда и стакана молока или чая с молоком.

Не надо разрешать ребенку есть слишком много хлеба, это отбивает аппетит. Можно давать немного соленой пищи — кусочек селедки, соленый огурец.

Дети старше 4 лет могут есть то же, что и взрослые, за исключением слишком острых, жирных и пряных блюд.

Полноценным является только разнообразное питание. Нужно позаботиться о том, чтобы одни и те же блюда не повторялись, скажем, утром и вечером изо дня в день.

Качество питания не определяется только его составом и количеством. Очень много зависит от того, вовремя и с аппетитом ли поел ребенок.

Дети старше года, как правило, должны есть 4 раза в день: завтрак между 7 час. 30 мин. и 9 часами, обед в 12—13 часов дня, полдник в 16 часов, ужин в 19—20 часов.

В промежутках между завтраком, обедом, ужином не следует давать детям сладостей, хлеба, молока. Они должны знать определенные часы еды и определенное место за столом. При беспорядочном питании пища усваивается значительно хуже.

В младшем возрасте не все ребята отличаются хорошим аппетитом и не всегда с удовольствием едят новые для них блюда. Не взирая на это, надо приучать их к разнообразному питанию, даже если приходится больше потратить времени.

Необходимо, чтобы за столом всегда была спокойная обстановка и ничто не отвлекало детей. На втором году жизни дети понемногу начинают есть самостоятельно. Надо дать малышу ложку в руки, но на первых порах кормить его другой ложкой. Не надо спешить, подгонять ребенка. Всю порцию еды следует класть на тарелку сразу.

Если ребенок все-таки ест плохо, необходимо показать его врачу. Надо проверить, не является ли причиной этому какое-нибудь заболевание, например, глисты.

Не следует угрожать за плохую еду наказанием, кричать — это лишь вызывает отвращение к пище. Нельзя и развлекать ребенка во время еды, рассказывать ему сказки. Может быть,

заслушавшись, он и съест всю порцию, но пользы от такого питания мало. Все, что съедено без аппетита, гораздо хуже усваивается организмом. Добиваться своего нужно терпеливо и, конечно, стараться более вкусно готовить.

Особое внимание важно обратить на содержание витаминов в пище. Растущему организму в первую очередь необходимы витамины Д, С и А — они содействуют хорошему обмену веществ, улучшают жизнедеятельность организма. При недостатке этих витаминов дети хуже растут, становятся вялыми, больше подвержены заболеваниям.

Очень полезно, чтобы дети ели каждый день сырую или тушеную морковь. Из нее в организме образуется витамин А. Чтобы морковь принесла наибольшую пользу, ее следует давать с жиром или после жирного блюда.

Витамин С содержится главным образом в овощах, ягодах, фруктах. Если ребенок ест их много в сыром виде, то можно не беспокоиться, его организм получит достаточное количество витамина С. Но зимой и весной, когда свежих овощей и фруктов мало, появляется необходимость искусственно насыщать пищу витаминами. Чаще всего с этой целью применяют настой шиповника. На стакан кипятку берут столовую ложку целых или полложки дробленых плодов шиповника и 10 минут кипятят в закрытой посуде. Настаивать раствор надо сутки, если взяты целые плоды, и 2—3 часа — если дробленые. Жидкость следует затем процедить, добавить по вкусу сахара и давать детям четверть стакана в день.

По назначению врача детям дают рыбий жир, в котором содержатся витамины Д и А. Лучше пить за обедом, между первым и вторым блюдами, закусив хлебом и солью или чесноком.

Навыки чистоты и опрятности легче всего воспитать в детстве. Если малыша всегда содержат в чистоте, у него подсознательно вырабатывается потребность к ней. Это как бы первая ступень приобретения гигиенических навыков. К 4—5 годам дети постепенно начинают самостоятельно выполнять многие гигиенические процедуры — умываться, чистить зубы, мыть руки перед едой и т. д. Мать должна напоминать ребенку, контролировать его, а иногда и помогать.

Утром и вечером дети должны в обязательном порядке мыть руки, лицо, уши, шею. Особое внимание следует обращать на чистоту рук и ногтей. Ребенок не должен садиться за

стол с невымытыми руками или продолжать игру, не вымыв руки с мылом после посещения уборной. Вытирать руки надо насухо.

Некоторые родители считают, будто за молочными зубами не стоит и следить: они, мол, все равно выпадут. Это неправильно. Навыки, усвоенные с малолетства, остаются на всю жизнь, и выработанная в детстве потребность чистить и беречь зубы поможет сохранить их в зрелые годы. Под больным молочным зубом чаще всего вырастает и плохой основной. За молочными зубами нужно не только тщательно ухаживать, но и своевременно лечить, так как в гнилых молочных, как и в основных зубах, гнездятся болезнетворные микробы, которые легко проникают в организм и вызывают различные заболевания.

Нельзя разрешать детям грызть орехи, жесткие баранки и т. п., ковырять в зубах булавками и другими металлическими предметами. Но не следует совсем лишать детей твердой пищи, особенно полезно есть сырые овощи: морковь, репу.

С 3 лет ребенок уже в состоянии утром и вечером полоскать рот теплой-кипяченой водой, а примерно через полгода можно применять и зубную щетку, пока без порошка и пасты. Вначале зубы осторожно чистит мать, а сам ребенок только их полощет. Водить щеткой надо горизонтально (от одного угла рта к другому) и вертикально, причем верхние зубы чистят сверху вниз, а нижние — снизу вверх. Нужно вычистить зубы и с внутренней стороны. Только таким путем можно удалить с зубов все остатки пищи, весь налет. С 4 лет дети уже самостоятельно чистят зубы.

У малыша должна быть отдельная зубная щетка, стаканчик для полоскания рта, свое полотенце.

Зимой через день, а летом каждый вечер (иногда и днем) надо мыть ребенку ноги с мылом и мочалкой.

Не реже раза в неделю детей следует купать в теплой воде с мылом. Ногти надо систематически подстригать.

Занятия детей. Не только на улице, но и дома у ребят должны быть интересные занятия. Хорошо сделать для малыша манежик, то есть отделить маленькой загородкой место на полу, постелить чистый коврик, чтобы ребенок мог там играть.

Ребенку постарше нужно выделить уголок для игрушек и других вещей.

Не следует смотреть на игрушки как на пустое, ничемное занятие. Игрушки развивают любознательность, помогают быстрее узнать окружающий мир, научиться различать краски, приобрести полезные навыки. Важно, чтобы игрушки отвечали возрастным интересам ребенка и были гигиеничны. Лучше покупать такие игрушки, которые можно мыть.

Ребенка надо приучать сначала с помощью взрослых, а затем самостоятельно убирать свой уголок, класть все на место, аккуратно складывать и развешивать на ночь одежду, ставить на место обувь. Таким образом вырабатывается привычка к аккуратности и порядку.

Обязанность взрослых — настойчиво прививать детям нетерпимость к грязи, неряшливости.

Конечно, ребенок будет чистым и аккуратным только в том случае, если взрослые показывают ему в этом пример своим поведением.

Физическое воспитание. Изнеженные дети болеют значительно чаще, чем закаленные. Даже грудного младенца необходимо закаливать, тем более годовалого ребенка или дошкольника.

Первое требование — не кутать ребенка ни дома, ни на улице; второе — различными мерами приучать его организм к изменениям температуры. Этой цели служат обтирания, обливания, купание, а также воздушные и солнечные ванны.

Прежде чем начать закаливать, надо обратиться за советом к врачу или фельдшеру. Не каждому ребенку одинаково полезны все эти процедуры.

Если назначены обтирания или обливания, то вначале берут воду, подогретую до 30 градусов, затем ее температуру постепенно снижают и в конце концов используют чуть теплую воду.

Начинать купаться в реке разрешается при температуре воды не ниже 22 градусов. Если вода холоднее 16 градусов, она может причинить ребенку вред. Дети не должны оставаться в воде до тех пор, пока не посинеют губы и не появится озноб. Непременно надо учить детей плавать. Это полезно для здоровья и пригодится в жизни.

После обтирания, обливания или купания ребенок должен быть досуха вытерт, тело хорошо растерто полотенцем.

Солнечные лучи укрепляют организм, способствуют предупреждению рахита и других заболеваний. Однако перегре-

вание на солнце может оказать отрицательное действие на нервную систему. Поэтому нужно следить, чтобы малыши не грелись слишком долго на солнце и обязательно закрывали голову панамкой, косынкой. Нельзя позволять малышам долго бегать на солнце в одних трусиках, мальчику нужно надеть легкую рубашку, девочке — платице.

Движения необходимы ребенку любого возраста, это неперемненное условие нормального роста и развития. Родителям следует учитывать эту естественную потребность, не заставлять детей подолгу сидеть или стоять на одном месте в одной позе. Неправильно считать подвижные игры и беготню детей лишними, вредными. Однако и чрезмерные движения нужно сдерживать, так как малыш еще не научился соразмерять свои силы.

В первые 5—6 лет жизни большое значение в физическом воспитании детей имеют подвижные игры. Родителям рекомендуется купить ребенку мяч, сделать прыгалки, санки, обруч.

Игрушки должны соответствовать физическим возможностям малыша. Например, трех-, четырехлетнему ребенку лучше подойдет большой мяч, ему легче играть с ним. Нужную длину прыгалки можно определить так: положить ее на пол, поставить ребенка на середину и поднять концы веревки или шнура. Они должны приходиться немного выше уровня пояса.

Особо нужно поощрять коллективные подвижные игры. Они не только развивают ловкость, сноровку, но и воспитывают хорошие черты характера — коллективизм, товарищество, стремление к взаимной помощи.

Детей постарше — 5—6 лет — надо учить плавать, ходить на лыжах, кататься на коньках. Это чрезвычайно полезные виды физической культуры, необходимо только следить, чтобы ребята не увлекались ими сверх меры.

Лыжи следует подобрать по росту. Рекомендуется, чтобы их длина равнялась высоте ребенка, стоящего с вытянутой вверх рукой. Палки должны быть несколько выше плеча малыша. Сразу давать их не стоит, пусть начинающий лыжник научится передвигаться без палок.

Желательно, чтобы дети с 6—7 лет делали по утрам гимнастику. С помощью медицинского работника надо подобрать 3—4 несложных упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, спины и живота, а также для мышц, расширяющих груд-

ную клетку. Заканчивать утреннюю зарядку целесообразно непродолжительным бегом и затем замедляющейся ходьбой. В общей сложности зарядка не должна длиться более 5—8 минут. Конечно, делать ее малышам следует под руководством тех взрослых, которые сами умеют правильно, четко выполнять упражнения. Пользу, которую приносит гимнастика, трудно переоценить.

Весной, летом и ранней осенью сельские ребята проводят на открытом воздухе почти целый день. Это очень хорошо. Но и зимой они должны ежедневно бывать на улице не менее 4 часов. Матерям нужно твердо усвоить: чем больше времени ребенок проводит на воздухе, тем он будет здоровее.

Развитие речи. Становление речи начинается с лепета. Нельзя оставаться безучастными к этим первым попыткам детей, надо давать им для подражания все новые звуковые сочетания, свойственные родному языку, побольше разговаривать с ними. Если ребенок перестал лепетать, необходимо срочно проверить его слух.

У некоторых детей часты заболевания горла. Это может повести к потере чистоты и звучности голоса. Надо, не откладывая, лечить горло.

Правильность, чистота речи зависят не только от состояния органов, с которыми связано произнесение звуков. Огромную роль играет влияние среды. Дети невольно подражают разговору окружающих. С ребенком надо правильно говорить и нельзя искусственно подделываться под язык малыша.

Ребенок не должен расти в одиночестве: только в коллективе совершенствуется его речь и он обогащается новыми словами и мыслями. Не следует молча одевать, кормить малыша, все это должно сопровождаться разговором, разъяснением. С детьми постарше надо беседовать, помогать им заучивать стихи. Но нельзя навязывать им все новые и новые слова и фразы, порой для них очень трудные. Такая перегрузка может только ухудшить речь. Умение ребенка разговаривать «как взрослые» нередко свидетельствует о его повышенной нервности.

У многих детей, когда они еще только начинают овладевать навыками речи, бывают недостатки в произношении. Со временем это проходит, но все-таки при разговоре с таким ребенком нужно учитывать характер дефекта. Если малыш то-

ропится, как бы «проглатывая» звуки, следует говорить с ним замедленно, чуть растягивая слова; если он «смазывает» звуки, надо их отчеканивать. Нельзя заставлять малыша правильно повторять звуки, которые ему не удаются, это непосильная для него задача. Важно самим произносить их четко, а ребенок будет стараться подражать. Окрики, наказания не способствуют улучшению речи, а, наоборот, ведут к закреплению недостатков.

О НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЕТЕЙ

Рахит нарушает жизнедеятельность растущего организма. Ребенок становится хилым, слабым, чаще и тяжелее болеет. При запущенном рахите меняется даже внешний вид ребенка: голова приобретает неправильную форму, грудная клетка становится более широкой книзу, искривляются ноги. Малыш поздно начинает сидеть, ходить и говорить, у него сильно задерживается прорезывание зубов. Если ребенка не лечить, следы рахита могут остаться на всю жизнь.

Первые признаки болезни: ребенок становится беспокойным, плохо спит, сильно потеет, трется головой о подушку, у него лысеет затылок.

Причина рахита — недостаток в организме витамина Д. Витамин Д поступает ребенку с пищей. Поэтому важно, чтобы в период беременности и кормления грудью женщина полноценно и разнообразно питалась, а в некоторых случаях (по совету врача) принимала витамин Д.

Детям в возрасте одного-полутора месяцев для предупреждения рахита врачи назначают рыбий жир или витамин Д. Давать его по собственному усмотрению нельзя.

С двух месяцев ребенку дают ягодные и овощные соки.

Правильное грудное вскармливание, правильный прикорм, включающий овощи и фрукты, препятствуют развитию рахита.

Образование в организме витамина Д усиливается под воздействием солнечных лучей. Дети, которые много бывают на свежем воздухе, реже болеют рахитом.

Поносы. Желудок и кишечник ребенка отличаются большой чувствительностью. Если малыш переедает, получает неподходящую для него или недоброкачественную пищу, могут появиться понос и рвота.

Причиной заболевания может быть также перегревание ребенка, долгое пребывание на солнце или в душном помещении.

Летом желудочно-кишечные заболевания случаются чаще. В жаркие месяцы нельзя отнимать ребенка от груди, даже если ему уже исполнился год. Надо детей почаще поить, нельзя оставлять их долго на солнце. Не следует давать детям жирную и недостаточно свежую пищу.

Если понос начался, нужно, не мешкая, показать ребенка врачу или фельдшеру. Первые 6—8 часов не рекомендуется кормить больного даже грудным молоком, каждые 15—20 минут надо поить кипяченой водой.

Иногда при желудочно-кишечных заболеваниях состояние ребенка может очень быстро стать угрожающим. Стул в таких случаях делается частым и жидким, как вода, учащается рвота, лицо малыша сереет и заостряется. Это — токсическая диспепсия, и всякое промедление грозит опасными последствиями. Ребенка нужно немедленно поместить в больницу.

Дизентерия — заразная и очень опасная для маленьких детей болезнь. Ее возбудитель выделяется с испражнениями. Заражаются дизентерией через грязные руки и пищу, особенно через немытые овощи, фрукты. Возбудителей болезни разносят также мухи.

Иногда дизентерия начинается внезапно — открывается понос со слизью и даже кровью, сильно повышается температура, резко ухудшается общее состояние ребенка. Бывает, что болезнь развивается постепенно. Но как бы ни протекала дизентерия, она наносит большой вред здоровью, а нередко угрожает и жизни ребенка.

Если не лечить больного, дизентерия может перейти в хроническую форму, и тогда, то затихая, то вновь обостряясь, она сильно истощает организм. Нужно обратиться к врачу, как только замечены первые признаки дизентерии, и не отказываться от помещения ребенка в больницу.

В семьях, где есть больной, надо строго соблюдать все меры предосторожности: обеззараживать его испражнения, белье, предметы ухода за ним, выполнять все указания медицинского работника.

Нужно всеми мерами уничтожать мух: сразу после еды убирать крошки и немытую посуду, тщательно мыть овощи и фрукты, следить за чистотой рук.

При уборке комнаты нужно обязательно пользоваться влажным веником и влажной тряпкой.

Грипп и катары верхних дыхательных путей сходны между собой по внешним признакам. Эти болезни обычно заметно ослабляют детей.

Катар развивается в результате охлаждения организма или воздействия микробов.

Начинаются катары с насморка, чихания, кашля, хрипоты, головной боли, повышения температуры. Ребенок делается капризным, нередко его рвет, могут быть судороги, понос.

Почти так же, как катар, начинается и грипп — острое инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус. Грипп всегда опасен для детей. Нередко он вызывает серьезные осложнения (воспаление легких, воспаление среднего уха, желудочно-кишечные расстройства и т. д.).

При гриппе и катаре верхних дыхательных путей дети должны соблюдать постельный режим, получать легкую пищу небольшими порциями, чаще пить. Грудным детям при заболевании гриппом и катаром рекомендуется давать сцеженное молоко с ложечки.

Для предупреждения катаров решающее значение имеет закаливание, которое приучает организм не бояться охлаждения.

Закаливание помогает уберечь ребят и от гриппа.

Надо всячески оберегать детей от встреч с гриппозными больными, меньше брать их в людные места. Если в семье кто-нибудь заболел гриппом, ребенка нужно сразу же изолировать от больного. В комнате, где лежит больной, пол и мебель протирают слабым раствором хлорной извести, посуду обдают крутым кипятком, белье больного стирают отдельно. Вирусы гриппа погибают под воздействием солнечного света, их уносит свежий воздух, поэтому необходимо чаще проветривать комнату.

Кровать больного нужно отделить ширмой или простынями, чтобы капельки зараженной слюны, которые он разбрасывает при кашле, чихании и разговоре, не долетали до окружающих.

Если больна кормящая мать, она должна на нос и рот надевать повязку, сшитую из четырех слоев марли, руки тщательно мыть с мылом, перед тем как дотронуться до ребенка, и ни в коем случае не целовать его.

Воспаление легких (пневмония) чаще всего развивается у ослабленных детей и как осложнение гриппа, катара дыхательных путей, кори, коклюша. Чем меньше ребенок, тем большую угрозу для его жизни представляет воспаление легких.

Первые признаки болезни: изменяется поведение ребенка, дыхание делается неглубоким, частым, при этом раздуваются ноздри, появляется кашель, кожа вокруг губ и на губах приобретает синеватый оттенок, повышается температура. У новорожденных и очень слабых детей повышенной температуры и кашля может не быть.

В самом начале заболевания следует срочно обратиться к врачу и, если необходимо, поместить ребенка в больницу.

При воспалении легких чрезвычайно возрастает значение свежего воздуха, потому что болезненный процесс препятствует нормальному насыщению крови кислородом. Необходимо часто проветривать комнату, ребенка при этом тепло укрывать и поставить кровать так, чтобы на нее не попадал холодный воздух. Летом вообще не следует закрывать окно.

Рекомендуется, чтобы больной ребенок больше находился в полусидячем положении: периодически его надо брать на руки — так ему будет легче дышать.

Если у ребенка холодные ноги, нужно положить к ним грелку. Нередко врач или фельдшер советует поставить горчичник или сделать горчичное обертывание, горчичную или просто теплую ванну. Все эти процедуры способствуют уменьшению мучительного кашля, одышки, улучшают кровообращение.

При воспалении легких дети обычно теряют аппетит, поэтому их кормят часто, но небольшими порциями, выбирая наиболее питательные блюда. Важно также пить, добавляя в воду или в чай фруктовые или ягодные соки.

Лекарства нужно давать только по назначению врача.

Очень важно добиться полного излечения ребенка от воспаления легких, не допускать перехода его в хроническую форму и оберегать выздоравливающих детей от общения с заразными больными. Крепкие, правильно вскармливаемые, закаленные дети, которых к тому же оберегают от гриппа, кори, коклюша и других инфекционных болезней, гораздо реже заболевают воспалением легких.

Корь — летучая инфекция. Достаточно ребенку, который еще не перенес кори, побыть в доме, где есть больной, и он за-

разится. Вот почему родители ни в коем случае не должны скрывать от окружающих, что их ребенок болен корью.

Корь, ослабляя организм ребенка, особенно маленького, открывает дорогу другим болезням и обостряет хронические заболевания, которые до этой болезни протекали скрытно. Нередко корь сопровождается воспалением легких.

У заболевшего корью начинается насморк, кашель, повышается температура, глаза краснеют и ребенку становится больно смотреть на свет. Спустя 4—5 дней появляется сыпь — сначала на слизистых покровах рта, затем за ушами и на лице, потом она покрывает туловище, руки, ноги.

Больной корью нуждается в хорошем уходе, легко усвояемой пище, частом питье, свежем воздухе. Окна завешивать не нужно, а чтобы яркий свет не раздражал глаза, ребенка надо класть спиной к окну или к лампе. В этот период нужно еще тщательнее следить за чистотой кожи: каждый день обтирать тело теплой водой и регулярно купать ребенка.

После еды дети должны полоскать рот водой или лучше слабым раствором борной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды). Маленьким детям, которые не могут полоскать рот, дают после еды попить воды или чаю. Глаза следует промывать раз или два в день раствором борной кислоты (каждый глаз отдельной ваткой, проводя от виска к носу).

Ребенка держат в постели, пока это находит нужным врач или фельдшер.

Для предохранения от кори ребенку, который встречался с больным, делают не позже чем через 5—6 дней прививку. Это защищает от заражения или обеспечивает легкое течение болезни. Прививка действует только 4 недели.

Коклюш — очень заразная болезнь. Чем меньше ребенок, тем страшнее для него эта инфекция. Характерный признак болезни — кашель с закатыванием. Появляется он недели через две после начала болезни. Нередко приступы кашля заканчиваются рвотой. Больной ребенок лишается сна, аппетита, худеет, бледнеет. При плохом уходе, коклюш может затянуться надолго — до 3 месяцев.

Самое главное для больного — свежий воздух. Летом ребенок должен быть на воздухе целый день, зимой — не менее 5—7 часов. Это облегчает его состояние, ослабляет мучительный кашель, улучшает сон и аппетит.

Кормить при коклюше нужно чаще, лучше после приступов кашля. Питание должно быть разнообразным. Побольше следует давать свежих овощей, фруктов или соков.

Ребенок обычно очень боится «закачивания» и от этого еще сильнее кашляет. Окружающие должны оставаться спокойными, не суетиться, не нервничать. Надо только немного помочь малышу — приподнять его туловище, опустить голову.

Прививку против коклюша делают одновременно с противодифтерийной прививкой. Сроки прививки указаны ниже.

Скарлатина начинается обычно с повышения температуры. Дети постарше жалуются на боль в горле. Иногда бывает рвота. Спустя некоторое время на теле показывается точечная сыпь.

Очень часто скарлатина протекает легко и остается нераспознанной. Однако через какое-то время могут обнаружиться тяжелые последствия: воспаление почек, воспаление среднего уха; ревматизм, поражающий сердце.

В последнее время многих больных скарлатиной детей лечат дома; больного изолируют от других детей, выделяют ему отдельные игрушки, книги, посуду, белье, предметы ухода.

Нужно точно выполнять все назначения врача, в указанные сроки делать анализы, следить за строгим соблюдением постельного режима.

Очень важно, чтобы больной ребенок не нервничал, не раздражался. Надо найти к нему ласковый подход, создать хорошее, ровное настроение. Это помогает организму быстро бороться с болезнью.

Рекомендуется чаще открывать форточку, а когда ребенку разрешат выходить на улицу, больше с ним гулять.

Врач или фельдшер, в зависимости от того, как протекает скарлатина, дает указание о режиме, диете и определяет, когда можно пускать ребенка к другим детям.

Дифтерия — очень опасная для детей заразная болезнь. Бывает дифтерия зева, гортани, носа, пупочной ранки, отдельных участков кожи, глаз.

Яд, вырабатываемый возбудителем болезни — дифтерийной палочкой, тяжело отравляет организм, поражает жизненно важные органы.

Дифтерия зева иногда начинается с повышения температуры и незначительной боли в горле.

При дифтерии голос становится сиплым и появляется редкий, хриплый кашель.

Дифтерия носа характеризуется сукровичными выделениями из одной ноздри. Пленки мешают ребенку дышать через нос.

При дифтерийном поражении кожи ранка долго не заживает и покрывается серовато-грязной пленкой.

Если инфекция попала в глаз, он припухает, гноится.

Предохранительные прививки против дифтерии и коклюша делают одновременно; первую трехкратную прививку начинают в 5 месяцев, повторные (однократные) делают в 1 год 2 месяца, в 3 года, в 7 и 12 лет.

Большим дифтерией вводят специальную сыворотку, приостанавливающую разрушительное действие дифтерийного яда. Чем раньше ее применяют, тем легче протекает болезнь. Родители должны знать первые признаки дифтерии, чтобы, не теряя времени, обратиться в медицинское учреждение. Дома после отправки ребенка в больницу делают тщательную дезинфекцию.

Возбудитель дифтерии иногда гнездится во рту или носу у здоровых людей, которые становятся в таком случае разносчиками инфекции. Вот почему у всех, кто соприкасался с больными, берут для анализа слюну из носа и зева. Такие же анализы делают детям перед поступлением в ясли, школу, сад. Это помогает уберечь от инфекции детский коллектив.

Полиомиелит (детский паралич) — острое заразное заболевание. Возбудитель полиомиелита выделяется с испражнением больного. Он может долго находиться в воде, молоке, молочных и других продуктах. Заразу заносит в рот грязными руками или с пищей. Поэтому нужно всегда мыть руки с мылом перед едой и после посещения уборной. Нельзя есть невымытые овощи и фрукты. Надо оберегать от загрязнения источники питьевой воды, поддерживать санитарный порядок в населенных пунктах, бороться с мухами, которые также разносят возбудителей полиомиелита.

Болезнь эта чаще поражает детей в возрасте от 2 месяцев до 5 лет. Начинается она внезапно — повышается температура, и родителям кажется, что у малыша грипп, ангина или расстройство желудка. При более внимательном наблюдении обна-

руживаются характерные признаки болезни: ребенок сильно потеет, резко обостряется чувствительность, особенно в области плеч и головы, появляется сонливость, головная боль, отдающая в затылок.

Примерно через неделю (4 — 8 дней) температура снижается до нормальной, ребенок начинает поправляться. Однако именно в этот период могут развиваться параличи ног, рук или лица. Иногда полиомиелит протекает настолько легко, что дети переносят его на ногах. Лишь внезапно появившаяся хромота или изменение походки наталкивает на мысль о перенесенной болезни.

В настоящее время против полиомиелита детям дают специальное драже, которое предотвращает заболевание, помогает организму лучше справляться с этой инфекцией.

Глисты приносят ребенку большой вред: они питаются соками его тканей и веществами, переваривающимися в кишечнике, отравляют организм ядовитыми продуктами своей жизнедеятельности. Дети становятся нервными, плохо спят, у них пропадает аппетит, их тошнит по утрам. Желудок делается неустойчивым (то понос, то запор, бывают боли в животе). Ребенок слабеет, бледнеет.

Для того чтобы точно установить, есть ли глисты, исследуют испражнения.

Существует много видов глистов: аскариды, власоглавы, острицы, солитеры — бычий, свиной и карликовый, широкий лентец, сибирская двуустка и др. Можно уберечь ребенка от заражения глистами, если соблюдать следующие несложные гигиенические правила:

- содержать в чистоте уборные, не загрязнять испражнениями дворы, огороды, сады;

- удобрять землю только обезвреженными нечистотами, для чего их предварительно закладывают в компостные кучи;

- уничтожать мух;

- мыть руки с мылом после посещения уборной и перед едой;

- с немытыми руками не приниматься за приготовление пищи;

- следить за чистотой тела, белья, постели;

- не давать детям и самим не есть плохо проваренное или прожаренное мясо и рыбу;

- приучать ребят к опрятности, мытью рук перед едой;

- проверять у ветеринара домашних животных.

УХОД ЗА БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ

Лечить заболевшего ребёнка должен с первого дня врач или фельдшер. Полагаться на советы «сведущих» знакомых и соседей не только невежественно, но и пагубно. Нужно немедленно обратиться к врачу и точно выполнять его назначения. Но мать и другие члены семьи, которые ухаживают за больным, должны уметь измерить температуру, поставить грелку и т. п.

Измерение температуры. Маленьким детям термометр кладут в пах или под мышку. Нижний конец его до половины должен быть в кожной складке и прижат ручкой или ножкой малыша. Градусник ставят на 10 минут. Около ребёнка нужно посидеть, придерживая ручку или ножку. Температуру измеряют каждые 4 часа и непременно записывают.

Как поставить грелку. Воду нагревают не выше 45 градусов. Грелку не наливают до конца. Слегка сжимают ее, чтобы в горлышке показалась вода и тут же заворачивают пробку. Опрокинув грелку, проверяют, не вытекает ли вода. Потом заворачивают грелку в пеленку и кладут рядом с ребёнком в том месте, которое укажет медицинский работник.

Надо иметь в виду, что кожа у малышей значительно чувствительнее, чем у взрослого, поэтому нужно проследить, чтобы не было ожога.

Очистительная клизма. Задержка стула ухудшает состояние ребёнка. Поэтому, если в течение суток не было стула, ставят клизму (для младенца применяют баллон № 2 — на $\frac{1}{4}$ стакана воды; для полугодовалого — № 3 и № 4 — на полстакана; для детей старше года — № 5 и № 6 — $\frac{3}{4}$ — 1 стакан).

Для клизмы воду кипятят и охлаждают до 28—30 градусов.

Тщательно с мылом моют руки. Клизму с наконечником кипятят или несколько раз промывают кипятком. Расстилают клеенку и покрывают ее сложенной в несколько раз пеленкой.

Когда баллон остынет, набирают воду. Затем выпускают остаток воздуха. Для этого баллон держат наконечником вверх и слегка нажимают, чтобы показалась вода. Наконечник смазывают вазелином.

Ребёнка кладут на бок, сгибают ему ножки в коленях. Между ногами кладут пеленку, чтобы меньше запачкалось другое белье. Придерживая малыша одной рукой, другой

вводят наконечник на 3—4 сантиметра и впускают воду. Вынимать наконечник надо, не разжимая баллона. Чтобы вода сразу не вытекала, придерживают ягодицы.

После того как клизма подействовала, ребенка подмывают.

Горчичное обертывание. 2 столовых ложки сухой горчицы размещивают в 2 стаканах теплой воды. Комков не должно быть. В этом растворе мочат пеленку и, отжав, заворачивают в нее всего малыша, кроме головки. Между ножек кладут сухой подгузник. Немедленно нужно закутать ребенка еще в сухую пеленку и одеяло. Пусть он так полежит, пока не покраснеет кожа. Потом его надо облить теплой водой, вытереть, одеть и положить в постель.

Все вещи, необходимые для обертывания, следует приготовить заранее, чтобы проделать процедуру быстро и не застудить малыша.

Горчичники продаются готовыми в аптеке. Можно приготовить их и в домашних условиях. Для этого берут 1—2 чайных ложки сухой горчицы, столько же муки и растирают в теплой воде до густоты сметаны. Кашицу намазывают на чистую тряпочку и закрывают другим куском ткани. Накладывать горчичник надо более влажной стороной. Ребенка нужно укрыть. Держат горчичник, пока кожа не покраснеет, следят, чтобы он не сползал. Когда процедура окончена, удаляют прилипшую горчицу ваткой с вазелином или маслом и тепло укрывают малыша.

Согревающий компресс. В теплой воде мочат сложенный в несколько слоев кусок материи (лучше полотна) и, отжав, кладут на место, указанное врачом. Затем берут компрессную клеенку или сложенную вчетверо вощеную бумагу и кладут поверх материи. Все это закрывают толстым слоем ваты и прибинтовывают. Компрессная бумага или клеенка должна выходить за край мокрой материи, а вата — за края клеенки. Правильно наложенный компресс долго не высыхает.

Когда его снимут, больное место на 2—3 часа накрывают чем-либо теплым.

Чтобы поставить компресс на ухо, надо сделать в тряпочке и в клеенке отверстие для ушной раковины. Тряпочка должна прикрывать 2—4 сантиметра вокруг уха. Ватой следует закрыть ушной проход и значительный участок вокруг него. Прибинтовывая компресс, необходимо стараться, чтобы

повязка не стесняла дыхание и не закрывала другое ухо, но в то же время и не сваливалась.

Как впускать капли в ухо, нос, глаз. Пипетку нужно промыть кипятком. Прежде чем впускать капли в ухо, следует поставить пузырек с лекарством на несколько минут в теплую воду. Ребенка надо положить на бок и слегка оттянуть назад ушную раковину. Только через 2—3 минуты после того, как лекарство было закапано, можно разрешить ему повернуться. В ухо следует положить кусочек ваты.

Перед тем как пускать капли в нос, надо его прочистить. Для этого делают из ваты жгутики и, вращая, вводят в каждую ноздрю. Ребенок должен при этом лежать на спине или сидеть с откинутой назад головой. В таком положении его надо поддержать еще несколько секунд после того, как пусти-ли капли. Нельзя касаться пипеткой краев носа.

Особую чистоту надо соблюдать, впуская капли в глаза. Надо самым тщательным образом вымыть с мылом руки. Осторожно оттянуть нижнее веко и капать, не касаясь пипеткой глаза.

РЕБЕНОК БОИТСЯ ТЕМНОТЫ

Как ни странно, но взрослые быстро забывают свое детство. Поэтому они не всегда понимают некоторые переживания детей, например страх.

Ребята с живым воображением и склонностью к бурным играм после дневных впечатлений иногда видят «страшные» сны. Они мечутся в кровати, кричат. Этот страх называется эйдетизм и является результатом воспроизведения во сне реальных событий.

Дети дошкольного возраста часто разговаривают с воображаемыми героями сказок. Четырехлетний мальчик, например, разговаривая как-то вечером с Луной, пытался пойти к ней и хотел перелезть через перила балкона на третьем этаже. Мать вовремя бросилась к нему на помощь.

Родители заперли пятилетнего мальчика «с воспитательной целью» в темной комнате. Напугали, что его «съест» человек с большими зубами. В результате малыш стал заикаться, его пришлось долго лечить.

Не стоит рассказывать малышу перед сном «страшные» сказки. Они тоже не содействуют спокойному сну.

Возможной причиной страха могут быть болезни: glands, глисты, последствия тяжелых заболеваний. Все это обостряет возбудимость нервной системы, расстраивает сон и делает детей особенно чувствительными.

Для гармонического развития детской психики необходимы прежде всего правильное воспитание, режим и гигиена. После четырех лет ребенка нужно приучать не только к самостоятельности, но и к предусмотрительности.

Чтобы ребенок приобрел жизненный опыт и уверенность, ему нужно объяснить новые для него явления. Например, разрешить трогать и гладить животных, которые неопасны, убедить, что в темной комнате не таится ничего страшного. Игры, спорт, привычка к самостоятельному систематическому труду поддерживают в детях бодрость, вырабатывают самообладание, спокойствие и уверенность в собственных силах.

ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Ребенок грызет ногти, сосет палец, гримасничает. Почему у него возникла такая дурная привычка? И как ее искоренить?

Причины, порождающие дурные привычки, очень разнообразны. Иногда то, что кажется взрослым шалостью, в действительности может быть проявлением болезни. Подергивание, произвольные, нечеткие движения, например, свойственны детям, страдающим нервной формой ревматизма — хореей. Такой ребенок за едой не может донести ложку до рта, во время письма рывком нечаянно зачеркивает написанное, разливает чернила, ставит кляксы.

Бывают и такие случаи, когда у детей после какого-либо инфекционного заболевания и легкой травмы головы появляются подергивания отдельных мышц, чаще лица или век. Таких детей надо лечить.

Навязчивые движения и дурные привычки чаще развиваются у нервных, впечатлительных, болезненных детей. Весьма заметно сказываются на самочувствии и поведении ребенка туберкулезная интоксикация, глистная инвазия. Такие дети, как правило, хуже спят, они неуравновешенны, раздражительны.

Неблагоприятная домашняя обстановка — ссоры между членами семьи, пьянство, драки — одна из важнейших причин нервности ребенка и связанных с нею дурных привычек.

Физиологической основой привычки является условный рефлекс, прочная, устойчивая связь, возникшая в коре головного мозга.

Иногда родители недоумевают: откуда взялась у ребенка какая-нибудь странная, нелепая привычка. Тщательное изучение его быта, анализ мелких, как будто несущественных деталей помогают обнаружить ее «истoki».

Мальчику сшили, например, китель со слишком тугим стоячим воротником. Он то и дело закладывал палец за ворот, пытаясь его оттянуть, и продолжал это делать даже тогда, когда на нем была надетая удобная, просторная рубашка. Или плохо подстриженные волосы лезли ребенку в глаза, он встряхивал головой, чтобы их отбросить. В результате частого повторения это движение закрепилось, стало автоматическим.

Виновницей дурной привычки часто становится соскапустышка. Ведь некоторые мамы с первых дней жизни приучают ребенка к соске и без нее ни на минуту не оставляют малыша. Потом, лишившись этой привычной забавы, дети сосут палец; ложась в постель, потихоньку берут в рот краешек подушки, воротничок ночной рубашки.

Точно так же и дети, которым перед сном рассказывают сказки, сидят возле них, похлопывают по спине, не могут потом без этого уснуть и доставляют такой своей привычкой немало хлопот.

Кора головного мозга обладает способностью к безграничному образованию новых рефлексов. У детей условный рефлекс образуется легко, и угасает, тормозится медленно. Вот почему так трудно бывает искоренить дурную привычку.

Перестройка системы образовавшихся привычных связей представляет собой сложную задачу для мозга. Степень трудности зависит от «подвижности» нервных процессов, то есть способности затормаживать, угашать старые рефлексy и воспроизводить новые; от силы или работоспособности нервных клеток, от «уравновешенности» процессов возбуждения и торможения.

Как же предупредить возникновение дурных привычек? Только одним путем — воспитывая хорошие. Образование но-

вых условных связей, привычек-является по существу основным содержанием воспитательной работы.

К сожалению, многие родители не уделяют этому должного внимания, надеются на то, что с возрастом у детей сами по себе будут возникать полезные привычки и исчезать дурные.

Само собой ничего не делается. Все знания и навыки, которыми обладает человек, начиная от самых простых и кончая самыми сложными, приобретаются трудом, тренировкой, воздействием окружающей среды.

Образование условнорефлекторных связей в коре головного мозга начинается очень рано, в первые недели жизни, поэтому воспитывать привычки надо начинать также рано.

Правильное чередование питания, сна, игры, хорошие гигиенические условия воспитывают у ребенка полезные привычки с первых недель жизни, укрепляют его физически, способствуют благоприятному развитию нервной системы.

Часто дети начинают плохо себя вести после длительной болезни. Конечно, соответственно с медицинскими показаниями режим ребенка может меняться, но и в этот период уступки не должны быть безграничными. А ведь нередко ребенку, страдающему заиканием или каким-либо другим проявлением нервно-психической патологии, родители перестают предъявлять какие-либо требования, не воспитывают у него необходимых навыков, и он становится упрямым, капризным, эгоистичным.

Разумные требования в доступной форме необходимо предъявлять ребенку во все периоды его жизни.

Нередко детям, которые плохо едят, вместе с тарелкой ставят игрушки, обещают новые, если он поест. К добру это, конечно, не приводит.

Еда без аппетита, когда ребенок отвлечен посторонними вещами, менее полезна. При такой еде меньше вырабатывается пищеварительных соков, пища хуже усваивается.

Надо следить не только за тем, что едят дети, но и как они едят. С малых лет ребенок должен быть приучен мыть перед едой руки, пользоваться ложкой, вилкой, а позже и ножом, есть бесшумно, аккуратно, так, чтобы пища не расплескивалась, не пачкала платье. Надо приучить съедать то, что подано, не проявлять жадности к любимым блюдам, и не оттаивать нелюбимые. Конечно, следует считаться с аппетитом.

вкусами детей, но не выходя за пределы необходимых норм поведения.

Большое событие в жизни ребенка — поступление в школу. С началом обучения у детей появляются новые виды деятельности, новые задачи, разрешить которые самостоятельно они не могут. В этот период необходимо выработать у ребенка цепь новых привычных действий. Каждый школьник должен иметь свое постоянное рабочее место, где бы он мог выполнять домашние задания.

Очень важно добиваться, чтобы ребенок содержал в порядке свой уголок, укладывал аккуратно книги, тетради, ручку, перо, карандаши, собирал все, что понадобится для завтрашнего дня. Если такие привычки станут прочными, постоянными, они всегда будут облегчать и учение, и труд.

Нередко родители жалуются, что та или иная полезная привычка не закрепляется у детей, что им не удается добиться правильного поведения ребенка. Воспитание действительно трудное дело, оно требует большого терпения, гибкости, настойчивости. Необходимо постоянное, неотступное внимание взрослых, четкость, последовательность требований. Очень важно создать такие условия, которые способствовали бы выработке полезных привычек.

Ребенка особенно окрыляет удача. Поддержка, помощь при выполнении того или иного действия, похвала (но не захваливание) помогают выработке хорошей привычки.

Огромное значение имеет пример взрослых. Если родители, предъявляя к детям определенные требования, сами все делают по-другому, они не добьются успеха. И воспитание полезных привычек, и искоренение вредных не дается сразу. Каждое действие взрослых должно быть обдуманным, последовательным.

Нередко дети, полные искреннего желания избавиться от своей дурной привычки, дают слово бороться с ней, но не всегда могут это сделать. Упреки, наказания, замечания ни к чему не приводят. Ведь образование полезных привычек требует постоянного сознательного контроля над своим поведением, а это доступно не каждому и не в любом возрасте. Маленькие дети особенно легко дают подобные обещания, но им очень трудно самостоятельно их выполнить. Здесь нужна большая помощь родителей и воспитателей. Это не значит, что следует непрерывно делать детям замечания: «не грызи

1

ногти», «не кричи», «не стучи» и т. д. Необходимо прежде всего создать условия для искоренения дурных привычек. Например, ребенку, который грызет ногти, надо систематически аккуратно подстригать их; с ребенком, который громко разговаривает, следует говорить тихим голосом, в его присутствии родители не должны сами говорить громко. Если ребенок без толку стучит, надо дать ему какое-либо полезное дело.

Разумеется, очень трудно предложить единый безотказный совет на все случаи жизни. Ведь многое зависит от общего состояния ребенка, его характера, особенностей быта. Но несомненно одно: внимание к ребенку, ласковое, спокойное отношение к нему должны стать правилом хорошего воспитания.

В борьбе с навязчивыми действиями малыша нельзя применять силу, доставлять ему какие-либо неприятные ощущения. Мы не советуем, например, мазать ребенку пальцы горчицей, как это делают некоторые матери, или что еще хуже, так связывать ручки, чтобы он не мог дотянуться ими до рта. Подобные меры только раздражают и нервируют ребенка, а значит, способствуют закреплению дурных привычек.

Наблюдательная мать может заметить, в каких случаях ребенок чаще сосет палец. Может быть, он делает это, когда устает, когда хочет спать? Тогда надо пересмотреть режим дня и давать ребенку больше времени для отдыха.

Или палец во рту — признак обиды, огорчения, ответ на какое-либо наказание? Подумайте тогда, справедливо ли вы наказывали ребенка, достаточно ли ему уделяют ласки и заботы?

Личный пример взрослых, организация твердого режима дня, гимнастика, спорт, игры, творческие занятия, физический труд, соответствующий возрасту, — вот что помогает успешно справиться с воспитанием хороших и искоренением дурных привычек у детей.

Интересные занятия и игры — верное лекарство против дурных привычек.



обслуживающий персонал и мастера, включая мастеров производственного обучения, независимо от места работы: почтальоны, операторы связи, сортировщики почтовых отправок и произведений печати, телеграфисты и киоскеры Союзпечати; работники прилавка, кассиры, повара, официанты и другие соответствующие им категории работников розничной торговли и общественного питания.

Такую же пенсию получают прорабы на строительных, монтажных и ремонтно-строительных работах; кассиры, контролеры и бухгалтеры — ответственные исполнители отделений, агентств и городских (операционных) управлений (отделов), контор Госбанка СССР и сберегательных касс, инкассаторы учреждений Госбанка СССР, страховые агенты инспекций Госстраха, распространители билетов денежно-вещевых лотерей; работники (кроме административно-управленческого персонала и инженерно-технических работников) предприятий бытового обслуживания населения, предприятий и организаций по сбору и первичной обработке вторичного сырья.

Это же положение распространяется на пенсионеров, относящихся к среднему и младшему медицинскому персоналу учреждений здравоохранения, детских дошкольных учреждений, врачебно-трудовых экспертных комиссий и домов для престарелых и инвалидов; работающих в качестве патронажных медицинских сестер организаций Союза обществ Красного Креста и Красного Полумесяца СССР, врачей лечебно-профилактических учреждений, домов для престарелых и инвалидов; в качестве учителей общеобразовательных школ в сельской местности, в том числе школ сельской молодежи, и преподавателей профессионально-технических учебных заведений в сельской местности.

Пятьдесят процентов пенсии, а в районах Урала, Сибири и Дальнего Востока 75 процентов назначенной пенсии, но не ниже 30 рублей, выплачивается: работникам связи массовых профессий, кроме упомянутых выше; инженерно-техническим работникам предприятий промышленности; строительных, монтажных и ремонтно-строительных организаций; эксплуатационных предприятий и организаций транспорта (кроме управлений железных дорог, управлений автомобильного и городского транспорта, управлений парокондуктов и управлений гражданской авиации), связи, жилищного и коммуналь-

ного хозяйства; предприятий бытового обслуживания населения.

В таком же порядке выплачивается пенсия по старости инженерно-техническим работникам и специалистам государственных предприятий сельского хозяйства; ветеринарным врачам, ветеринарным фельдшерам и ветеринарным техникам ветеринарных учреждений; врачам санитарно-профилактических учреждений и учреждений судебно-медицинской экспертизы, детских дошкольных учреждений, врачебно-трудовых экспертных комиссий.

Аналогичные основания для получения пенсии по старости установлены для учителей общеобразовательных школ, в том числе школ рабочей молодежи, и преподавателей профессионально-технических учебных заведений (кроме сельских), воспитателей и педагогов детских дошкольных и внешкольных учреждений; председателей, заместителей, председателей и секретарей сельских и поселковых Советов депутатов трудящихся; контролеров-ревизоров поездов железнодорожного транспорта.

Названные пенсии выплачиваются в размере не менее установленного законом минимума 30 рублей в месяц. А для тех, кто проживает в сельской местности и связан с сельским хозяйством, этот минимальный размер составляет 25 рублей 50 копеек. В тех случаях, когда сумма пенсии и заработка пенсионера будет превышать 300 рублей в месяц, размер выплачиваемой пенсии будет снижаться так, чтобы общая сумма не превышала 300 рублей.

* * *

Совет Министров СССР постановлением от 9 апреля 1969 года возложил на администрацию предприятий, учреждений и организаций подготовку совместно с фабричными, заводскими, местными комитетами профсоюзов документов, необходимых при назначении пенсий рабочим, служащим и их семьям, и представление их к назначению пенсий.

Администрация совместно с комитетом профсоюза в 10-дневный срок со дня поступления заявления рабочего, служащего или членов их семей (в случае потери кормильца) обязана оформить необходимые документы о стаже и заработке и вместе с поданным заявлением и своим представлением

направить их в районный (городской) отдел социального обеспечения по месту жительства заявителя, а в случаях, когда обратившийся за назначением пенсии не имеет по мнению администрации и комитета профсоюза права на пенсию, сообщить ему в письменной форме об отказе в представлении к назначению пенсии с указанием причин отказа.

Если обратившийся за пенсией не согласен с решением администрации и комитета профсоюза об отказе в представлении его к назначению пенсии, он может подать заявление о назначении пенсии непосредственно в районный (городской) отдел социального обеспечения.

Заявление о назначении пенсии другим гражданам, а также рабочим и служащим, оставившим работу, и членам их семей подается непосредственно в районный (городской) отдел социального обеспечения по месту жительства.

В тех районах (городах), где не имеется отдела социального обеспечения, представление или заявление о назначении пенсии подается в исполнительный комитет районного (городского) Совета депутатов трудящихся.

ПЕНСИИ КОЛХОЗНИКАМ

По закону о пенсиях и пособиях, принятому 15 июля 1964 года IV сессией Верховного Совета СССР (в редакции Указа Президиума Верховного Совета СССР от 26 сентября 1967 года) право на пенсии по старости имеют члены колхозов:

а) мужчины, достигшие 60 лет при стаже работы не менее 25 лет;

б) женщины, достигшие 55 лет, имеющие стаж работы не менее 20 лет;

в) женщины по достижении 50 лет и при стаже работы не менее 15 лет, если они родили пять или более детей и воспитали их до восьмилетнего возраста.

Членам сельскохозяйственных артелей республик и областей, в которых колхозы создавались позднее, чем в других районах страны, пенсии по старости могут назначаться при меньшем трудовом стаже. Необходимый стаж в этих случаях должен быть не менее числа лет, прошедших после года образования колхоза (или года вступления в артель, если колхозник вступил в течение 12 месяцев со дня ее образования) до года обращения за назначением пенсии.

Пенсии по старости колхозникам назначаются в размере 50 процентов с заработка до 50 рублей в месяц и сверх того 25 процентов с остального заработка. Минимальный размер пенсии — 12 рублей, а максимальный — 102 рубля в месяц.

Заявления о пенсии подаются в правление колхоза. Оно вместе с колхозным советом социального обеспечения, оформив необходимые документы о стаже и заработке, направляет это заявление и свое представление в районную комиссию по назначению пенсий и пособий колхозникам, которая и решает, назначить ли пенсию колхознику.

Райсобес принимает заявление от колхозника только в том случае, если правление колхоза и колхозный совет социального обеспечения ему в представлении на пенсию отказали.

Право на пенсию имеют только те, кто к моменту обращения за пенсией состоит членом колхоза. Если к этому времени колхоз ликвидирован (например, земли его переданы совхозу или другому государственному предприятию), то бывшие колхозники правом на пенсии не пользуются. Однако, если они перешли на работу в совхоз, то им может быть назначена пенсия по закону от 14 июля 1956 года. Члены сельхозартелей, фактически выбывшие из колхозов (не проживающие на территории колхоза), к назначению пенсий не представляются. Исключение из этого правила сделано в отношении тех колхозников, которые хотя и выбыли из колхоза, но состояли в колхозе с первых лет коллективизации и прекратили работу в колхозе из-за старости или инвалидности.

Члены колхозов в случае наступления инвалидности I и II групп (независимо от причины инвалидности), а также инвалиды III группы вследствие трудового увечья или профессионального заболевания имеют право на пенсию по инвалидности.

Если инвалидность наступила от трудового увечья или профессионального заболевания, то она назначается независимо от стажа работы, если же от общего заболевания или увечья, не связанного с работой, то требуется определенный стаж. Например, инвалид II группы в возрасте от 31 года до 36 лет должен иметь стаж не менее 7 лет, а женщина — 5 лет.

Члены семьи умершего колхозника приобретают право на пенсию, даже если сами и не состоят членами колхоза.

* * *

Засчитывается ли в трудовой стаж рабочих и служащих для назначения пенсии по закону о государственных пенсиях работа в качестве члена колхоза? В соответствии с законом в стаж засчитывается всякая работа, если, выполняя ее, человек подлежал государственному социальному страхованию. На членов колхозов государственное социальное страхование не распространяется. Поэтому работа в колхозе, как правило, в стаж при назначении государственной пенсии не засчитывается.

Как же быть, если нет полного стажа, требующегося для назначения государственной пенсии? В этом случае может быть назначена неполная пенсия, размер ее определяется пропорционально стажу. Что касается пенсий членам колхозов, то в стаж работы включается как работа в артели, так и на государственных предприятиях.

При каких условиях назначаются пенсии колхозникам, фактически выбывшим из колхоза? Только в том случае, если они вступили в колхозы в первые годы коллективизации и прекратили работу вследствие старости или инвалидности. Трудоспособные колхозники, фактически выбывшие из артели, права на пенсию не имеют.

Назначаются ли наиболее квалифицированным работникам колхоза пенсии в повышенных размерах? Председателям колхозов, специалистам, имеющим высшее или среднее специальное образование, главным (старшим) бухгалтерам и механизаторам назначаются государственные пенсии, установленные для рабочих и служащих. К числу механизаторов относятся трактористы-машинисты колхозов, комбайнеры, шоферы, слесари, токари и другие лица, имеющие производственную квалификацию и занятые на ремонте и обслуживании техники.

Кроме того, колхоз по решению общего собрания может производить доплаты ко всем видам пенсий, установленных для колхозников, и устанавливать персональные пенсии ветеранам колхозного строительства и лицам, имеющим особые заслуги в развитии общественного хозяйства колхоза.

Как назначаются пенсии по старости и инвалидности кузнецам колхозов? Колхозные кузнецы отнесены к механизаторам и, следовательно, на них распространяется государствен-

ное пенсионное обеспечение, установленное для рабочих и служащих. При этом они имеют льготы. Колхознику, работавшему кузнецом, пенсия по старости может быть назначена, если он проработал в этой должности 12 с половиной лет (половина необходимого стажа), а остальное время был занят на других работах. Если такого стажа нет, кузнецам пенсии назначаются как и другим колхозникам.

Как назначаются пенсии лицам, работавшим в колхозах, земли которых впоследствии были переданы совхозам, если эти лица не перешли на работу в совхозы? По тем же правилам, что и членам колхозов: мужчинам по достижении 60 лет и женщинам 55 лет. При этом мужчины должны иметь не менее 25-лет трудового стажа, а женщины — 20 лет. Если к моменту передачи земли лицо фактически выбыло из колхоза, пенсия назначается лишь в том случае, если оно вступило в колхоз в первые годы коллективизации, а работу прекратило вследствие старости или инвалидности. Если бывший член колхоза не имеет необходимых документов, и их нет в архивах, то стаж может быть установлен по свидетельским показаниям.

Правильно ли колхозы прекращают выплату пенсии тем, кто по закону не достиг необходимого возраста, но пенсию уже получал? Вопрос этот решает правление колхоза, так как в этом случае пенсия выплачивается за счет средств колхоза сверх отчислений в централизованный фонд социального обеспечения.

Засчитывается ли работа в колхозах, на землях которых созданы совхозы, в стаж работы, дающий право на государственную пенсию? Да, но только в том случае, если колхозник при передаче земель совхозу перешел на постоянную работу в совхоз. В трудовой стаж тогда засчитывается все время непрерывной работы в колхозе, но не ранее 1939 года, за исключением тех лет, когда колхозник не вырабатывал обязательного минимума трудодней без уважительных причин. Причем невыполнение минимума должно подтверждаться имеющимися в колхозе документами. Если земли колхоза переданы другим предприятиям или организациям и колхозник перешел туда на постоянную работу, сохраняется этот же порядок.

Если колхозник перешел в совхоз или другую организацию до передачи им земли, работа в колхозе не засчитывается в стаж, дающий право на государственную пенсию. Не засчи-

Как оплачивается декретный отпуск молодым специалистам, только что окончившим учебное заведение?

Женщины — молодые специалисты, направленные по распределению на работу после окончания техникумов, институтов или аспирантуры, получают пособие с того дня, который назначен для явки на работу. Пособие в этом случае исчисляется из должностного оклада (ставки) по той должности (работе), на которую направлена специалистка.

Как оплачивается отпуск по беременности и родам учащимся техникумов, студенткам вузов?

За ними на все время отпуска по беременности и родам сохраняется стипендия, если они получали ее в течение семестра.

Учащиеся школ и курсов по повышению квалификации и по подготовке кадров имеют право на пособие по беременности и родам, если перед поступлением в школу или на курсы они работали в качестве рабочих и служащих. Пособие исчисляется из заработной платы, сохраняемой за ними на период обучения, без учета стипендии.

Как оплачивается отпуск по беременности и родам, если женщина ко дню его наступления находится в очередном отпуске или в отпуске без сохранения содержания?

Если декретный отпуск наступил тогда, когда женщина была в очередном или дополнительном отпуске, то с первого же дня родового отпуска ей выплачивают пособие, а очередной или дополнительный отпуск продлевают по окончании послеродового отпуска. Если же отпуск по беременности совпал с отпуском без сохранения содержания, то пособие будет выдано только после окончания отпуска без сохранения содержания.

Как оплачивается больничный лист по беременности, если к моменту наступления декретного отпуска женщина освобождена от работы по временной нетрудоспособности?

В этом случае больничный лист по временной нетрудоспособности должен быть закрыт и оплачен. С первого дня отпуска по беременности открывается новый больничный лист. Он оплачивается пособием по беременности и родам независимо от того, продолжается или прекратилась нетрудоспособность по болезни.

Точно так же, если женщина заболевает к дню окончания послеродового отпуска, со следующего дня ей выда-

ется новый больничный лист по временной нетрудоспособности.

При выкидыше, наступившем до истечения 196 дней беременности, выдается пособие по временной нетрудоспособности, как при заболевании; после 196 дней предоставляется послеродовой отпуск и выплачивается пособие по родам на общих основаниях.

Как исчисляется непрерывный стаж работы при назначении пособий по беременности и родам?

Этот стаж определяется по продолжительности последней непрерывной работы на данном предприятии или в учреждении.

Однако по действующему законодательству непрерывный стаж в ряде случаев может сохраняться, если работница при определенных обстоятельствах даже меняла место работы. Тогда стаж исчисляется путем суммирования всего времени работы на данном предприятии, в учреждении или организации с сохраненным непрерывным стажем в прежних местах.

Например, если женщина до поступления на предприятие имела шесть лет непрерывного стажа, уволилась с прежней работы по собственному желанию и поступила на новую работу в течение месяца, то прежний стаж ей тоже засчитывается.

Как учитывается трудовой стаж при оплате отпуска по беременности и родам, если женщина переходила из одной организации в другую?

В некоторых случаях перехода с одной работы на другую непрерывный стаж сохраняется, тогда его следует считать стажем «непрерывной работы на данном предприятии». От продолжительности этого стажа зависит и размер пособия по беременности и родам. Условия сохранения непрерывного стажа различаются в зависимости от причины увольнения. Вот почему необходимо следить за тем, чтобы записи в трудовой книжке о причинах увольнения вносились правильно.

При увольнении по собственному желанию стаж сохраняется, если женщина поступила на работу в течение месяца со дня увольнения. Если женщина переходит на работу в другую местность в связи с переводом туда мужа, непрерывный стаж сохраняется независимо от продолжительности перерыва.

ва в работе. Женщинам, оставившим прежнюю работу в связи с рождением ребенка, непрерывный стаж сохраняется, если они поступили на новую работу в течение 1 года со дня рождения ребенка.

Как исчисляются пособия?

Для исчисления пособия работницам со сдельной оплатой труда берется заработок за два полных календарных месяца перед уходом в отпуск по беременности и родам, работницам с помесечной оплатой труда — месячный оклад, который они получали ко дню наступления отпуска. Часто женщин перед отпуском по беременности переводят на более легкую работу. В этом случае пособие исчисляется из среднего заработка за последние шесть месяцев, сохраненного за ними в связи с таким переводом.

Бывает так, что у работницы из-за болезни нет заработка к началу отпуска по беременности. Пособие по беременности ей должно быть начислено из расчета того заработка, по которому исчислялось пособие по болезни.

Иногда пособие исчисляют по специальным правилам. Так, оплата за работу по совместительству в заработок при установлении размера пособия не включается. Однако, если работница по своей основной штатной работе не получает полного должностного оклада и из-за этого работает по совместительству, пособие ей исчисляют из общего заработка по обоим местам работы, но не более полного должностного оклада по основной должности.

Женщинам-учителям, преподавателям, воспитателям школ и средних специальных учебных заведений, работающим в одной школе или в одном техникуме, пособие по беременности и родам исчисляется из фактического заработка за все часы педагогической работы. В заработок включается и дополнительная оплата за работу, которая не считается совместительством (выполнение обязанностей классного руководителя, проверка письменных работ, заведование кабинетами и т. п.). Если же учительница работает в двух или более школах или техникумах, то при исчислении ей пособия по беременности и родам оплата за нагрузку в других учебных заведениях включается в общий заработок лишь в пределах полуторной тарифной ставки.

Женщинам, работающим нештатными преподавателями учебных заведений и курсов с почасовой оплатой, пособие вы-

дается, если они работают в данном учебном заведении или на данных курсах постоянно. Пособие им исчисляется исходя из оплаты за час.

Как выплачивается пособие по беременности и родам женщинам — членам колхозов?

В соответствии с новой Инструкцией, утвержденной 5 июня 1969 года Государственным комитетом Совета Министров СССР по вопросам труда и заработной платы и Министерством финансов СССР, пособие по беременности и родам женщинам — членам колхозов выдается, если отпуск по беременности наступил в период работы в колхозе. При этом установленные в колхозе межсезонные перерывы приравниваются к периоду работы.

Пособие по беременности и родам в размере полного заработка за весь период отпуска выдается колхозницам, имеющим стаж работы не менее трех лет, лицам, не достигшим 18 лет при условии стажа работы не менее одного года, бывшим партизанкам и инвалидам Отечественной войны, женщинам, награжденным орденами, а также новаторам или передовикам колхозного производства, имеющим стаж работы не менее года.

Остальным женщинам — членам колхозов пособие выдается в размере $\frac{2}{3}$ заработка за весь период отпуска.

В стаж работы, в зависимости от которого определяется размер пособия, засчитывается всякая работа в общественном хозяйстве в качестве члена колхоза, независимо от характера и продолжительности работы и длительности перерывов.

Кроме работы в качестве члена данного колхоза, в стаж работы засчитывается также работа в общественном хозяйстве других колхозов, а также работа в качестве рабочей или служащей в другие периоды, подлежащие зачету в стаж работы при назначении пенсии по Закону о государственных пенсиях.

Если до появления ребенка на свет женщина находилась в отпуске больше 56 дней, можно ли сократить послеродовой отпуск?

Женщинам — работницам и служащим предоставляется отпуск на 56 календарных дней до родов и на такой же срок после них. При ненормальных родах, рождении двух или более детей отпуск после этого увеличивается до 70 календарных дней.

Если неточно определен предполагаемый день родов, отпуск может оказаться меньше или больше 56 дней. В таком случае пособие выплачивается за количество дней, фактически проведенных в отпуске. Исправлять ошибку путем удлинения или сокращения послеродового отпуска нельзя.

ОХРАНА МАТЕРИНСТВА

Перерывы для кормления ребенка предоставляют кормящим матерям не реже, чем через три с половиной часа от начала кормления. Поэтому при восьми- и семичасовом рабочем дне матери пользуются, как и прежде, двумя перерывами на кормление ребенка, при шестичасовом дне — одним перерывом.

Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о труде, вводимые в действие с 1 января 1971 года, предусматривают предоставление этих перерывов не реже чем через три часа.

По закону перерывы на кормление ребенка не должны быть короче получаса. В отдельных случаях руководители предприятий и учреждений могут удлинять эти перерывы, например, если женщина живет далеко от работы и практически не успевает за полчаса съездить домой, накормить ребенка и вернуться обратно. По просьбе самих матерей перерывы на кормление могут быть перенесены на конец рабочего дня. Тогда кормящие матери заканчивают работу на час раньше, а при шестичасовом рабочем дне — на полчаса.

Перенесение обеденных перерывов на конец рабочего дня, чтобы кормящая мать могла заканчивать работу не на час, а на два часа раньше, не допускается. Обеденные перерывы даются для того, чтобы рабочие и служащие могли пообедать, отдохнуть. Напряженная работа без отдыха, неправильное питание вредны для матери, особенно в период кормления грудью, и могут отразиться на здоровье ребенка. Поэтому, если женщина по характеру своей работы не может пользоваться обеденными перерывами и отлучаться на кормление ребенка, законодательство предусматривает перевод ее на время кормления на другую работу.

* * *

Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 5 июля 1968 года было установлено, что женщина, имеющая грудного ребенка, кроме отпуска по беременности и родам, имеет право на дополнительный отпуск без сохранения заработной платы до достижения ребенком возраста одного года.

При переводе на более легкую или менее уплотненную работу кормящим матерям, а также беременным-женщинам гарантируется сохранение заработной платы, получаемой до перевода. За время выполнения более легкой работы женщинам выплачивается средний заработок из расчета заработной платы за последние шесть месяцев.

* * *

Не всегда возможно точно определить предполагаемый день родов. Случается, что больничный листок по беременности выдается не за 56 дней до действительного дня рождения, а на несколько дней раньше или позже, и тогда дородовой отпуск удлиняется по сравнению с установленным для него в законе числом дней или, наоборот, укорачивается. Однако пособие по беременности выдается за все дни, фактически проведенные в дородовом отпуске. Отказ врача нужно обжаловать. В этом случае следует обратиться к главному врачу или во врачебно-консультационную комиссию.

Женщинам — работницам и служащим пособия по беременности и родам выплачиваются независимо от стажа работы. Даже если женщина принята на временную работу, пособие по беременности ей должны выплатить.

Совет Министров СССР распространил на женщин, усыновивших детей, взятых непосредственно из родильного дома, льготы, которые предоставляются матери при рождении и воспитании ребенка. Таким женщинам должны выдаваться больничные листки на период со дня усыновления и до истечения 56 дней со дня рождения ребенка. Они будут также получать за этот срок обычное пособие по родам.

За женщиной, оставившей работу в связи с рождением ребенка или усыновлением новорожденного ребенка, взятого непосредственно из родильного дома, сохраняется непрерыв-

ный трудовой стаж, если она поступит на работу не позднее одного года со дня рождения этого ребенка. В этом случае время перерыва в работе, в трудовой стаж не включается.

НОВОЕ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ О БРАКЕ И СЕМЬЕ

Большие социальные перемены в жизни советского общества, связанные с полной и окончательной победой социализма и переходом к строительству коммунизма, обусловили необходимость дальнейшего совершенствования брачно-семейного законодательства. Это выразилось в принятии 27 июня 1968 года Верховным Советом СССР Основ законодательства Союза ССР и союзных республик о браке и семье и разработанных в соответствии с ними республиканских кодексов о браке и семье.

Новое законодательство о браке и семье призвано активно содействовать окончательному очищению семейных отношений от материальных расчетов, устранению остатков неравного положения женщины в быту и созданию коммунистической семьи, в которой найдут свое полное удовлетворение наиболее глубокие личные чувства людей.

УСТАНОВЛЕНИЕ ПРОИСХОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Происхождение ребенка от родителей, состоящих между собой в браке, удостоверяется записью о браке родителей. При этом отец и мать записываются в документах о рождении по заявлению любого из них. Матери ребенка достаточно представить свидетельство о браке, и орган загс должен записать ее мужа отцом. В то же время муж, оспаривающий свое отцовство, вправе предъявить в суде иск об аннулировании записи его отцом. Суд разрешает подобные дела на основании представленных доказательств, а привлечением в необходимых случаях медицинских экспертов. Подавать такие иски разрешается в течение одного года с момента, когда лицо, записанное отцом, узнало или должно было узнать об этой записи.

Если родители не состоят в браке, происхождение от них ребенка может быть установлено путем подачи ими совместного заявления в орган загс.

Новое семейно-брачное законодательство предусматривает установление отцовства в судебном порядке, если мужчина отрицает свое отцовство и отказывается от подачи совместного заявления. В этом случае мать или опекун (попечитель) ребенка имеет право предъявить иск в суде.

При установлении отцовства суд принимает во внимание совместное проживание и ведение общего хозяйства матерью ребенка и ответчиком до рождения ребенка или совместное воспитание, либо содержание ими ребенка или доказательства, с достоверностью подтверждающие признание ответчиком отцовства.

Доказательством признания отцовства могут служить письма, надписи на фотографиях, анкеты, заявления ответчика и другие фактические данные. Причем не имеет значения, когда эти доказательства возникли: в период беременности матери или уже после рождения ребенка.

Во всяком случае, при рождении ребенка у матери, не состоящей в браке, и при отсутствии совместного заявления родителей или решения суда об установлении отцовства, запись об отце ребенка в книге записей рождений производится по фамилии матери, а имя и отчество отца записывается по ее указанию. В таком же порядке может быть произведена запись и об отце ребенка, родившегося до того, как Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о браке и семье были введены в действие, то есть до 1 октября 1968 года. Таким образом, существовавшая ранее проблема прочерка в графе об отце в свидетельстве о рождении ребенка действующим законодательством разрешена.

КАК УСЫНОВИТЬ РЕБЕНКА

Усыновить ребенка может любой дееспособный гражданин (гражданка), кроме лиц, лишенных родительских прав, лиц, осужденных за уклонение от уплаты алиментов на детей, а также лиц, бывших усыновителями, в случаях отмены усыновления за невыполнение ими своих обязанностей или за злоупотребление своими правами.

Если ребенку исполнилось 10 лет, требуется его согласие на усыновление. Однако, если ребенок проживает в семье усыновляемого и не знает о том, что усыновитель не является его родителем, усыновление может быть произведено без получе-

ния согласия усыновляемого. Для усыновления требуется также письменное согласие родителей ребенка. Исключения составляют те случаи, когда родители лишены родительских прав, когда они признаны недееспособными, либо безвестно отсутствующими. Кроме того, усыновление может быть произведено без согласия родителей, если они более одного года не проживают с ребенком и, несмотря на предупреждение органов опеки и попечительства, уклоняются от участия в его воспитании и содержании.

Сирот усыновляют с согласия опекуна, попечителя или администраций государственных детских учреждений.

Одного ребенка не могут усыновить два человека, если они не являются супругами. Как правило, один из супругов может быть усыновителем только с согласия другого.

Заявление о желании усыновить ребенка подается усыновляющим в орган опеки и попечительства по месту его жительства, либо по месту жительства усыновляемого. Просьба желающего усыновить ребенка удовлетворяется в тех случаях, когда органы опеки и попечительства убедятся в том, что он в состоянии должным образом выполнять обязанности по содержанию и воспитанию ребенка, а условия, создаваемые усыновляемому, в полной мере отвечают его интересам. Для изучения этих обстоятельств районный или городской отдел народного образования проводит соответствующее обследование и представляет в исполнительный комитет районного или городского Совета депутатов трудящихся заключение о возможности усыновления, который выносит решение об усыновлении. Если районный или городской исполком откажет в усыновлении, то его решение может быть обжаловано в Совет Министров автономной республики или в вышестоящий исполнительный комитет.

По просьбе усыновителей они могут быть записаны в книге записей рождения в качестве родителей усыновленных. Усыновляемому могут быть также присвоены фамилия и отчество по фамилии и имени усыновителя, а если ребенка усыновляет женщина, отчество ребенку присваивается по ее указанию. Если ребенок достиг десяти лет, то в этих случаях требуется его согласие, соответствующие указания должны также быть в решении Исполнительного комитета об усыновлении.

В принятых 27 июня 1968 года Основах законодательства Союза ССР и союзных республик о браке и семье и утверж-

денных в соответствии с ними республиканских Кодексах о браке и семье установлены нормы, призванные обеспечить тайну усыновления. По просьбе усыновителя в исключительных случаях допускается изменение записи о месте рождения ребенка. Воспрещается без согласия усыновителей, а в случае их смерти — без согласия органа опеки и попечительства ознакомление с содержанием книг регистрации актов гражданского состояния или иных документов, выдача из них выписок и сведений, из которых было бы видно, что усыновители не являются родителями ребенка. Лица, разгласившие тайну усыновления, против воли усыновителя, несут установленную законом ответственность.

Между усыновителями и ребенком устанавливаются такие же правовые отношения, какие существуют между родителями и детьми: они наследуют имущество друг друга, усыновившие родители обязаны содержать ребенка, учить его и готовить к трудовой деятельности. Если же они не будут заботиться о ребенке, народный суд может взыскать с них алименты. Дети, в свою очередь, должны в дальнейшем материально помогать своим новым родителям.

Усыновители имеют право на государственную пенсию наравне с настоящими родителями, а усыновленные — наравне с родными детьми.

При назначении государственного пособия многодетным матерям наряду с родными детьми учитываются также и усыновленные дети.

Если усыновители недобросовестно относятся к своим обязанностям, плохо обращаются с ребенком или не справляются с его воспитанием, народный суд может отменить усыновление.

АЛИМЕНТНЫЕ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

С родителей, отказывающихся содержать своих несовершеннолетних детей, а также совершеннолетних, но нетрудоспособных детей, взыскиваются средства на содержание — алименты, в размере, определяемом судом. Кроме выплаты алиментов, родители могут быть привлечены к участию в дополнительных расходах, вызванных исключительными обстоятельствами (тяжелая болезнь, увечье ребенка и т. п.). При этом алиментные права детей, родившихся от лиц, состоявших между собой в браке, и детей, происхождение которых

установлено совместным заявлением родителей или по решению суда, а также усыновленных, равны.

В свою очередь совершеннолетние дети обязаны содержать нетрудоспособных, нуждающихся в помощи родителей и заботиться о них. По требованию родителей суд может установить размер участия каждого из детей в их содержании. Алименты определяются в этом случае в твердой денежной сумме в зависимости от материального и семейного положения родителей и детей. Вместе с тем суд имеет право освободить детей от уплаты алиментов, если будет установлено, что их родители уклонялись от выполнения родительских обязанностей.

В новые кодексы о браке и семье вошла и норма, позволяющая усилить борьбу со злостными неплательщиками алиментов. Органам милиции предоставлено право производить в паспорте или заменяющем его документе лица, осужденного за злостное уклонение от уплаты алиментов или разысканного органами милиции в связи с уклонением от уплаты алиментов, отметку (запись) о том, что в соответствии с решением суда это лицо обязано уплачивать алименты. При наличии подобной отметки (записи) администрация предприятия, учреждения, организации обязана производить удержание алиментов еще до поступления исполнительного листа.

РАСТОРЖЕНИЕ БРАКА

Ныне действующее законодательство предусматривает, наряду с судебным порядком расторжения брака, порядок, при котором брак расторгается в органах записи актов гражданского состояния.

Если муж и жена, не имеющие несовершеннолетних детей, согласны расторгнуть брак, они должны подать заявление в орган загс. Оформление развода и выдача супругам свидетельства о расторжении брака производится по истечении трех месяцев со дня подачи заявления. За регистрацию расторжения брака в этих случаях взимается государственная пошлина в размере 50 рублей.

В органах загс производится также расторжение браков с лицами: признанными в установленном законом порядке безвестно отсутствующими или недееспособными вследствие душевной болезни или слабоумия; осужденными за совершение преступления к лишению свободы на срок не менее трех лет.

В остальных случаях брак расторгается в судебном порядке. Решения об этом выносят районные (городские) народные суды, если установят, что дальнейшая совместная жизнь супругов и сохранение семьи невозможны. Одновременно суд определяет, какую сумму — в размере от 50 до 200 рублей — должны уплатить разводящиеся или один из них за выдачу свидетельства о расторжении брака.

Новым в бракоразводном процессе является также и то, что муж не вправе без согласия жены возбуждать дело о расторжении брака во время беременности жены и в течение одного года после рождения ребенка.

ЛЬГОТЫ УЧАЩИМСЯ

Свободный день. Постановлением Совета Министров СССР от 5 ноября 1959 года для лиц, успешно обучающихся без отрыва от производства в V—XI классах школ рабочей и сельской молодежи, вечерних (сезонных, сменных) и заочных средних общеобразовательных школах, установлены на период учебного года сокращенный рабочий день или сокращенная рабочая неделя: для учащихся школ рабочей молодежи и заочных средних общеобразовательных школ — на один рабочий день в неделю или на соответствующее ему количество рабочих часов в течение недели; для учащихся школ сельской молодежи — на два рабочих дня или на соответствующее им количество рабочих часов в течение недели. Однако за весь учебный год учащиеся должны освобождаться от работы в общей сложности не более чем на 36 рабочих дней или на соответствующее им количество рабочих часов.

Заработная плата за время освобождения от работы выплачивается учащимся в размере 50 процентов их среднего заработка по основному месту работы, но не ниже установленного минимального размера заработной платы.

Совет Министров СССР постановлением от 8 декабря 1969 года предоставил право Советам Министров союзных республик устанавливать для обучающихся без отрыва от производства в V, VI, VII, VIII, IX и X классах школ рабочей и сельской молодежи — вечерних (сменных, сезонных) и заочных средних общеобразовательных школ на время сдачи ими переводных экзаменов от 4 до 6 свободных дней с сохранением заработной платы по основному месту работы за счет

сокращения общего количества дней (на 8—12 дней), предоставляемых в течение учебного года (из числа 36 дней).

Студентам вечерних и заочных вузов и техникумов в течение 10 учебных месяцев перед началом выполнения дипломного проекта или сдачи государственных экзаменов также предоставляется раз в неделю свободный день.

Заработная плата за время освобождения от работы выплачивается в размере 50 процентов средней заработной платы, но не ниже, установленного минимума.

Руководителям предприятий, строек, учреждений и организаций дано право, если это позволяют условия производства, предоставлять учащимся по их желанию дополнительно еще 1—2 свободных от работы дня в неделю без сохранения заработной платы.

Дополнительный отпуск. Для подготовки к экзаменам и защиты дипломных проектов обучающиеся без отрыва от производства получают оплачиваемые дополнительные отпуска: выпускники XI классов вечерних школ рабочей и сельской молодежи и заочных средних общеобразовательных школ — 20 рабочих дней с сохранением заработка по основному месту работы из расчета тарифной ставки или оклада; поступающие в вечерние и заочные техникумы — 10 календарных дней без сохранения заработной платы; те, кто поступает в вечерние или заочные высшие учебные заведения, — 15 календарных дней без сохранения заработка. Проезд к месту учебы для сдачи вступительных экзаменов и обратно не включается в сроки этих отпусков.

Рабочие и служащие, студенты вечерних и заочных институтов и техникумов получают дополнительные отпуска с сохранением заработной платы (см. таблицу).

Эти отпуска оплачиваются из расчета среднемесячной заработной платы за последние 12 месяцев работы перед отпуском, но не свыше 100 рублей в месяц тем, кто учится в вузах, и 80 рублей — обучающимся в техникумах.

Для сбора материала к дипломному проекту и ознакомления на производстве с работой по избранной специальности руководители предприятий и учреждений могут по просьбе учащихся предоставлять им дополнительный месячный отпуск без сохранения заработка. На период этого отпуска студенты зачисляются на стипендию.

Дополнительные отпуска для учащихся

Назначение отпуска	Вечерные		Заочные	
	техникумы	вузы	техникумы	вузы
Отпуск для выполнения лабораторных работ, сдачи зачетов и экзаменов студентам I—II курсов	10 календарных дней	20 календарных дней	30 календарных дней	
Отпуск для выполнения лабораторных работ, сдачи экзаменов и зачетов студентам III и последующих курсов	20 календарных дней	30 календарных дней	40 календарных дней	
Отпуск для сдачи государственных экзаменов			30 календарных дней	
Отпуск для выполнения и защиты дипломного проекта	2 месяца	4 месяца	2 месяца	4 месяца

Дополнительный учебный отпуск важно получить своевременно, то есть в период экзаменов и зачетов. Поэтому не разрешается переносить эти отпуска на другой срок или заменять их денежной компенсацией.

Если работник из-за болезни не смог вовремя сдать зачеты и экзамены, в связи с чем сессия была перенесена для него на другой срок, на этот же срок переносится и неиспользованный учебный отпуск.

В отличие от других видов отпусков дополнительные отпуска в связи с учебой не требуют предшествующего 11-месячного стажа работы. Отпуском для сдачи экзаменов учащиеся пользуются независимо от продолжительности работы на предприятии или в учреждении.

Оплата проезда. Для выполнения лабораторных работ, сдачи экзаменов и зачетов студентам-заочникам вузов и техникумов приходится выезжать в институты и техникумы, находящиеся в других городах. Такие поездки требуют дополнительных расходов на дорогу. Предприятия и учреждения оплачивают учащимся один раз в год половину стоимости проезда к месту учебы и обратно. В таком же размере оплачивается проезд в институты и техникумы для подготовки и защиты дипломных проектов или сдачи государственных экзаменов.

Право учащихся высших и средних специальных учебных заведений на льготный проезд. Студенты дневных вузов и

средних специальных учебных заведений пользуются правом льготного (с оплатой 50 процентов стоимости билета) проезда на железнодорожном транспорте в период с 1 ноября по 31 марта.

Льготная стоимость проезда на самолетах установлена на время с 15 октября по 15 июня и распространяется на студентов очных и заочных высших и средних специальных учебных заведений. -

Эти правила и льготы распространяются на студентов всех республик страны.

Какими льготами пользуются при поступлении в высшие учебные заведения лица, окончившие техникумы или награжденные по окончании средней школы золотой (серебряной) медалью? Окончившие среднее специальное учебное заведение с дипломом с отличием или награжденные по окончании средней школы золотой (серебряной) медалью сдают установленные экзамены только по одной из профилирующих дисциплин по усмотрению высшего учебного заведения. При сдаче экзаменов (как письменно, так и устно) по этой дисциплине с оценкой «пять» они освобождаются от дальнейшей сдачи вступительных экзаменов, а при получении оценки «четыре» или «три» сдают экзамены по всем соответствующим дисциплинам.

Выпускники техникумов могут сдавать экзамены в вузы любого профиля, независимо от полученной специальности. Если же они окончили техникум с отрывом от производства, то для продолжения учебы в вузе от них требуется трехлетний производственный стаж. Исключение из этого правила предоставляется лишь пяти процентам лучших выпускников, кандидатуры которых определяются дирекцией и общественными организациями учебных заведений, и тем, кто окончил техникум без отрыва от производства.

Каков порядок обучения на подготовительных отделениях вузов? С 1 ноября 1969 года при 190 вузах, осуществляющих подготовку специалистов с отрывом от производства, были организованы подготовительные отделения. Срок обучения на подготовительных отделениях с отрывом от производства — восемь месяцев, без отрыва от производства — десять месяцев. На эти отделения принимаются лица с законченным средним образованием из числа передовых рабочих, колхозников и уволенных в запас из рядов Вооруженных Сил СССР. Подбор и направление указанных лиц на подготовительные отделения

производится непосредственно руководителями предприятий,строек, организаций, совхозов, колхозов, командованием воинских частей.

Обучающимся на подготовительных отделениях с отрывом от производства выплачивается стипендия в размере, установленном для студентов первых курсов.

Промышленным предприятиям, стройкам, организациям транспорта и связи, совхозам разрешено, а колхозам рекомендовано предоставлять слушателям, обучающимся без отрыва от производства, для сдачи экзаменов дополнительный отпуск продолжительностью 15 календарных дней с сохранением заработной платы в размере, не превышающим 100 рублей в месяц.

Слушатели, окончившие подготовительные отделения, зачисляются без экзаменов по соответствующей специальности на первый курс данного или других вузов, для которых велась подготовка на этом отделении.

Какие правила существуют для тех студентов вузов, которые были призваны в Советскую Армию и хотят продолжать учебу? Независимо от курса, на котором учился студент, проходящий службу в Вооруженных Силах СССР, или принятый в вуз, но не приступивший к занятиям и отчисленный приказом ректора в связи с уходом в армию, его обязаны восстановить на учебу в тот же вуз в течение трех лет после демобилизации.

Основанием для этого являются академические справки, которые выдаются студентам при их отчислении из института перед уходом в Советскую Армию. Стипендия назначается со дня их восстановления и до окончания очередной экзаменационной сессии или семестра, а далее — на общих основаниях.

Имеет ли право студент на пособие по временной нетрудоспособности? При временной нетрудоспособности, подтвержденной лечебным учреждением, учащиеся-стипендиаты вузов получают стипендию в полном размере до восстановления трудоспособности или до перехода на инвалидность.

Студенту вуза (а также завода-вуза), у которого производственная работа чередуется с учебой, пособие по государственному социальному страхованию выдается только в тот период болезни, когда он должен был находиться на производстве.

Засчитывается ли длительная преддипломная практика студентов в их трудовой стаж? Да, засчитывается. Когда студенты проходят практику на предприятиях, в учреждениях и организациях, администрация обязана зачислить их в штат. После

этого с первого же дня на них заводится трудовая книжка, которая по окончании работы и после получения расчета выдается студентам на руки.

В период практики студенты пользуются наравне с остальными работниками отпуском с сохранением среднего заработка.

Если производственная практика не превышает двух месяцев, студенты считаются временными работниками и поэтому не имеют права на отпуск или компенсацию за него.

Обеспечение жилой площадью молодых специалистов, окончивших высшие и средние специальные учебные заведения. Заботиться о том, чтобы молодые специалисты, окончившие высшие и средние специальные учебные заведения (дневные), были обеспечены жилой площадью должны предприятия и учреждения, в которые они направляются по распределению.

Уже в путевке студента указано, что именно следует ему предоставить. Это значит — жилье молодому специалисту должно быть подготовлено заранее, чтобы вселиться в общежитие, комнату или квартиру он мог сразу же по приезде.

Выпускникам вузов и средних специальных учебных заведений, которые едут на работу в учреждения просвещения, культуры, здравоохранения, торговли, суда и прокуратуры, при отсутствии ведомственной жилой площади ее обязаны предоставить местные Советы депутатов трудящихся. Если такой молодой специалист не получит своевременно жилой площади, он имеет право поставить вопрос о досрочном увольнении с предприятия или организации, куда был направлен.

Те же, кто окончил заочные и вечерние высшие и средние специальные учебные заведения, обеспечиваются жильем на общих основаниях, как и все другие работники данного предприятия или организации.

Может ли студент старшего курса вечернего или заочного вуза претендовать на инженерную должность? По этому вопросу имеется специальное постановление Совета Министров СССР, принятое 9 апреля 1964 года. В нем указывается, что подготовка специалистов без отрыва от производства — важная государственная задача. Руководители предприятий, учреждений и организаций призваны не только всесторонне помогать студентам заочных и вечерних высших и средних учебных заведений как можно успешнее овладеть техникой, технологией и организацией производства по месту работы, но и по

мере повышения ими квалификации и приобретения знаний выдвигать на инженерно-технические должности.

Оплата за проезд молодым специалистам к месту назначения. Молодым специалистам — выпускникам высших и средних специальных учебных заведений при направлении на работу более чем за 25 километров от места нахождения учебного заведения возмещаются расходы по проезду и перевозке имущества, выплачиваются суточные за время пребывания в пути и единовременное пособие.

Проезд работника и членов его семьи оплачивается по тарифу жесткого вагона (если он переезжает по железной дороге) и по тарифу II класса парохода (при переезде водным транспортом). Расходы по проезду по шоссейным и грунтовым дорогам возмещаются по существующей в данной местности стоимости. Разрешение на проезд другим видом транспорта может быть дано только тем предприятием или учреждением, куда направлен молодой специалист.

Провоз багажа оплачивается в пределах до 240 килограммов на самого работника и до 80 килограммов на каждого переезжающего члена семьи.

Суточные за время пребывания в пути исчисляются в размере одной тридцатой оклада по той должности, на которую направлен специалист, но не должны превышать одного рубля в сутки.

Единовременное пособие на самого работника выдается в размере половины его месячного должностного оклада (тарифной ставки) по новому месту работы, а на каждого переезжающего члена семьи — в размере одной восьмой оклада.

Указанные выше суммы выплачиваются молодому специалисту учебным заведением, но за счет того предприятия (учреждения), куда он направлен на работу. Окончательный расчет производится по прибытии к месту назначения после предоставления авансового отчета.

Если место работы находится на расстоянии не свыше 25 километров от места нахождения учебного заведения, молодому специалисту возмещаются расходы лишь по переезду его самого и членов семьи.

Когда выпускника вуза или техникума оставляют на работе в том же населенном пункте, где он учился, то никакие компенсации ему не выплачиваются (даже в случае, если до поступления на учёбу он проживал в другой местности).

Молодой специалист обязан полностью вернуть денежные суммы, выплаченные ему при направлении на работу в другую местность, если он не явился к месту работы или отказался приступить к ней без уважительных причин, также, если он до истечения трех лет уволился по собственному желанию или уволен за нарушение трудовой дисциплины.

О ЛЬГОТАХ ИНВАЛИДАМ ВОЙНЫ

Льготные условия назначения и выплаты пенсии для инвалидов войны. Президиум Верховного Совета СССР Указом от 26 сентября 1967 года установил льготные условия назначения и выплаты пенсии инвалидам войны. В соответствии с Указом пенсии инвалидам войны I и II групп (кроме инвалидов первой мировой войны) повышены на 15 рублей в пределах максимальных размеров. Поэтому, если после увеличения размера пенсии на 15 рублей, он превышает максимум, прибавляется лишь сумма, составляющая разницу между фактическим размером пенсии на день пересчета и максимальным размером, установленным для данной группы инвалидности.

С 1 января 1968 года инвалидам из числа военнослужащих пенсии по старости назначаются: мужчинам — по достижении 55 лет и при стаже работы не менее 25 лет; женщинам — по достижении 50 лет и при стаже работы не менее 20 лет.

Жилищные льготы инвалидам войны и членам семей военнослужащих, погибших на фронте. В своем постановлении от 6 марта 1965 года Совет Министров СССР обязал Советы Министров союзных республик, совнархозы, министерства и ведомства, исполкомы местных Советов оказывать всемерное содействие инвалидам войны и семьям военнослужащих, погибших на фронте, в преимущественном обеспечении их жилой площадью.

Кто относится к членам семьи военнослужащего, погибшего на фронте? У нас нет нормативного акта, в котором было бы дано точное определение понятия члена семьи погибшего военнослужащего. Включение в круг «членов семьи» только тех, кто имеет право на пенсию по случаю потери кормильца, означало бы неоправданное ущемление интересов многих вдов и нетрудоспособных детей погибшего.

По сложившейся практике при распределении жилой площади в число членов семьи погибшего военнослужащего

включаются: родители или усыновители погибшего, а также не образовавшие новых семей вдова или вдовец и дети (и усыновленные). Кроме того, льготы должны предоставляться родственникам погибшего (братьям, сестрам и т. д.), находившимся на его иждивении, и другим его иждивенцам, нетрудоспособным в настоящее время.

Если сын или дочь в связи с гибелью отца и смертью матери воспитывались в детском доме и потом у них образовалась своя семья, но жить им оказалось нигде и они вынуждены пользоваться жилплощадью в частном владении, то в этом случае они должны относиться к семьям погибшего, и исполкомы местных Советов обязаны предоставить им жилье в счет 10-процентной жилой площади, которую получает исполком от предприятий, организаций и ведомств, вводящих в эксплуатацию новые жилые дома. Льготный порядок предоставления жилой площади инвалидам войны, семьям погибших воинов и демобилизованным был первоначально установлен постановлением СНК СССР от 21 сентября 1945 года и подтвержден постановлениями правительства от 6 марта и 20 мая 1965 года.

Что означает преимущественное обеспечение жилой площадью инвалидов войны и семей погибших? В исполкомах местных Советов имеются для распределения жилой площади два списка лиц, нуждающихся в жилой площади; в первый список включаются инвалиды войны, члены семей погибших и демобилизованные из Советской Армии по сокращению Вооруженных Сил СССР. Все они удовлетворяются жилплощадью в счет вышеуказанных 10 процентов. Второй — общий список очередников на получение жилищ.

В каждом списке есть своя твердая «очередь». Инвалид или семья погибшего, включенные в первый список, скажем, в 1961 году, должны получить жилплощадь раньше, чем те, кто был внесен в этот список в 1963 году, инвалид и семья погибшего, внесенные в первый список в 1961 году, получают жилплощадь раньше, чем семья, включенная в том же году во второй список.

Исполкомы местных Советов и фабзавместкомы профсоюзов в настоящее время проводят учет инвалидов войны и семей погибших военнослужащих, нуждающихся в улучшении жилищных условий. На исполкомы местных Советов возложена обязанность строго контролировать первоочередное

предоставление этим лицам жилой площади организациями, в которых они работают.

Беспроцентная ссуда на индивидуальное жилищное строительство. Беспроцентная ссуда на жилищное строительство дается всем инвалидам войны как работающим, так и неработающим. Но если неработающий инвалид войны получает небольшую пенсию да еще имеет иждивенцев, исполкомы местных Советов должны предоставлять им жилье, а не ходатайствовать перед Стройбанком о ссуде на индивидуальное строительство, которую инвалиду трудно будет погасить. Если в семье инвалида есть работающие, ссуды могут выдаваться под солидарное обязательство членов семьи. Оно прилагается к обязательству основного заемщика.

Членам семей погибших военнослужащих ссуды на индивидуальное жилищное строительство даются на общих основаниях — до 700 рублей и с уплатой процентов. Если ссуда получена самим инвалидом войны до постановления правительства от 6 марта 1965 года, то и эта ссуда остается процентной.

Постановлением Совета Министров СССР от 8 февраля 1968 года установлено, что инвалидам войны выдаются ссуды на капитальный ремонт принадлежащих им домов также без взимания процентов за пользование ссудой. По ранее выданным на эти цели ссудам взимание процентов прекращено.

Трудоустройство инвалидов войны и соответствующие льготы. Руководители предприятий, учреждений и организаций обязаны обеспечить работой обращающихся к ним инвалидов войны. В тех случаях, когда по производственным особенностям предприятие не может предоставить инвалиду работу, орган социального обеспечения должен подыскать ему предприятие, на котором он мог бы работать.

Администрация предприятий, организаций, учреждений вправе использовать на одном рабочем месте нескольких инвалидов войны, которые будут или делить между собой смену, или работать через день и т. д. Оплата труда в этом случае будет производиться по фактической выработке, либо по фактически проработанному времени.

О лечении, отдыхе и соответствующих льготах для инвалидов войны. Инвалидам войны, нуждающимся в лечении, предоставляются путевки на санаторно-курортное лечение и в дома отдыха в первоочередном порядке. Работающим инва-

лидам войны — по месту работы. Неработающим — через органы социального обеспечения. В этом случае путевки предоставляются бесплатные. Кроме того, оплачивается проезд до санатория, дома отдыха и обратно. Путевки выдаются на основании медицинских заключений лечебных учреждений.

Предоставление отпусков в летнее время, а также предоставление отпуска без сохранения содержания летом не узаконено, хотя практика показывает, что руководители предприятий и учреждений, общественных организаций идут навстречу инвалидам войны при решении этих вопросов.

Все лекарства инвалидам войны продаются со скидкой. На те лекарства, которые обычно отпускаются без рецепта, в данном случае необходим рецепт. Пенсионную книжку предъявлять в аптеке не нужно, в рецепте указано, что больной — инвалид войны. Обслуживается он вне очереди. В каждой аптеке должно висеть объявление, какие аптеки города отпускают лекарства со скидкой. В Москве инвалидов войны обслуживают все аптеки, независимо от того, в каком районе выдан рецепт. Семья инвалида этими льготами не пользуется.

О бесплатном проезде на городском транспорте. Всем инвалидам Отечественной войны I и II группы и лицам, приравненным к ним, независимо от вида получаемой пенсии и характера их заболеваний предоставлено право бесплатного проезда на городском пассажирском транспорте (за исключением такси).

Такое же право предоставлено и инвалидам войны III группы, не имеющим конечности, и лицам, приравненным к ним, также независимо от вида получаемой пенсии, характера заболеваний, контузий и ранений, приведших к инвалидности.

Право бесплатного проезда инвалидам войны III группы предоставляется тогда, когда у них имеются определенные анатомические дефекты, деформации или нарушение функции конечности (руки или ноги), при которых устанавливается III группа инвалидности.

Инвалиды войны III группы для получения проездных билетов должны иметь справку ВТЭК, которая выдается им без прохождения экспертного освидетельствования во ВТЭК, а лишь на основании «медицинского дела», хранящегося во ВТЭК. В тех случаях, когда инвалиды войны получают раз-

личные виды пенсии вне зависимости от ранений, контузий и заболеваний, они могут пройти освидетельствование во ВТЭК и получить там документы об инвалидности. Этот документ дает им право на льготы, ныне установленные для инвалидов войны.

Инвалиды Отечественной войны и приравненные к ним лица при определенных медицинских показаниях теперь получают бесплатно автомобиль «Запорожец» с ручным управлением. Эти автомобили выдаются по специальному заключению ВТЭК, которые должны установить медицинские показания и отсутствие противопоказаний к вождению автомобиля «Запорожец».

Капитальный ремонт автомобиля, выданного инвалиду войны, производится бесплатно один раз в десять лет (но не ранее чем через шесть лет с момента выдачи).

Для владельцев автомашин «Запорожец» с ручным управлением создаются специальные пункты капитального ремонта и профилактического обслуживания, стоянки автомобилей, пункты продажи запасных частей, автопокрышек, горюче-смазочных материалов. Организовано бесплатное внеочередное обучение инвалидов вождению автомобиля.

Все расходы, связанные с капитальным ремонтом, обучением вождению автомобиля (включая бесплатный проезд, питание и оплату общежития на период обучения для иногородних), производятся органами социального обеспечения.

В случае смерти инвалида, получившего бесплатно автомобиль, он остается собственностью его семьи.

ПРЕМИИ

Подходный налог и премии. В соответствии с ранее установленным порядком в состав облагаемого налогом месячного заработка включались всякого рода премии и выплаты. В настоящее время этот порядок изменен. Министерство финансов СССР с 1 января 1965 года ввело новый порядок обложения подходным налогом премий и выплат за работу в праздничные дни. Размер подходного налога с указанных выплат значительно снижен для большой категории рабочих и служащих, а также трудящихся, приравненных к ним по обложению.

Премии, не входящие в фонд заработной платы, и суммы, выплачиваемые рабочим и служащим за работу в праздни-

ные дни, подлежат обложению подоходным налогом при их выплате отдельно от основной заработной платы с предоставлением в соответствующих случаях льготы на иждивенцев. Такой порядок распространяется на трудящихся, заработная плата которых составляет до ста рублей в месяц.

Рабочие и служащие, заработок которых в истекшем месяце вместе с премией и выплатой за работу в праздничные дни не превышает 60 рублей, от обложения налогом освобождаются. С 1 января 1968 года ставки налога с заработной платы от 61 до 80 рублей в месяц снижены в среднем на 25 процентов.

Какие же премии выплачиваются не из фонда заработной платы? К ним, в частности, относятся единовременные денежные премии трудящимся, начисление которых не предусмотрено постоянно действующей на предприятии (в учреждении, организации) системой премирования и производится при наличии специальных ассигнований, утвержденных правительством или предусмотренных действующим законодательством; премий, выплачиваемых по итогам социалистического соревнования, за рационализацию трудовых процессов и внедрение новой техники; разные единовременные премии, выплачиваемые за выполнение отдельных конкретных заданий за счет специальных ассигнований, фонда предприятия и других источников, предусмотренных законом.

Заработок и премия. В соответствии с действующим законодательством при подсчете среднего заработка для оплаты отпуска и выплаты компенсации учитываются премии, установленные действующими системами премирования и включаемые в фонд заработной платы.

Эти премии учитываются независимо от режима выплаты (ежемесячно, ежеквартально, ежегодно, по отдельным этапам работы, по окончании работы). Например, премии: за выполнение и перевыполнение плана производства; за перевыполнение норм выработки; за уменьшение простоя оборудования; другие качественные показатели в работе предприятия учитываются при исчислении среднего заработка для отпуска.

Предусмотренные постановлением ВСНХ СССР от 25 августа 1964 года единовременные премии для работников предприятий промышленности, строительства, транспорта, связи, а также геологоразведочных, научно-исследовательских, про-

ектных и конструкторских организаций за выполнение работ по новой технике не включаются в фонд заработной платы и не учитываются при подсчете среднего заработка для отпуска. Это относится как к премиям за счет централизованного фонда, так и к премиям за счет средств, оставляемых в распоряжении руководителей предприятий и организаций. Исключенные составляют премии, выплачиваемые за счет средств, оставленных в распоряжении руководителей, работникам проектных и конструкторских организаций, а также работникам научно-исследовательских учреждений за выполнение тематических планов научно-исследовательских работ.

Законодательство знает ряд исключений, когда премии, выплачиваемые не из фонда заработной платы, учитываются при исчислении среднего заработка для отпуска. К таким относятся премии, выплачиваемые за экономию топлива, электрической и тепловой энергии; премии, выплачиваемые за счет отчислений от прибыли руководящим, инженерно-техническим работникам и служащим предприятий легкой и пищевой промышленности, переведенных на новый порядок планирования производства. На предприятиях, перешедших на новую систему хозяйствования, премии и вознаграждения, выплачиваемые из фонда материального поощрения, учитываются для исчисления среднего заработка для отпуска.

С каких видов премий удерживаются алименты? В соответствии с постановлением Государственного комитета Совета Министров СССР по вопросам труда и заработной платы и Секретариата ВЦСПС от 22 января 1969 года № 26/3 удержание алиментов производится со всех видов заработка и дополнительного вознаграждения, на которое начисляются страховые взносы.

Включается ли вознаграждение, выплачиваемое из фонда материального поощрения за общие результаты работы предприятия или организации по итогам за год в заработок, учитываемый при выплате пенсии работающим пенсионерам? Совет Министров СССР постановлением от 5 марта 1969 года установил, что вознаграждение, выплачиваемое из фонда материального поощрения за общие результаты работы по итогам за год предприятий и организаций, переведенных на новую систему планирования и экономического стимулирования, исключается из заработка, учитываемого при выплате пенсии работающим пенсионерам.

КОМАНДИРОВКИ И ИХ ОПЛАТА

Как оплачивается поездка в командировку? Проезд работника к месту командировки и обратно (кроме тех случаев, когда командированному предоставляются соответствующие средства передвижения либо бесплатный билет) оплачивается по тарифу жесткого вагона (железная дорога) или по тарифу II класса (водные пути). На практике принято прилагать к авансовому отчету использованные проездные билеты. Однако, если по каким-либо причинам командированный этого сделать не может, то стоимость проезда определяется по справочникам пассажирских перевозок, издаваемым Министерством путей сообщения и Министерством речного флота, или через справочное бюро вокзалов и пристаней.

С разрешения руководителя предприятия (учреждения) допускается возмещение повышенных транспортных расходов командированного при проезде по железной дороге: приобретение плацкарт, доплата за скорость, на оплату по тарифу мягкого вагона, если проезд продолжается свыше одних суток в один конец или происходит в ночное время. Для подтверждения стоимости проезда в скором поезде, плацкартном, купейном или мягком вагоне едущему в командировку следует обратиться к проводнику вагона и получить у него обратно проездные документы (билеты, плацкарты, квитанции). Если работник не представит таких документов, то стоимость проезда оплачивается по тарифу жесткого вагона или по тарифу II класса (категории) парохода.

Специалисты, направленные в командировку, могут с разрешения руководителя предприятия (учреждения) пользоваться воздушным транспортом независимо от дальности поездок.

Форма и порядок выдачи разрешений на повышенные транспортные расходы в законодательстве не определены. Обычно такие разрешения или оговариваются в приказе (распоряжении) о направлении работника в командировку, или делаются соответствующие отметки на командировочном удостоверении.

Возмещение командированному работнику стоимости пользования постельными принадлежностями при проезде по железной дороге законодательством не предусматривается. Однако, согласно сложившейся практике, если работник едет

свыше суток или в ночное время в жестком вагоне, то с разрешения руководителя предприятия (учреждения) ему возмещаются эти расходы. Для этого он должен представить железнодорожную квитанцию или справку, выданную проводником вагона. При проезде в мягком вагоне расходы за пользование постельным бельем не возмещаются.

Проезд работника к месту командировки и обратно по шоссейным и грунтовым дорогам оплачивается по существующему в данной местности тарифу стоимости проезда. Подтверждающим документом может служить проездной билет или справка, выданная местным органом или предприятием (учреждением), куда был направлен работник.

Расходы по найму такси для проезда на вокзал, пристань, аэродром или обратно как в месте постоянной работы, так и в населенном пункте, куда работник командирован, не возмещаются.

Если железнодорожная станция (пристань, аэродром) находится за чертой города (или другого пункта), места постоянной работы или командировки, то проезд до станции отправления и обратно оплачивается в том же порядке, как и расходы, связанные с проездом по шоссейным и грунтовым дорогам.

Зарплата командируемого. За рабочими и служащими, командируемыми по делам службы, на все время командировки сохраняется средний заработок по месту постоянной работы.

При исчислении среднего заработка учитываются основные и некоторые виды дополнительных вознаграждений (премии, надбавки, доплаты).

Если рабочий или служащий получает твердый должностной оклад (тарифную ставку), в том числе и твердую процентную надбавку, но без дополнительных видов вознаграждения, то средний заработок не подсчитывается, а за время командировки ему выплачивается установленная заработная плата.

Может случиться так, что у работника вдруг изменяется размер или система оплаты труда. Например, пересмотр тарифных ставок, окладов, перемещение на выше- или нижеоплачиваемую работу или при временном замещении работника с более высоким окладом. В этих случаях применяется особый порядок подсчета среднего заработка.

При командировке на срок менее 12 рабочих дней учитывается заработок только за последний календарный месяц перед месяцем начала командировки. Если же работник командирован на 12 и более рабочих дней, то средний заработок подсчитывается исходя из заработков за три последних календарных месяца (с 1-го по 1-е число).

Разница в зарплате, доплачиваемая за замещение работника с более высоким окладом, может быть включена при исчислении среднего заработка, сохраняемого за время нахождения в командировке. Включение в средний заработок доплаты за замещение работника с более высоким окладом зависит от того, входит ли та оплата в период, который берется в расчет для определения среднего заработка, или нет.

Поездка на ВДНХ. Работникам, направленным в качестве экскурсантов на Выставку достижений народного хозяйства СССР, возмещаются с разрешения руководителей предприятий (учреждений) расходы по оплате стоимости проезда в жестком вагоне с плацкартой или водным транспортом в каюте 2-й категории (класса). Доплата за купейность не предусмотрена.

За время отсутствия на работе за ними сохраняется заработная плата и выплачиваются суточные в размере 1 рубль 50 копеек в день. Кроме того, возмещаются расходы по найму жилья в Москве из расчета 1 рубля в сутки.

ОЧЕРЕДНЫЕ ОТПУСКА ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ТРУДОВОГО ОТПУСКА

В первый очередной отпуск можно уйти только после одиннадцати месяцев непрерывной работы на одном предприятии или в учреждении. На второй год работы отпуск предоставляется в любое время по установленному графику. График обычно составляется администрацией совместно с комитетом профсоюза, причем учитываются как пожелания самих трудящихся, так и интересы производства.

Чтобы не нарушить ритм работы предприятия, отпускают одновременно отдыхать не более 8—9 процентов всех работающих. Но бывает непредвиденные обстоятельства, как, например, срочный ремонт на предприятии или какое-то внеочередное задание, и тогда приходится нарушать намеченные сроки. В этом случае администрация обязана предупредить

работника заранее, не позже чем за два дня до намеченной даты.

Если перед самым отпуском человек заболел, администрация должна перенести его отпуск. Тому, кто заболел в отпускное время, отпуск или удлинится на число дней болезни, или переносится на другой срок.

В интересах здоровья рабочих и служащих очередные отпуска предоставляются ежегодно. Лишь в исключительных случаях администрация по согласованию с профсоюзной организацией может перенести отпуск на следующий год или выплатить денежную компенсацию. Однако такое перенесение сроков или выплата компенсации могут быть допущены не более чем за два рабочих года. Чтобы люди могли отдыхать спокойно, запрещено отзывать отдыхающих из отпусков. Если по очень важным причинам это произойдет (причем только с согласия отпускника), то администрация должна дать работнику возможность отдохнуть в другое время.

Рабочие и служащие, не достигшие восемнадцати лет, получают удлиненные отпуска продолжительностью в один календарный месяц, независимо от того, какую должность занимают. При этом администрация обязана предоставлять подросткам отпуска в летние месяцы и не может переносить их на следующий год или заменить денежной компенсацией (компенсация возможна лишь при увольнении подростка с работы).

Если в течение рабочего года молодому труженику исполняется восемнадцать лет, продолжительность полагающегося ему очередного отпуска определяется пропорционально: по два рабочих дня отпуска за каждый проработанный месяц до исполнения 18 лет, а за остальное время — из расчета продолжительности отпуска, установленного для данной профессии.

ЛЬГОТЫ ПРИ ОТПУСКЕ

Некоторые рабочие и служащие имеют право на льготы. Подросткам, не достигшим 18-летнего возраста, к примеру, очередной отпуск предоставляется обязательно летом. Таким же преимуществом пользуются и учителя школ, профессорско-преподавательский состав высших учебных заведений, рабочие и служащие, занимающиеся в школах рабочей молодежи

без отрыва от производства. В тех же случаях, когда учащиеся или подростки изъявляют желание отдыхать в другое время, — им не следует в этом отказывать. Такие же льготы (если позволяют условия производства) рекомендуется предоставлять и учащимся школ сельской молодежи.

Подобные же преимущества имеют и женщины, готовые стать матерями. Если они этого хотят — очередной отпуск им приурочивается к декретному (до или после родов).

Всем пользующимся льготами отпуск может быть предоставлен в определенное время и авансом, то есть независимо от того, сколько месяцев они трудились на данном предприятии (в том числе и в первом рабочем году).

Военнослужащие, уволенные в запас и направленные на работу в порядке организованного набора (при заключении трудовых договоров и по путевкам комсомольских организаций), имеют право на получение полного отпуска по истечении трех месяцев работы на данном предприятии или в строительно-монтажной организации, то есть авансом в счет очередного отпуска за первый год работы.

При переводе с одного предприятия (из учреждения) в другое по распоряжению администрации или по предложению партийной, комсомольской или профсоюзной организаций засчитывается и время прежней работы, если работник не получил компенсации за неиспользованный отпуск.

В тех случаях, когда отпуск предоставляется на льготных условиях, он дается в полном размере, а не пропорционально проработанному времени. Последнее берется в расчет лишь при выплате компенсации за неиспользованный отпуск при увольнении. Исключение из этого общего правила оговаривается в законе (например, в отношении студентов дневных вузов и техникумов, которые сочетают учебу с работой на производстве, учителей школ и профессорско-преподавательский состав вузов и техникумов, которые поступили на работу после начала учебного года).

Дополнительные отпуска получают все рабочие, непосредственно занятые в горной, металлургической, металлической, химической, текстильной отраслях промышленности, на железнодорожном, водном, автодорожном транспорте, а также на крупном строительстве. Первый дополнительный отпуск предоставляется проработавшему на данном предприятии два года. По желанию работника вместо дополнительного отпуска

ему может быть выплачена денежная компенсация в размере трехдневного заработка.

Непрерывный стаж, дающий право на ежегодный дополнительный трехдневный отпуск или денежную компенсацию за это время, сохраняется при переходе работника на постоянную работу на другие предприятия или крупное строительство, где трудящиеся пользуются таким же отпуском, по распоряжению администрации вышестоящей организации или по согласованию руководителей двух предприятий.

Если при переходе на другую работу по распоряжению вышестоящей организации не получена компенсация за неиспользованный отпуск, то стаж, дающий право на отдых, сохраняется. При таких условиях можно предоставить очередной отпуск уже в первые месяцы работы на новом месте.

Если компенсация была выплачена, то на новой работе стаж для отпуска должны исчислять заново. Но опять-таки, учитывая факт перевода, можно предоставить отпуск раньше, чем через одиннадцать месяцев работы, как бы авансом в счет будущей работы.

Отпуск нельзя уменьшать. Сократить срок очередного отпуска ни при каких обстоятельствах нельзя. Если даже к концу отпуска по беременности рабочая (служащая) еще не приобрела права на очередной отпуск, так как не проработала на предприятии одиннадцати месяцев, администрация по ее просьбе обязана предоставить ей очередной отпуск в полном размере, авансом в той продолжительности, которая предусмотрена по занимаемой ею должности или выполняемой работе.

В стаж работы для получения очередного и дополнительного отпуска (в том числе по вредности условий труда) включается время отпуска по беременности.

Чтобы исчислить средний заработок трудящегося за отпуск, нужно взять весь заработок за проработанное время с первого числа месяца, который следует за месяцем поступления на работу. Полученную сумму нужно разделить на число проработанных месяцев, а затем на 25,6 (среднемесячное количество рабочих дней в течение года). Таким образом будет определен средний дневной заработок. Он должен быть умножен на число рабочих дней отпуска.

Если по выполняемой работе рабочей (служащей) полагается отпуск в 24 рабочих дня, то этот отпуск ей должен быть предоставлен полностью.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЗАБОЛЕЛ

Обеспечение рабочих и служащих пособиями при уходе за больным членом семьи. *Порядок выдачи больничных листков для ухода за больным членом семьи.* Больничный листок и пособие для ухода за больным выдается члену семьи, если больной не может находиться один, а поместить его в больницу невозможно. Членами семьи в данном случае считаются все родственники, независимо от степени родства (отец, сестра, бабушка, дядя и т. п.), если они живут одной семьей.

Лечащий врач не вправе отказать члену семьи в выдаче больничного листка для ухода за больным на том основании, что семья имеет домашнюю работницу. Законодательство в этом вопросе исходит из того, что домашняя работница членом семьи не является.

Нетрудоспособные члены семьи, которые сами нуждаются в уходе, а также дети при выдаче больничного листка для ухода за больным не учитываются.

При заболевании ребенка в возрасте до двух лет больничный листок выдается матери, независимо от того, имеется ли другой член семьи, который может ухаживать за больным ребенком.

На какой срок могут выдаваться больничные листки по уходу? На срок не более трех дней. В исключительных случаях, с разрешения главного врача, этот срок может быть увеличен.

Больничный листок и пособие члену семьи не выдается, если больного направляют в больницу, но он сам или члены семьи от этого отказываются.

Как выдаются больничные листки и пособия матерям, ухаживающим за детьми в больнице?

Если по заключению врача пребывание матери в больнице вместе с ребенком необходимо, то ей предоставляется отпуск и выплачивается пособие за все время пребывания в больнице.

Может случиться, что пребывание матери вместе с ребенком в больнице совпадает с ее отпуском. В этом случае больничный листок и пособие выдаются с того дня, когда мать должна приступить к работе, если необходимость в уходе к этому времени еще не отпала.

В каком размере выдается пособие по уходу? В размере от 50 до 90 процентов заработка, в зависимости от непрерывного стажа — как при обычном «бюллетене».

Работающим инвалидам Отечественной войны пособие по временной нетрудоспособности вследствие общего заболевания, по уходу за заболевшим членом семьи, при карантине и других случаях, предусмотренных законом, выплачивается в размере 100 процентов заработка независимо от непрерывного стажа работы, если они являются членами профсоюза.

Нужно ли вместе с больничным листком по уходу представлять справку о составе семьи и возрасте ребенка? Пособие по уходу за больным выплачивается только на основании больничного листка, никакие дополнительные документы не требуются. Если у комиссии по социальному страхованию возникают какие-то вопросы, то они могут быть проверены страховым делегатом. Решение профсоюзного органа отмечается на больничном листке, и этого вполне достаточно для выдачи пособия.

Освобождается ли рабочий и служащий от работы, если на детский сад наложен карантин. В этом случае родителям выдается справка, которая служит документом, подтверждающим невозможность выхода на работу. Однако пособие при этом не выплачивается.

* * *

Совет Министров СССР постановлением от 27 марта 1970 года возложил осуществление социального страхования членов колхозов на профсоюзные организации. Установлено, что больничные листки членам колхозов выдаются лечебными учреждениями в порядке, предусмотренном для рабочих и служащих.

ПЕРЕВОД НА БОЛЕЕ ЛЕГКУЮ РАБОТУ

По заключению врачебно-консультационной комиссии администрация обязана предоставить работнику более легкую работу. Если она оплачивается ниже прежней, то за

ним в течение двенадцати рабочих дней сохраняется его прежний заработок. В дальнейшем оплата производится по выполняемой работе. Это правило неприменимо, когда оплата на новом месте выше, чем на прежнем. Не имеет значения, переводится ли работник на легкую работу временно или постоянно.

А как исчисляется средний заработок при таком переводе? Для этого берется заработок за три последних календарных месяца (с 1-го по 1-е число), который затем делится на фактически проработанные в этот период дни (или часы). Полученный средний дневной (или средний часовой заработок) умножается на количество дней, за которые следует выплачивать средний заработок. Если в течение этого периода трудящийся какое-то время фактически не работал, то такие дни и часы, а также полученные за них суммы из подсчета исключаются. Если же работник проработал на предприятии меньше трех месяцев, то учитывается весь его заработок со дня поступления на работу до дня, с которого должен быть выплачен средний заработок.

Когда трудящийся временно переведен на более легкую работу, в связи с трудовым увечьем или иным повреждением здоровья по вине предприятия (учреждения), то ему выплачивается разница между прежним и новым заработком за все время выполнения ниже оплачиваемой работы.

УТРАТА ТРУДОСПОСОБНОСТИ

Степень утраты трудоспособности потерпевшим рабочим или служащим определяется врачебно-трудовыми экспертными комиссиями (ВТЭК). Направление на экспертизу дает администрация или фабричный, заводской, местный комитет профсоюза того предприятия (учреждения или организации), где трудящийся получил увечье или иное повреждение здоровья.

Освидетельствование производится ВТЭК по месту жительства работника, а если он прикреплен к определенному медицинскому учреждению, то по месту нахождения этого лечебного учреждения.

Экспертная комиссия определяет степень утраты профессиональной трудоспособности и отдельно степень утраты общей трудоспособности. В тех случаях, когда у потерпевшего

наступила длительная или постоянная потеря трудоспособности, дающая право на установление инвалидности, ВТЭК устанавливает ему одновременно группу инвалидности.

Если трудящийся не согласится с решением ВТЭК, он может обжаловать его. Для этого в течение месяца со дня вынесения решения нужно подать заявление с просьбой провести вторичное освидетельствование в областной (краевой, республиканской или центральной городской) ВТЭК.

Вышестоящие ВТЭК в таких случаях запрашивают все материалы первичной экспертной комиссии и проверяют правильность решения. Если оно не обосновано, вышестоящая ВТЭК отменяет его и устанавливает новый процент потерь трудоспособности.

Решение вышестоящей ВТЭК является окончательным.

СВЕРХУРОЧНЫЕ РАБОТЫ

В каких случаях допускаются сверхурочные работы?
Сверхурочные работы допускаются только в исключительных случаях: для нужд обороны страны, в период стихийного бедствия, во время проведения работ по водоснабжению, освещению, канализации, транспорту, почтово-телеграфной и телефонной связи; когда приостановка работ повлечет за собой порчу машин и оборудования. Случается и так: вышли из строя сооружения или механизмы, из-за которых может остановиться цех или даже все предприятие. Чтобы этого не произошло, администрация вправе назначить сверхурочные работы. Кроме того, на предприятиях с непрерывными процессами производства рабочий привлекается к сверхурочной работе, если не явился его сменщик.

В отдельных отраслях народного хозяйства специальными постановлениями установлены дополнительные правила применения сверхурочных работ. Например, на предприятиях связи сверхурочные работы допускаются для обработки заказов на периодическую печать в период массовой подписки, а также на время большого притока писем и телеграмм в праздничные дни.

Таким образом, основания для привлечения работника к сверхурочным работам ограничены.

Ограничивается ли время применения сверхурочных работ?

Ограничивается. Общее количество сверхурочных работ для каждого рабочего или служащего не должно превышать 120 часов в год, а в течение двух дней подряд — четырех часов. Ни при каких условиях нельзя оставлять на сверхурочные работы: беременных женщин, начиная с четырех месяцев беременности, кормящих матерей, в том числе и тех, у кого дети на искусственном вскармливании, несовершеннолетних, учащихся школ рабочей молодежи, инвалидов, имеющих заключение ВТЭК об освобождении от сверхурочных работ, больных туберкулезом в активной форме.

Как оплачиваются сверхурочные работы? Работник, получающий повременную заработную плату, за каждый из первых двух дней, проработанных им сверхурочных часов, получает полуторную часовую, а за каждый из последующих сверхурочных часов — двойную часовую тарифную ставку своего разряда (или соответствующую часть должностного оклада).

При сдельной оплате, помимо сдельного заработка, причитающегося работнику за работу, выполненную в сверхурочные часы, ему доплачивается за каждый из первых двух сверхурочных часов по 50 процентов, а за каждый из последующих сверхурочных часов по 100 процентов повременной часовой тарифной ставки разряда, присвоенного данному работнику.

Как правило, запрещается вместо оплаты за сверхурочную работу предоставлять дни отдыха.

Однако из этого правила есть исключения. Например, на предприятиях железнодорожного транспорта переработка в отдельные дни может заменяться недоработкой в другие.

На предприятиях, где работа ведется непрерывно (на металлургических, химических предприятиях, электростанциях), переработка планируется заранее и не считается сверхурочной. Она компенсируется предоставлением дополнительных дней отдыха, которые тоже планируются заранее. Если же у рабочего все-таки образовалась переработка, не запланированная по графику, она рассматривается и оплачивается как сверхурочная. А на предприятиях общественного питания сезонного характера (например, открытые кафе), где средняя продолжительность рабочего дня в сезоне не должна превышать 10 часов, а средняя продолжительность рабочего дня в году — 7 часов, за часы переработки в сезоне вознаграж-

дение не выплачивается, но по окончании сезона предоставляются оплачиваемые дополнительные дни отдыха.

И сельскохозяйственным рабочим, занятым в растениеводстве, в период напряженных полевых работ рабочий день может быть удлинён до 10 часов. Зато в другие периоды полевых работ или зимой рабочий день должен быть укорочен с тем, чтобы его продолжительность в году не была больше 7 часов.

Некоторые особенности компенсации за сверхурочные работы установлены и в других отраслях народного хозяйства.

Как ведется учет сверхурочных работ? Этот учет должна вести администрация. Начало и окончание сверхурочных работ и фамилии рабочих записываются в ведомость сверхурочных часов, которая должна быть в каждом цехе (производственном участке). Кроме того, в расчетной книжке должна указываться сверхурочная работа и полученное за нее вознаграждение.

На предприятиях и в учреждениях следить за тем, чтобы сверхурочные работы проводились только на законных основаниях, должны профсоюзные организации. Они же и дают разрешение на производство сверхурочных работ.

Все споры о компенсации сверхурочных работ рассматриваются в комиссии по трудовым спорам, в ФЗМК и суде.

УВОЛЬНЕНИЕ РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ

До недавнего времени не был установлен перечень лиц, для увольнения которых администрация не обязана получать согласия комитета профсоюза.

Сейчас это затруднение устранено постановлением Президиума Верховного Совета СССР от 30 сентября 1965 года.

В нем подчеркнуто, что увольнение рабочих и служащих по инициативе администрации без согласия фабричного, заводского, местного комитета профсоюза не допускается. А далее разъяснено, что такое согласие не требуется лишь для увольнения работников, занимающих должности, указанные в Приложении № 1 к Положению о порядке рассмотрения трудовых споров; занимающих должности, замещаемые по конкурсу, если эти лица освобождаются от работы в связи с

неизбранием на новый срок или признанием их в установленном порядке не соответствующими занимаемой должности. Это относится и к тем, кто временно замещает должность без прохождения конкурса. Не требуется согласия профсоюза для увольняемых по уставам о дисциплине, если уставом не предусмотрено согласование увольнения с фабзавместкомом; работающих по совместительству (с совмещаемой должности); осужденных к лишению свободы, исправительным работам не по месту работы или иному наказанию, отбывание которого исключает возможность продолжения данной работы.

Не требуется также согласия фабричного, заводского, местного комитета профсоюза в случаях увольнения лиц, работающих по срочному трудовому договору, временных и сезонных работников — в связи с истечением срока договора, а также тех, кто не выдержал испытания, установленного законодательством о труде, при приеме на работу.

Увольнение по болезни. Во время болезни рабочих и служащих, как правило, не увольняют. Если трудящийся в связи с болезнью не выходит на работу длительное время (более двух месяцев подряд) то, в этом случае администрация может поставить вопрос об увольнении его по пункту «ж» статьи 47 КЗОТ УзССР (или соответствующей статьи КЗОТ других союзных республик).

Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о труде предусматривают увеличение срока временной нетрудоспособности, по истечению которого работник может быть уволен до четырех месяцев, не считая отпуска по беременности и родам.

Увольнение по этой причине может быть произведено с согласия фабзавместкома, если администрация не имеет возможности распределить обязанности заболевшего между другими сотрудниками или принять на его место временного работника.

Если тем не менее работника уволили, а он считает, что администрация поступила неправильно, он может обратиться за защитой своих прав в народный суд.

Для рабочих и служащих, временно утративших трудоспособность вследствие заболевания туберкулезом, установлена льгота: их нельзя уволить раньше двенадцати месяцев со дня начала болезни.

Что же касается пособия, то оно выплачивается до выздоровления или установления инвалидности, независимо от того, был уволен человек или нет во время болезни.

Обычно длительно болеющие направляются на освидетельствование ВТЭК не позднее четырех месяцев со дня наступления нетрудоспособности или не позднее пяти месяцев временной нетрудоспособности в общей сложности в течение последних 12 месяцев при повторных заболеваниях (при одном и том же заболевании).

Рабочие и служащие, временно утратившие трудоспособность вследствие заболевания туберкулезом, направляются на ВТЭК не позднее 10 месяцев со дня наступления нетрудоспособности или не позднее 10 месяцев в общей сложности в течение последних 12 месяцев при повторных заболеваниях туберкулезом.

Если по заключению ВТЭК нет оснований считать больного инвалидом и он продолжает быть временно нетрудоспособным, то больничный листок подлежит продолжению в общем порядке, и трудящийся получает по нему пособие до выздоровления.

Выходное пособие. При увольнении по сокращению штатов, так же как и при увольнении вследствие приостановки работ на срок более одного месяца по причине производственного характера и по непригодности работника, администрация предприятия (учреждения) обязана выплатить работнику выходное пособие в размере среднего заработка за 12 рабочих дней, если о предстоящем увольнении он не был предупрежден заранее. Предупреждение работника об увольнении должно быть сделано в ясной и категорической форме ровно за две недели (12 рабочих дней) до дня его увольнения.

Действия администрации, когда она сообщает трудящемуся об увольнении позже этого срока, а при расчете выплачивает ему выходное пособие за остальную часть двухнедельного периода, являются неправильными. Предупреждение работника об увольнении менее чем за две недели и частичная выплата выходного пособия законом не предусмотрены. Если со дня предупреждения до дня увольнения прошло менее 12 рабочих дней, трудящийся должен получить выходное пособие полностью.

В случае, если работник заболел в тот период, когда он предупрежден об увольнении, то по выздоровлении ему долж-

ны или предоставить возможность доработать оставшуюся часть срока, или выплатить выходное пособие в полном размере.

Бывает и так, что трудящийся предупреждается о предстоящем увольнении одновременно с уходом в отпуск. Засчитывать время отпуска в счет срока предупреждения об увольнении нельзя. Дело в том, что выходное пособие имеет специальное назначение — обеспечить уволенному материальную возможность подыскать другую подходящую работу. Отпуск же должен быть использован исключительно для отдыха, а не для подыскания работы.

Удержания при увольнении. При увольнении трудящегося до окончания рабочего года, в счет которого он получил отпуск, администрация вправе произвести удержания за неотработанные дни в пределах причитающихся при расчете сумм.

Однако в законе перечислены случаи, когда при увольнении работников не допускаются удержания. Случаи эти следующие. При увольнении вследствие ликвидации (реорганизации) предприятия, учреждения либо его цехов, отделов, при сокращении штатов или объема работ или временной приостановке работ. Нельзя производить удержания и при увольнении из-за выявившейся непригодности к работе, в связи с призывом в ряды Вооруженных Сил СССР, направлением на учебу (например, партийные школы, школы профдвижения и т. п.), переводом на другую работу по распоряжению вышестоящей администрации либо по согласованию между руководителями предприятий (учреждений) и при переводе по решению (предложению) партийных, комсомольских или профсоюзных органов. Нельзя удерживать деньги из пособий по государственному социальному страхованию (по временной нетрудоспособности, по беременности и родам и т. п.).

Возможны случаи, когда администрация, имея право на удержание при расчете, не может этого сделать ни полностью, ни частично, так как причитающихся при увольнении работнику сумм недостаточно. В этом случае недостающую сумму нельзя взыскать в дальнейшем даже через суд.

Если при увольнении администрация по этой причине не могла произвести удержание, то по новому месту работы его также произвести нельзя.

Размер удержания зависит от продолжительности полагающегося работнику отпуска и числа месяцев, которые трудящийся не отработал в счет полученного авансом отпуска.

Временный ли работник? Временными работниками считаются рабочие и служащие, принятые на работу на определенный либо на неопределенный срок, но в обоих случаях — в пределах двух месяцев. Временными также считаются лица, принятые на работу для замещения отсутствующих работников (за которыми по действующему законодательству сохраняется должность) на срок не более четырех месяцев.

Если по окончании этих сроков трудящийся продолжает работать, то он считается постоянным со дня оформления на временную работу.

По окончании отпуска по беременности и родам женщине должно быть предоставлено прежнее место работы. Возникает вопрос, а как быть с замещавшим ее работником?

Увольнение в таких случаях на практике производится по пункту «а» ст. 47 КЗОТ УзССР (и соответствующим статьям КЗОТ других союзных республик) по согласованию с фабричным, заводским или местным комитетом профсоюза.

При увольнении работника по сокращению штатов администрация обязана либо предупредить работника о предстоящем увольнении, либо выплатить двухнедельное выходное пособие. Предупреждение об увольнении должно быть сделано в ясной и категорической форме и доведено до сведения работников не позже чем за две недели до дня его увольнения.

Сохранение непрерывного стажа при увольнении. При поступлении на работу после увольнения по собственному желанию непрерывный стаж сохраняется, если перерыв в работе не превышает месяца. Определенные сроки для поступления на новое место работы, которыми обусловлено сохранение непрерывного стажа, установлены и в некоторых других случаях, например, при увольнении по сокращению штатов, по истечении срока договора для лиц, работавших в районах Крайнего Севера и в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера и т. д.

Однако, если в течение предусмотренных сроков поступления на другую работу трудящийся заболел, то эти сроки удлиняются на число дней нетрудоспособности. При поступлении

на новое место работы рабочий или служащий должен приложить к трудовой книжке справку о временной нетрудоспособности, выданную лечебным учреждением за подписью лечащего и главного врача с приложением печати.

ДИСЦИПЛИНАРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

При решении вопроса об избрании меры наказания рабочему или служащему за нарушение трудовой дисциплины руководители предприятий, учреждений и организаций должны строго придерживаться Правил внутреннего трудового распорядка:

В соответствии с Правилами дисциплинарными взысканиями, налагаемыми администрацией предприятия (учреждения) за нарушение трудовой дисциплины, являются: замечание (постановка на вид), выговор, строгий выговор, перевод на другую нижеоплачиваемую работу на срок до 3 месяцев или смещение на низшую должность на тот же срок, независимо от специальности и квалификации работника.

За каждое нарушение трудовой дисциплины может быть применено только одно дисциплинарное взыскание.

На практике иногда бывает так, что наряду с избранной мерой дисциплинарного воздействия работнику не выплачивают премию. Например, если рабочий не являлся на работу без уважительной причины, администрация может объявить строгий выговор и не выплатить премию. Создается впечатление, что за одно нарушение человек понес два взыскания. На самом же деле это не так. Дисциплинарное взыскание (строгий выговор) к нему применено одно. Что же касается премии, то ее не выплатили потому, что в результате нарушения трудовой дисциплины трудящийся не достиг показателей, которые давали бы ему право на получение премии.

Следует отметить, что администрация имеет право не применять одно из указанных дисциплинарных взысканий, а лишить прогульщика процентной надбавки за выслугу лет на срок до трех месяцев или снизить до 25 процентов единовременное вознаграждение за выслугу лет (там, где такие выплаты производятся).

Следует отметить, что срок, на который переведен трудящийся на другой участок в порядке дисциплинарного взыскания, исчисляется по календарю. В него засчитываются и те

дни, когда он не работал по не зависящим от него причинам (болезнь, отпуск, командировка и т. п.)

Вместо наложения дисциплинарного взыскания руководитель предприятия или учреждения может передать материал о нарушителе в товарищеский суд.

За систематическое нарушение трудовой дисциплины и за прогул трудящийся может быть уволен. Но поскольку увольнение является крайней мерой, то прибегать к ней надо лишь в исключительных случаях, когда меры дисциплинарного и общественного воздействия исчерпаны.

Следует сказать, что прежде чем наложить на работника дисциплинарное взыскание, администрация должна потребовать от него объяснения. Однако отказ от дачи объяснения не является препятствием для взыскания.

К дисциплинарной ответственности нельзя привлекать по истечении одного месяца с того дня, как был обнаружен проступок, или позднее шести месяцев с момента его совершения.

Взыскания объявляются в приказе или распоряжении и сообщаются рабочему или служащему под расписку.

Если в течение года со дня получения взысканий работник не будет подвергнут новому наказанию, то считается, что он не имеет взыскания. Оно может быть снято и до истечения года, если трудящийся не допустил нового нарушения трудовой дисциплины и проявил себя как хороший и добросовестный работник.

При несогласии с наложенным взысканием можно обратиться в комиссию по трудовым спорам, в местный комитет и в суд.

Действующим законодательством для отдельных категорий работников, перечисленных в приложении № 1 к Положению о порядке рассмотрения трудовых споров, дисциплинарная ответственность установлена в порядке подчиненности. На железнодорожном, морском, речном транспорте, в гражданской авиации, на предприятиях связи и т. д. дисциплинарная ответственность устанавливается уставами о дисциплине, утвержденными Советом Министров СССР.

В этих случаях трудовые споры, связанные с наложением дисциплинарных взысканий, рассматриваются не комиссиями по трудовым спорам, местными комитетами и судами, а вышестоящими в порядке подчиненности органами или должностными лицами.

Специальная дисциплинарная ответственность установлена также для отдельных категорий работников (прокуроров, следователей, судей) или за совершение особых проступков (нарушение правил общей и противопожарной охраны служебных зданий и помещений и т. д.).

КОГДА ТРУДОВАЯ КНИЖКА УТЕРЯНА

Трудовая книжка является основным документом, характеризующим трудовую деятельность и подтверждающим общий и непрерывный стаж работы трудящегося. Вот почему ее необходимо беречь.

При поступлении на работу следует предъявить свою трудовую книжку. Без нее прием на работу не допускается. Если же она утеряна, то надо немедленно заявить об этом администрации предприятия, учреждения или организации по месту последней работы. Не позже пятнадцати дней после обращения администрация обязана выдать новую трудовую книжку с надписью «дубликат». Заполнение ее производится по общим правилам.

А как быть, если трудовая книжка, например, утеряна предприятием?

Администрация предприятия, учреждения или организации обязана организовать хранение трудовых книжек так, чтобы такая возможность была полностью исключена. Но если все-таки это произошло (по причинам стихийного бедствия либо по другим причинам), владельцу выдается дубликат трудовой книжки без взимания ее стоимости. При этом администрация обязана оказать содействие работнику в получении документов, подтверждающих стаж его работы, предшествующий поступлению в данную организацию.

Если же трудовая книжка пришла в негодность, то администрация по последнему месту работы также должна выдать рабочему или служащему дубликат. На первой странице трудовой книжки, пришедшей в негодность, делается надпись: «Взамен выдан дубликат», а книжка возвращается ее владельцу.

При поступлении на новое место работы трудящийся обязан предъявить дубликат трудовой книжки.

ЖИЛИЩНЫЕ ВОПРОСЫ

НОВЫЕ ЛЬГОТЫ ДЛЯ ПАЙЩИКОВ

По объему жилищного строительства Советский Союз занимает первое место в мире.

И все же число горожан растет настолько быстро, что жилья пока не хватает. Поэтому-то партия и правительство придают такое большое значение строительству домов на личные сбережения самих будущих новоселов. В конце 1964 года Совет Министров СССР принял постановление о дальнейшем развитии кооперативного жилищного строительства. Согласно этому постановлению пайщикам предоставляются дополнительные льготы.

До сих пор кооперативы часто маялись из-за земельных участков. Нередко им отводились неудобные участки, очень далекие от места работы пайщиков. Сносить старые строения и заботиться о переселении жильцов часто приходилось самим кооперативам за свой счет. Теперь эти заботы возьмут на себя исполкомы местных Советов. Кооперативам будут выделяться участки в районах массового строительства, близкие к предприятию, где работают пайщики.

Пайщики имеют право отступить от типового проекта, улучшая отделку своих квартир. Обслуживать кооперативные дома будут ЖЭКи. Оплата за услуги та же, что и для государственного фонда.

ПРАВА ДОМОВЛАДЕЛЬЦЕВ

Порядок возмещения гражданам стоимости принадлежащих им строений, которые необходимо сносить для государственных и общественных надобностей, установлен постановлением Совета Министров СССР от 15 декабря 1961 года. В нем сказано, что владелец жилого дома имеет право по своему выбору получить либо стоимость строений и надворных построек (сарай, погреб, колодезь и др.), либо квартиру в доме государственного жилого фонда. Если ему предоставляется квартира, возмещается лишь стоимость плодово-ягодных насаждений и посевов.

Оценка строений, надворных построек, насаждений и посевов производится в присутствии владельцев специальными комиссиями, которые создаются исполкомами местных Советов. Размер возмещения устанавливается по нормам, предусмотренным постановлениями Совета Министров автономных республик или решениями исполкомов краев и областей. Решения этих комиссий должны быть утверждены исполкомами местных Советов. Если владелец не согласен с оценкой, то он может в десятидневный срок обратиться с жалобой в исполком областного, краевого или городского (в городах с районным делением) Совета, а также в Совет Министров автономной республики. Решения этих органов считаются окончательными.

Владельцу дома и членам его семьи, если они имели изолированную часть дома, предоставляется квартира по существующим нормам. Право на получение жилья имеет не только сам владелец дома и члены его семьи, но и все те, кто жил там не менее одного года. Этим лицам также предоставляется жилплощадь по существующим нормам.

Новая жилая площадь должна находиться в том же населенном пункте, в доме капитального типа. Она должна быть благоустроенной применительно к условиям данной местности и размером не менее прежней, но и не более той, которая положена по жилищным нормам. Если тот, кому предложено выехать из дома, имел отдельную квартиру или более одной комнаты, ему должна быть предоставлена отдельная квартира или помещение, состоящее из того же числа комнат.

Таким образом, государство берет на себя все заботы по проектированию, строительству и эксплуатации кооперативных домов. Новоселы участвуют в строительстве лишь сбережениями.

Теперь о кредите. Раньше он представлялся независимо от места строительства в размере 60 процентов на срок 10—15 лет. По новому постановлению кооперативам в северных и восточных районах страны размер кредита увеличен до 70 процентов, а срок его погашения — до 20 лет. Такая мера особенно важна для молодежи — ведь именно юные осваивают Север и Восток страны.

И еще одна, очень важная деталь: до сих пор пайщик платил один процент годовых, теперь будет вносить полпроцента.

Все эти новые льготы и удобства сделают кооперативное строительство еще более доступным для советских людей, в том числе и для молодежи, помогут скорее решить жилищную проблему.

Можно ли, живя и работая в районе Крайнего Севера, вступить в жилищно-строительный кооператив в другой местности?

— Если квартира при выезде была забронирована, то можно на общих основаниях вступить в кооператив в том городе, где она находится. Это предусматривается Уставом жилищно-строительного кооператива.

Что же касается тех, кто не имеет забронированной квартиры, то решение вопроса для них зависит от ряда условий.

Исполкомы местных Советов депутатов трудящихся могут разрешать прием в жилищные кооперативы (исключение составляют Москва, Ленинград, Киев, Минск и курортные места) работникам некоторых отраслей промышленности и предприятий, расположенных в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях. Такое разрешение дается при условии, что человек проработал в этих районах длительное время — не менее десяти лет.

Это общее правило не относится, однако, к тем, кто ранее этого времени стал инвалидом. Они могут просить о разрешении вступить в кооператив сразу же после получения инвалидности.

К заявлению, поданному в исполком, должно быть приложено ходатайство того предприятия или организации, где работает (или работал) желающий вступить в кооператив.

ОПЛАТА ЗА КВАРТИРУ

Размеры квартирной платы установлены Советами Министров союзных республик на основе Постановления ЦИК и СНК СССР от 4 июня 1926 года «О квартирной плате и мерах к урегулированию пользования жилищами в городских поселениях».

Прежде всего, граждане платят только за жилую площадь. За кухни, коридоры, чуланы, встроенные шкафы, ваньные комнаты и другие подсобные помещения плата не взимается.

За один квадратный метр жилая площадь установлена основная ставка в размере от 3 до 4,4 копейки. Она единая для дан-

ного города, рабочего поселка и может изменяться только специальным постановлением местного Совета.

Если дом неблагоустроен, с основной ставки делается скидка: при отсутствии водопровода — в пределах 10 процентов, канализации — 10, электроосвещения — 5 процентов. Это правило применяется во всех городах, где большинство домов имеют удобства.

Квартплата снижается также, если у жилплощади есть серьезные дефекты: сырость, недостаток естественного света или речь идет о проходной комнате, в которой живет неродственная семья.

Местные Советы могут устанавливать и надбавки за дополнительное благоустройство (газ, ванна, горячая вода), но они не должны быть выше 10 процентов основной ставки.

Предельная квартирная плата для рабочих и служащих не должна превышать 13,2 копейки за один квадратный метр. Она может быть повышена лишь в тех отдельных случаях, если приходно-расходная смета в домах государственного жилого фонда не обеспечивает всех расходов по эксплуатации и текущему ремонту. Однако не более чем на 25 процентов и лишь в тех домах, которые построены после 1924 года.

Излишки жилплощади оплачиваются в тройном размере (в УССР — в двойном). В них входит вся жилая площадь сверх нормы. Последняя (в РСФСР) исчисляется из расчета: 9 квадратных метров на человека плюс еще 4,5 квадратных метра на семью или на одинокого нанимателя (на Украине соответственно 13,65 и 9,1). Следует учитывать также, что некоторые категории граждан (Герои Советского Союза, Герои Труда, народные и заслуженные артисты, персональные пенсионеры и другие) имеют право на дополнительную площадь, которая также оплачивается в одинарном размере.

За коммунальные услуги и центральное отопление плата берется отдельно.

Военнослужащие кадрового командного и начальствующего состава Советской Армии и Военно-Морского Флота, войск пограничной и внутренней охраны, лица начальствующего состава КГБ при Совете Министров СССР и органов МООНП, имеющие специальные звания, а также сверхсрочники платят за занимаемую жилую площадь по постановлению ЦИК и СНК СССР от 17 апреля 1936 года. Оплата производится по

твердым ставкам (в зависимости от получаемого оклада), но не превышающим 8 копеек за один квадратный метр.

Эти ставки не могут изменяться местными Советами, они всегда едины.

Если же офицер или сверхсрочник живет в воинской части или гарнизоне отдельно от семьи, то жилая площадь, которую его семья занимает, оплачивается на общих основаниях, то есть по ставкам для рабочих и служащих.

Для семей военнослужащих рядового и младшего командного и начальствующего состава срочной службы, не имеющих самостоятельного источника заработка или дохода, квартирная плата установлена в 0,55 копейки за квадратный метр.

Площадь, которую занимал призывник в семье до своего ухода в армию, оплачивается в одинарном размере все время его службы, а также шесть месяцев после возвращения.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ И КОЛЛЕКТИВНОЕ ХОЗЯЙСТВО

ХОЗЯИН САДА—КОЛЛЕКТИВ

ВЦСПС поставил перед Советом Министров СССР вопрос о дальнейшем развитии коллективного садоводства.

Правительство СССР сочло поставленный ВЦСПС вопрос правильным и поручило Советам Министров союзных республик рассмотреть внесенные ВЦСПС предложения и принять соответствующие решения с учетом местных условий.

Рабочие и служащие (в том числе и пенсионеры), живущие в сельской местности, могут иметь приусадебные участки в размере не более 0,15 гектара на семью, включая и площадь, занятую постройками. В районах орошаемого земледелия эта норма сокращается наполовину.

Если размеры земельных участков выше нормы, их владельцы должны платить сельскохозяйственный налог на общих основаниях.

ЛЮБИТЕЛЯМ ОГОРОДНИЧЕСТВА

Совет Министров УзССР и Узсовпроф приняли совместное постановление, которое обязывает Совет Министров Каракалпакской АССР, облисполкомы, горисполкомы и советы профсоюзов всемерно поощрять коллективное огород-

ничество. Площади под огороды следует отводить предприятиям, учреждениям и организациям, не превышая 0,15 гектара на семью, а на поливных землях — наполовину меньше.

Земельные участки должны выделяться из свободных земель городов, поселков госземфонда и гослесфонда, не предназначенных к использованию в ближайшие годы под застройку или для других целей. Закрепляются они за предприятиями, учреждениями и организациями на срок до пяти лет. Под коллективные огороды рабочих и служащих могут отводиться также свободные земли промышленных предприятий, учреждений и организаций, земли в полосах отвода железных и шоссейных дорог, а также свободные земли подсобных сельских хозяйств.

В постановлении указывается на необходимость организовать продажу рабочим и служащим семян овощей, картофеля, удобрений, ядохимикатов, огородного инвентаря. Совхозы и колхозы должны продавать рассаду овощных культур. В районах орошаемого земледелия надо позаботиться о подаче воды на огороды.

Руководители и профсоюзные комитеты предприятий, учреждений и организаций обязаны оказывать помощь в вспашке и обработке земельных участков, в приобретении семенного и посадочного материала, минеральных удобрений и ядохимикатов, бочек и огородного инвентаря; предоставлять для посездок на огороды, перевозки посевного и посадочного материала, а также урожая транспорт за счет огородников по действующим тарифам.

КРЕДИТ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ КОРОВ И ТЕЛОК

Совет Министров СССР принял постановление (18 декабря 1964 года), обязывающее Госбанк СССР выдавать кредиты на приобретение коров и телок. Эти средства могут получить не только колхозники, но также рабочие и служащие, живущие в сельской местности, в городах и пригородных зонах. Таким образом, учтены интересы самых широких слоев населения.

В постановлении предусмотрены большие льготы в интересах трудящихся. Так, кредит на покупку коров дается на пять лет в сумме до трехсот рублей, а на приобретение телок — до полутораста рублей на одну семью. Кредит, полу-

ченный на покупку коровы, должен погашаться, начиная со второго года, а на телок — начиная с третьего года после получения денег.

Ссуда Госбанка предоставляется колхозникам, рабочим и служащим через колхозы, совхозы и предприятия, а работающим в бюджетных организациях — по ходатайствам этих организаций.

СКОТ В ЛИЧНОЙ СОБСТВЕННОСТИ

По указу Президиума Верховного Совета УзССР от 7 января 1965 года все граждане (не члены колхозов), живущие и в городах, и в сельской местности, могут иметь скот в личной собственности. У каждой семьи может быть не более одной коровы или буйволицы, взрослой телки и бычка (старше года) и телятка текущего года; одной свиньи с приплодом до двух месяцев или на откорме, трех овец и коз старше года вместе с ягнятами. Если коровы или свиньи в хозяйстве нет, разрешается содержать до пяти овец и коз старше года, не считая приплода.

Количество домашней птицы и пчелосемей не ограничивается.

Если в хозяйстве рабочего или служащего совхоза есть скот сверх установленной нормы, его владелец должен платить сельскохозяйственный налог в двойном размере.

* * *

Как обеспечивается кормами личный скот рабочих, служащих, а также инвалидов, живущих в сельской местности?

— Постановлением Совета Министров УзССР советским и сельскохозяйственным органам, и руководителям совхозов предложено, а колхозам рекомендовано выделять рабочим и служащим пастбища и оказывать помощь в заготовке кормов на зиму.

Для тех же, кто живет в городских поселках, организована продажа в магазинах комбикормов и зернофуража.

Что такое самообложение и для чего оно проводится?

Самообложение — это одна из форм добровольного участия населения сельских местностей и дачных посел-

ков в расходах на хозяйственные и культурные нужды того или иного селения. Проводится оно лишь в том случае, если есть решение общего собрания жителей одного или нескольких сел или деревень какого-либо сельсовета, принятое большинством голосов.

Собрание устанавливает размер и сроки взносов, их целевое назначение, причем указываются суммы на конкретные расходы. На этом же собрании определяется, все ли хозяйства будут участвовать в самообложении или некоторые из них полностью или частично освобождаются.

Решение общего собрания действительно в течение одного года и должно обязательно утверждаться исполкомом районного Совета депутатов трудящихся.

Каким хозяйствам предоставляются льготы по сельскохозяйственному налогу? Хозяйства инвалидов из числа военнослужащих, ставших инвалидами вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы, либо вследствие заболевания, связанного с пребыванием на фронте, при достижении этими инвалидами возраста — мужчинами 55 лет, женщинами 50 лет, освобождаются от уплаты сельскохозяйственного налога, если в их хозяйстве не принимают участия личным трудом другие трудоспособные члены семьи. На этих же условиях освобождаются от сельхозналога хозяйства инвалидов из числа бывших партизан, а также других инвалидов, приравненных по пенсионному обеспечению к указанным категориям военнослужащих. Льготы по сельхозналогу предоставляются также тем хозяйствам, в которых есть военнослужащие; инвалиды труда I и II групп, работавшие по найму на предприятиях, в учреждениях и организациях; люди, занятые на подземной работе в предприятиях угольной, сланцевой и горнорудной промышленности. Семьям военнослужащих и партизан, погибших или пропавших без вести на фронтах Отечественной войны. Пользуются льготами также хозяйства учителей, врачей, агрономов и других специалистов, работающих в сельской местности: переселенцев, хозяйства, главой которых являются мужчины в возрасте 60 лет и старше или женщины — 55 лет и старше, пострадавшие от стихийных бедствий.

Какие хозяйства рабочих и служащих облагаются сельскохозяйственным налогом и как он исчисляется?

Налог берется со всех хозяйств рабочих и служащих, если земельные участки расположены на территории сельского Совета. Исчисляется налог по твердым ставкам с каждой сотой гектара. Исключение составляют земли, занятые постройками, кустарниками, лесом, оврагами, балками, дорогами общественного пользования.

В том случае, если трудоспособные члены семьи (кроме домашней хозяйки, учащихся) работают по найму, причем основной трудоспособный работник к 1 января текущего года не менее года работает постоянно в предприятиях, учреждениях или организациях, а размер земельного участка и поголовье скота не превышает установленных норм, налог взимается так же, как и с хозяйств колхозников. При нарушении какого-либо из этих условий сумма налога удваивается.

Рабочие и служащие, имеющие приусадебные участки и одновременно землю под индивидуальным огородом, освобождаются от налога при условии, что площадь приусадебного участка и огорода не превышает 0,15 гектара на семью и в хозяйстве нет рабочего скота.

ТОВАРИЩЕСКИЙ СУД

Товарищеские суды есть сейчас почти на каждом предприятии, почти в каждом учреждении и организации, создаются в жилых домах, в колхозах, сельских населенных пунктах и поселках. Избирают их на общих собраниях рабочих и служащих-предприятий или учреждений, жильцов дома, граждан села или поселка сроком на один год. Доверяют эту почетную работу обычно людям уважаемым, умудренным жизненным опытом, умеющим поговорить с человеком по душам, выслушать его и принять справедливое решение.

Как и прежде, товарищеские суды борются с нарушениями трудовой дисциплины, с теми, кто прогуливает, опаздывает на работу, недобросовестно относится к своим обязанностям. Но их не может не интересоваться и другая «непроизводительная» сторона жизни человека. Если человек пусть даже неплохо работающий на производстве, нарушает нормы социалистического общежития, совершает недостойные советского гражданина поступки, ему не уйти от ответственности перед коллективом. Товарищеский суд строго спрашивает с грубияна, сквернословя и с того, кто позволил себе

обидеть женщину, оскорбить товарища, кто занимается грязными сплетнями, ссорится с соседями. Суд пристыдит, а при необходимости и накажет того, кто не заботится о своих детях, забыл о стариках-родителях. Взыскание алиментов остается делом народных судов, но и суд товарищеский может усовестить человека напомнить ему об отцовском или сыновьем долге. Товарищеские суды разбирают дела и мелких правонарушителей: спекулянтов, тунеядцев,—если, конечно органы милиции, прокуратуры или народный суд сочтут возможным ограничиться воздействием на них общественности.

Товарищеские суды разрешают споры об оплате коммунальных услуг, рассматривают также и имущественные споры (на сумму до пятидесяти рублей).

В товарищеские суды могут обращаться как отдельные граждане, так и коллективы рабочих и служащих, жильцы дома, население поселка, а также комсомольские и профсоюзные организации, народные дружины, уличные комитеты, руководители предприятий и учреждений, исполнительные комитеты местных Советов, органы милиции, прокуратуры и суды. Возбудить дело может и сам товарищеский суд.

Каждое заявление товарищеский суд обязан рассмотреть в установленный положением срок. Так, в РСФСР заявление рассматривается не позднее пятнадцати дней после его подачи. За это время члены суда знакомятся с материалами дела, запрашивают необходимые документы, беседуют с провинившимся, сообщают ему, в чем он обвиняется, решают, кого вызвать в качестве свидетелей, где будет заседать суд.

Сила общественных судов в том и состоит, что они обсуждают проступки коллективно, вместе с теми людьми, с которыми провинившийся работает, живет, которые хорошо его знают и с мнением которых он не может не считаться. Уже заранее в заводских проходных, в вестибюлях учреждений, в подъездах домов, в красных уголках вывешиваются объявления о дне слушания дела, а заседание проходит в нерабочее время.

Если привлеченный к ответу не явился в суд, заседание переносится на другой день. Если же он не придет без уважительных причин и во второй раз, дело может быть рассмотрено без него.

Товарищеские суды стараются не наказывать, а убеждением воспитывать людей. Поэтому, если виновный чистосер-

дечно раскаялся, публично попросил у коллектива или у потерпевшего извинения, суд может ограничиться лишь осуждением его поступка, не вынося никакого решения. Когда же ясно, что одного внушения мало, суд вправе наказать виновного: объявить ему товарищеское предупреждение, вынести общественное порицание, выговор, оштрафовать.

Общественность может принять и более решительные меры — потребовать от администрации предприятия или учреждения понизить злостного нарушителя трудовой дисциплины в должности, перевести на менее оплачиваемую работу.

О жильце, который и после предупреждения продолжает нарушать общественный порядок, хулиганит в квартире, огчего жизнь с ним под одной крышей становится невозможной или злостно не хочет платить за квартиру, умышленно портит жилое помещение, товарищеский суд имеет право поставить вопрос перед народным судом о выселении и взыскании с него суммы причиненного ущерба.

Когда суд приходит к убеждению, что все эти меры общественного воздействия недостаточны, дело передается в органы милиции, прокуратуры, в народный суд.

Решения суда об объявлении товарищеского предупреждения, общественного порицания или общественного выговора действует в течение года. После того, как решение вынесено, члены суда следят за тем, как провинившийся ведет себя, выполняет ли он данное им слово. Если человек на деле доказал, что исправился, товарищеский суд по просьбе общественной организации, руководителя предприятия, учреждения, правления колхоза, по заявлению привлекавшегося к суду или по собственной инициативе может досрочно снять взыскание.

Решение товарищеского суда обжалованию не подлежит. Но если человек не согласен с решением, он может обратиться в свою профсоюзную организацию или исполком местного Совета, и те имеют право предложить товарищескому суду вторично рассмотреть дело.

Сложные и простые, важные и незначительные, производственные и сугубо личные — разные дела рассматривают общественные суды, но смысл их работы в одном: помочь советским людям освободиться от пережитков, воспитывать в людях коммунистическую сознательность.

ПОЛЕЗНЫЕ МЕЛОЧИ

ЕСЛИ НЕТ ХОЛОДИЛЬНИКА

Холодильник нужен не только летом, но и зимой.

В комнате продукты портятся, за окном замерзают. Но что делать, если его все-таки нет?

Даже летом можно продлить жизнь скоропортящихся продуктов. Творог и масло надо немедленно выкладывать в стеклянную или фарфоровую посуду с плотно прилегающей крышкой. В таз с водой поставьте небольшие кастрюли и стеклянные или фарфоровые банки, где хранятся продукты. Плотно закройте посуду крышками, а банки оберните мокрыми полотенцами, концы которых опустите в воду.

Летом, чтобы на день-два предохранить мясо от порчи, залейте его сырым молоком (так, чтобы мясо было целиком покрыто). Молоко задерживает размножение гнилостных бактерий.

В течение суток мясо будет свежим, если его завернуть в салфетку, смоченную уксусом.

КАК ВЫБРАТЬ МЯСО?

«Дайте кусочек получше, на ваше усмотрение», — обычно просит покупательница. Но даже самая обольстительная улыбка не тронет продавца: ведь кому-то придется дать ту часть, что похуже. Чтобы не попасть впросак, надо точно формулировать свою просьбу: «Заверните мне тонкий край, огузок»... Следовательно, в этом надо разбираться...

Допустим, вы сразу поймете, что в костях мало толку, научитесь отличать жир от жил, молодую говядину — розовую с белым жиром — от старой, темно-красной, с желтым жиром. Но долго может остаться для вас тайной, какой сорт и какая часть мяса требуется для различных кушаний. А ведь разница здесь большая.

Для студня, чтобы он застыл без желатина, берите голяшки — говядину третьего сорта. Эта часть подойдет и для бульона. Сырое мясо можно будет срезать для котлет, а вареное — для фарша в блинчики или пирожки. Для бульона и отварного мяса просите оковалок, грудинку, челышко, рульку.

Для заправочных супов, борща, шей рекомендуем грудинку, покромку, лопатку, или филейный край. Для жареного мяса, тушеного, для котлет — хороший тонкий край, оковалок. Для бифштексов — вырезка или филе.

Много блюд, особенно восточной кухни, можно приготовить из баранины. Для гуляша и рагу выбирайте шейную часть.

* * *

* Перед тем как поместить сырое мясо на холод, его надо освободить от бумаги или целлофана, выложить в керамическую или эмалированную посуду и прикрыть сверху бумагой или марлей.

* Чтобы мороженное мясо оттаяло, положите его в кастрюлю и держите при нормальной комнатной температуре (18—20°), но не ставьте мясо в теплое место и не заливайте его водой, чтобы оно не потеряло вкуса и питательности. Можно разделявать мясо и не до конца оттаявшее.

* Мясо и кости для варки супов закладывают только в холодную воду. Желательно, чтобы суп быстро закипел, поэтому его ставят на большой огонь.

* Продолжительность варки мясных супов зависит не от количества мяса, которое используется для его приготовления, а от особенностей структуры тканей той или иной части мяса и от величины кусков. Для быстрого приготовления мясного супа или бульона используют мясо, нарезанное кусочками.

* Прозрачность бульона относят к одному из его основных качеств. Для того чтобы бульон и при разогревании сохранил прозрачность, следует поставить его на маленький огонь, не допуская кипения, и снять с огня, как только жидкость начнет закипать. При разогревании бульона крышка кастрюли должна быть закрыта не слишком плотно, чтобы пар мог свободно выходить; это в свою очередь, предохраняет отвар от помутнения.

* Сохранить бульон даже в холодильнике можно только процеженным. Для хранения бульон переливают в стеклянную банку или суповую миску, посуду с бульоном прикрывают сверху куском чистой марли.

* Вкусное, сочное отварное мясо получается, если его для варки опускают в кипяток; но в этом случае бульон бывает хуже. Мясо, отваренное мелкими кусками, менее сочно и вкусно, чем отваренное крупным куском.

* Перед обжариванием крупных кусков мяса их обмывают, а затем обсушивают чистым полотенцем. Влажное мясо при обжаривании обильно выделяет сок, отчего ухудшается вкус готового изделия.

* Солить мясо нужно непосредственно перед обжариванием.

* Чтобы говядина, обжаренная крупным куском, была сочнее, ее сначала обжаривают на сковороде в небольшом количестве жира с таким расчетом, чтобы на всей поверхности куска образовалась румяная корочка, которая препятствует выделению мясного сока, а затем уже ставят в духовой шкаф, где и доводят до готовности.

* При обжаривании мяса крупным куском его нужно время от времени поливать сверху соком и жиром, образующимся на дне посуды. Если сока и жира мало, следует добавить несколько столовых ложек мясного бульона или кипятка.

* Мясо крупным куском жарится не менее $1\frac{1}{2}$ —2 часов. Готовность его определяют, прокалывая толщу куска вилкой. Если вилка входит без затруднения, а выделяющийся в месте прокола сок прозрачен и не окрашен, мясо можно считать готовым.

* Мясо для обжаривания кладут всегда только на сильно разогретую с жиром сковородку (или разогретый противень), иначе оно теряет сок и приобретает вкус вареного.

* Порционные и в особенности мелкие куски мяса нельзя жарить сразу в большом количестве и укладывать на сковородку слишком тесно. В этом случае жир и посуда, в которой жарят мясо, охлаждается, корочка на поверхности мяса образуется медленно и из него обильно вытекает сок.

* При обжаривании порционных кусков мяса не рекомендуется закрывать посуду крышкой, так как в этом случае пар не улетучивается, а оседает на мясе и придает ему вкус тушеного, а не жареного.

* Для котлетной массы используют черствый белый хлеб, так как свежий придает готовому изделию неприятную клейкость. Белый хлеб не только увеличивает объем изделий, но, впитывая в себя выделяющийся мясной сок, придает руб-

леному мясу: пышность, сочность, мягкость. Хлеб замачивают в холодной воде или в молоке и, не отжимая, добавляют в фарш.

Если в котлетную массу кладут репчатый лук, его рекомендуется не пропускать через мясорубку, а натирать на мелкой терке. Можно пропускать через мясорубку лук, мелко нарезанный и слегка поджаренный (как говорят повара, пассированный).

* Сочные котлеты получаются, если мясо содержит жир, но при использовании слишком жирного мяса котлеты сильно «ужариваются», то есть уменьшаются в размере, и, кроме того, становятся рыхлыми, плохо сохраняют форму.

* Порционные куски мяса и рубленые изделия во время жарения следует переворачивать, только убедившись в том, что одна сторона хорошо прожарена.

* Мясо, поджаренное мелкими и порционными кусками, можно подавать на стол только горячим; мясо, поджаренное крупным куском, используют и холодным, и горячим, а также в качестве второго блюда и холодной закуски.

* Для улучшения вкуса тушеного мяса используют лук, морковь, петрушку, сельдерей, порей. Общее количество этих овощей должно составлять 100 граммов на 1 килограмм мяса.

* Сырое мясо, даже вполне доброкачественное и свежее, может быть обсеменено микробами, поэтому его никогда нельзя держать в непосредственном соприкосновении с другими продуктами.

* В мясном и рыбном фарше особенно быстро размножаются микробы. Поэтому рекомендуется готовить фарши только непосредственно перед приготовлением блюда. В холодильнике или в погребе можно хранить сырое мясо, но избегайте хранить фарш.

* Все кушанья из мясного фарша должны быть прожарены или проварены так, чтобы на изломе они не имели красного цвета, а их сок был бы прозрачным.

* Тушку птицы или дичи очищают, начиная с шейки. Для того, чтоб не повредить кожи, ее нужно сильно растягивать и выдергивать перья в направлении, обратном их росту.

* Тушу опаливают над некопящим пламенем, предварительно расправив складки на коже; держат тушку над пламенем двумя руками: за голову и ножки.

* Для варки бульона домашнюю птицу опускают только в холодную воду. Для приготовления отварной птицы только ко второму блюду ее можно закладывать в горячую воду; в этом случае отвар будет хуже, а птица сочнее, вкуснее.

* Тушку птицы или дичи солят непосредственно перед жарением.

* Красивая румяная корочка на поджаренной тушке птицы или дичи получается, если непосредственно перед обжариванием смазать тушку сметаной.

* Готовность жареной птицы и дичи определяют прокалыванием толстой части тушки тонко обструганной деревянной палочкой: если она входит без затруднения, а в месте прокола выделяется прозрачный неокрашенный сок — птица готова; при выделении розового или мутного сока тушку нужно дожаривать.

* Если тушка птицы или дичи, которую обжаривают в духовке, сильно подрумянилась, но еще не готова, ее прикрывают свежру куском пергаментной бумаги, смазанной жиром.

ОСТОРОЖНО: РЫБА!

По русскому народному поверью рыбу нужно есть лишь в те месяцы, в названии которых есть буква «р». Мудро: с мая по август — почти повсюду жара. Если нет холодильника, рыба быстро портится (кстати, жареная сохраняется дольше отварной). Даже рыба горячего копчения летом не должна лежать больше одного дня.

По питательным свойствам на первом месте красная рыба: осетр, белуга, севрюга, стерлядь. Хотя она и самая дорогая, но наиболее выгодная, так как почти не дает отходов. Из голов красной рыбы можно приготовить уху, студень, заливные.

Выбрать в магазине рыбу проще, чем мясо. Тут все ясно. Ярко-красные жабры, прозрачные выпуклые глаза, плотность и эластичность — вот отличительные признаки свежей рыбы. У замороженной — жабры несколько бледнеют и чуть-чуть западают глаза. Но если рыба заморожена свежей, при размораживании ее эластичность восстанавливается. Чтобы разморозить, не кладите рыбу в теплую воду — только в холодную. Соленую рыбу надо 30—40 минут вымачивать в холодной воде, затем, очистить от чешуи, выпотрошить, нарезать кусками и вымачивать 4—5 часов, меняя воду.

Для жарения идет карась (его жарят в сметане), навага. Уху варят из стерлядей, ершей, окуней, пескарей. Красную рыбу, судак и треску можно фаршировать, но лучше всего фаршировать щуку.

Чтобы определить, сварилась ли рыба, воткните в нее спичку. Если спичка легко входит в мякоть, блюдо готово.

* Перед очисткой рыбы от чешуи следует удалить все плавники. Для удаления наиболее твердого спинного плавника нарезают вокруг него с обеих сторон кожу и выдергивают плавник, захватив его кончиком полотенца. Все остальные плавники можно срезать ножницами.

* Рыбу с мелкой, плотно прилегающей чешуей чистят либо специальным скребком, либо теркой. Чтобы облегчить чистку линей и окуней, их опускают на полминуты (но не более), в горячую воду.

* Перед варкой или обжариванием мороженую рыбу (кроме рыбного филе) опускают для оттаивания в холодную воду (2 литра воды на 1 килограмм рыбы). Чтобы уменьшить потери минеральных веществ, в воду, в которой оттаивает рыба, следует добавить 7—10 граммов соли на 1 литр воды.

* Все рыбные кушанья нельзя варить при сильном кипении. В начале закипания следует уменьшить обогрев и продолжать варку при слабом кипении, что видно по едва заметному, но непрекращающемуся движению жидкости.

* Мелкую рыбу и порционные куски крупной рыбы опускают для варки в кипящую воду. Крупные куски осетровой рыбы и крупную рыбу целиком отваривают, погружая в холодную воду. При варке ухи рыбу, независимо от ее размера и веса, закладывают только в холодную воду.

* Если надо отварить рыбу, имеющую сильный специфический запах (треску, камбалу, морского окуня, а иногда и щуку, линя, сома, ставриду), в воду кладут большое количество кореньев, лука и специй и добавляют на 1 литр воды полстакана огуречного рассола или 50 граммов ароматизированного уксуса. Этот отвар кипятят в течение 10—15 минут, затем охлаждают и уже в охлажденный отвар закладывают рыбу для варки.

* Если у вас от обеда или ужина осталась отварная или жареная рыба, храните ее на холоде не дольше одного-двух дней и обязательно перед подачей к столу отварную рыбу

прокипятите в рыбном бульоне или в воде, а жареную — дополнительно прожарьте — каждый кусок с обеих сторон.

* Перед обжариванием рыбу солят, перчат и обваливают в муке или сухарях. Сочная и вкусная жареная порционными кусками рыба получается, если за 20 минут до жарения ее замачивают в холодном молоке.

БЕРЕГИТЕ ОВОЩИ!

Как хранят зелень и овощи? Даже в самой тесной квартире всегда можно найти темный прохладный уголок, где поставить деревянный ящик. Это — «дом» для картофеля, свеклы, моркови, репчатого лука, белокочанной капусты. Каждый овощ «живет» в отдельной таре. Очень удобны пластмассовые мешочки. Особенно следует позаботиться о сохранности лука — главного поставщика витаминов зимой и ранней весной. Его надо перебрать, отбросить несвежие перья, встряхнуть, чтобы корни не касались перьев, хорошенько смочить корни водой, оставляя перья сухими. Затем корни вместе с луковницей оберните мокрой тряпочкой, а сверху бумагой, завяжите у основания первые шпагатиком и положите в пластмассовый мешочек. Употребляя, срезайте перья и снова аккуратно заворачивайте все в мешочек. Так зеленый лук может храниться десять — двенадцать и более дней.

Купив салат, промойте его под струей воды так, чтобы песок и земля с листьев смывались вниз, к корням. После этого, словно букет цветов, поставьте салат в воду. Листья перед употреблением надо снова промыть несколько раз. Резать их рекомендуется крупными кусками. Верхнюю часть корней тоже можно использовать: в них собраны все минеральные соли и витамины, они придают салату сочность и вкус.

* Наилучшими пищевыми качествами обладают овощи сразу после сбора. Овощи непосредственно с грядки — самые вкусные и самые питательные.

* Не выливайте воду, в которой варились очищенные от кожицы овощи. Этот отвар содержит много полезных веществ. Его можно использовать для приготовления супа или соуса.

* Овощи нужно отваривать в малом количестве воды так, чтобы она покрывала их не выше, чем на 1 сантиметр. Наилучшими способами варки считают варку на пару и варку в маленьком количестве жидкости (припускание). Некоторые ово-

ши (помидоры, кабачки, тыква) выделяют при варке собственный сок. Эти сочные овощи обладают наилучшим вкусом и питательностью, если их отваривают без добавления жидкости.

* Чтобы лучше сохранить витамины в кушанье, овощи закладывают для варки только в кипящую жидкость небольшими порциями.

* Овощные кушанья, супы, гарниры варят в посуде с плотно закрытой крышкой.

Витамины, содержащиеся в овощах, разрушаются от соприкосновения с металлом. Поэтому для приготовления овощных пюре предпочтительнее пользоваться деревянными пестиками и волосяными ситами.

* Овощи лучше всего отваривать в эмалированной посуде, которая не должна иметь дефектов (отколовшейся эмали).

* В щи, борщи, овощные рагу и другие кушанья, в состав которых входит различный овощной набор, овощи закладывают для варки постепенно, в первую очередь те, которые требуют более длительной варки.

* При длительном хранении в воде картофель теряет часть крахмала, витамина С; вкус его ухудшается. Особенно велики потери крахмала и витамина, если в воде хранится картофель, нарезанный кусочками. Как и других овощей и плодов, чистку и нарезание картофеля целесообразно проводить непосредственно перед варкой или жарением.

* В тушеную свежую капусту добавляют небольшое количество уксуса или лимонной кислоты для того, чтобы она не становилась слишком мягкой. Вообще добавление кислоты замедляет разваривание овощей, поэтому кислоту, а также продукты, содержащие кислоту (томат-пюре, свежие помидоры, огуречный рассол, соленые огурцы и т. п.), добавляют в кушанья в конце варки.

* При варке овощей никогда не добавляйте соду, так как она разрушает витамин С. Можно добавить немного пищевых кислот (уксуса, лимонной кислоты), так как они способствуют сохранению этого витамина. Ускорить разваривание бобовых можно не содой, а предварительным замачиванием в холодной воде.

* Вареные овощи нельзя хранить в воде, где они отваривались, так как от этого они становятся водянистыми и не-

вкусными. Только цветную капусту можно хранить непродолжительное время в отваре, а все остальные овощи после варки откидывают на дуршлаг.

* Овощи, сваренные в кожице, легче и лучше очищаются в горячем виде. Горячими нужно также протирать овощи для пюре.

* Быстрозамороженные овощи — зеленый горошек, помидоры, овощные смеси — закладывают для варки, не размораживая, прямо в кипящую жидкость.

* Овощные кушанья нужно подавать к столу тотчас же после окончания варки. Переваренные овощи, а также хранившиеся готовыми на горячей плите или подогретые, теряют значительное количество ценных пищевых веществ. Готовые щи, простоявшие на горячей плите 6 часов, сохраняют только 10% витаминов, содержащихся в сырых овощах.

ОПАСНОЕ СОСЕДСТВО

У хорошей хозяйки — дом полная чаша, даже при ограниченных средствах она умеет планировать. Она не купит слишком много продуктов (они портятся), но не будет каждый день бегать в магазин.

Лучше всего запастись продуктами на две-три недели (исключая мясо, свежую рыбу, молоко, творог, овощи). Держать продукты в кулях не принято. Принеся их из магазина, пересыпьте или переложите в стеклянные, фарфоровые банки с крышками.

На верхней полке кладовки или шкафчика — место чисто вымытым пустым банкам и бутылкам. Они всегда накапливаются дома. Банки, чтобы не пылились, ставят доньшками вверх, а бутылки неплотно закрывают самодельными бумажными пробочками.

На средние полки удобно положить наиболее ходовые продукты. На нижних — обычно хранятся крупа, мука, консервы, сухие фрукты, сахарный песок.

Очень свежие мука и крупа всегда бывают чуть влажными. Чтобы они не испортились, прежде чем пересыпать в посуду, их следует хорошенько высушить. Крупу неплохо заранее перебрать.

Не все продукты мирно уживаются на одной полке. Чтобы чай не приобрел запаха мыла или йода, а кофе — привкуса

скипидарной мастики, не вздумайте хранить продукты рядом с предметами бытовой химии. Многие продукты не любят солнечного света, и их нужно держать в закрытой посуде. Это относится в первую очередь к чаю, какао, кофе, пищевым концентратам, перцу, кондитерским изделиям, меду, крупам, макаронам. Свет плохо действует также на растительные и животные жиры, на сухое молоко, сыр, яичный порошок, сушеные овощи и фрукты.

* Рассыпчатый картофель варят после закипания воды 15 минут, затем сливают всю воду (оставив очень немного только на дне) и доваривают на маленьком огне, плотно закрыв посуду крышкой.

* Чтобы картофель, который вы варите в «мундире», не слишком разварился (это делает его непригодным для последующего жарения), добавьте в воду больше соли, чем вы это делаете при обычной варке.

* Картофель отварной для последующего жарения, а также овощи для салатов и винегретов предпочтительнее варить, не очищая от кожицы, чтобы в них лучше сохранились пищевые вещества.

* Для того, чтобы жареный картофель имел хрустящую корочку, его после нарезания промывают в холодной воде, а затем отсушивают в чистом полотенце и кладут для жарения в хорошо разогретый жир.

* Все овощи, кроме зеленого гороха и свеклы, варят в подсоленной воде. Зеленый горошек в соленой воде варится долго, а свекла теряет свой вкус.

* Витамин А и каротин хорошо переносят варку, но они разрушаются от кислоты. Поэтому уксус и лимонную кислоту надо вводить в салаты, винегреты только перед тем, как их подавать к столу.

* Никогда не следует жарить сырую капусту. При обжаривании она становится сухой и невкусной, поэтому ее сначала отваривают и уже затем жарят. Для начинок измельченную сырую капусту перед обжариванием обдают кипятком.

* Овощи надо хранить в прохладном, затемненном месте, при солнечном свете в них частично разрушается каротин.

* Витамины группы В лучше сохраняются, чем витамин С. Приняв меры для сохранности витамина С, вы одновременно сохраняете витамин В.

УКСУС

Часто нам, кажется, что мы все знаем о вещи. Скажем, уксус — приправа к селедке или пельменям. Но в домашнем хозяйстве он пригодится и для многих других целей. Например, чтобы:

- * освежить зелень, ее полезно положить на час в холодную воду, к которой добавлена столовая ложка уксуса;

- * на варящемся картофеле не появлялись синие пятна, в воду добавляют немного уксуса;

- * удалить неприятный запах рыбы или селедки с рук и посуды, их моют водой, в двух литрах которой растворена одна столовая ложка уксуса;

- * очищенные грибы не почернели, их кладут в подсоленную воду, добавив в нее немного уксуса;

- * не чернели руки при чистке молодого картофеля, их предварительно смачивают уксусом и дают высохнуть не вытирая; картофель и овощи чистят ножом из нержавеющей стали;

- * устранить специфический запах хлеба в шкафу, его стенки регулярно проветривают и протирают тряпочкой, смоченной в уксусе;

- * удалить накипь со стенок эмалированной посуды, в ней кипятят полтора-два часа воду, в литре которой содержится пять столовых ложек уксуса или две чайные ложки уксусной эссенции;

- * клеенка не растрескивалась, ее моют теплой водой без мыла и соды. Можно протирать смесью уксуса и молока;

- * удалить ржавые подтеки с эмалированных изделий, их протирают тампоном, смоченным в уксусе;

- * в раскрытое окно не влетали мухи, оконные рамы смазывают уксусом.

- * Чистая тряпочка, смоченная в уксусе и положенная на крышку кастрюли, устранит в кухне неприятный запах капусты.

- * Ставшая не эластичной губка будет как новая, если ее выдерживать в течение нескольких часов в уксусе и прополоскать в теплой воде.

- * Окраска тканей мебели, ковров станет ярче, если их выбивать через тряпку, смоченную раствором одной столовой ложки уксуса на литр воды.

- * Если «заест» стеклянную притертую пробку во фла-

коне, на помощь приходит одна капля уксусной эссенции, пущенная между горлышком и застрявшей пробкой.

* Смесью крупной соли с уксусом хорошо чистить потемневшие графины и хрустальные вазы.

* Тряпкой, намоченной в уксусе, можно вычистить воротник пиджака или пальто.

* В смеси с водой уксус придает эластичность вычищенным кожаным перчаткам и трикотажным изделиям.

* Сливочное масло долго сохраняется, если его завернуть в чистую салфетку, пропитанную уксусом и накрыть миской, положив под нее два кусочка сахара.

* Лимон хорошо сохраняется, если разрезать его пополам и положить разрезом вниз на салфетку, слегка смоченную в уксусе.

* Если новый фитиль смочить в уксусе, просушить и после этого вставить в лампу или керосинку, он будет гореть без копоти.

* Загустевшие чернила снова станут хорошими, если добавить в пузырек несколько капель уксуса.

СОЛЬ ПРИГОДНА НЕ ТОЛЬКО В ПИЩУ, НО И...

Несколько крупинок соли, прибавленные в кофе перед варкой, усиливают его аромат.

* Стекланные стаканы и бутылки становятся прозрачными и блестят, как хрустальные, если их вымыть в соленой и сполоснуть в холодной воде.

* Можно вычистить дно сильно подгоревшей кастрюли или сковородки, если насыпать на дно толстый слой соли и оставить постоять несколько часов.

* Жирные пятна на кухонной плите можно вычистить, обильно посыпав горячую плитку солью и протерев газетой.

* Одежда из темного шелка и сатина дольше сохраняет блеск, если после стирки прополоскать ее в холодной воде с солью (на 5 литров воды 125 граммов соли). Платья, юбки и блузки из набивного шелка также сохраняют свежий цвет, если их полоскать в подсоленной воде.

* Если на одежду попал жир, а под рукой нет никакого средства для выведения пятен, надо посыпать соль на пятно и осторожно потереть. Сменить соль несколько раз, пока пятно не исчезнет.

* Чтобы сырые дрова быстро разгорелись, не надо поливать их керосином, достаточно посыпать щепоткой крупной соли.

* Веники становятся прочными и не ломаются, если перед употреблением их замочить на 2—3 часа в горячей соленой воде.

* Одна щепотка соли поможет быстро сбить белки. А если смешать сбитые белки с ванильным сахаром и сливками, получится вкусный ванильный крем. /

НЕСКОЛЬКИМИ КАПЛЯМИ ЛИМОННОГО СОКА МОЖНО...

Вычистить лезвие ножа (намазать и сразу же вытереть).

Вычистить пятно от ржавчины.

Вывести пятно от чая на скатерти.

Очистить сумку из темной кожи.

Вывести чернильное пятно.

НАШАТЫРНЫЙ СПИРТ

Раствором одной части нашатырного спирта в четырех частях воды чистят замшевые перчатки. Их протирают ватой, смоченной в растворе, затем ваткой, смоченной в чистой воде или воде с уксусом (чайная ложка на литр воды).

Таким же раствором обновляются замшевые туфли. Поверхность чистят, затем протирают резиновой щеткой или наждачной бумагой.

Нашатырным спиртом выводят пятна йода. В растворе одной столовой ложки нашатырного спирта на ведро воды хорошо отбеливается белье.

Никелированные и серебряные изделия будут блестеть как новые, после того как их протрут шерстяной тряпочкой, смоченной нашатырным спиртом.

КОФЕЙНАЯ ГУЩА

Во-первых, чтобы добыть гущу, надо покупать кофе обыкновенный, а не растворяющийся. Кофейная гуща требуется не для гадания. С ее помощью моют бутылки из-

под подсолнечного масла. Сперва всыпают туда несколько чайных ложек кофейной гущи, наливают немного воды и, встряхивая, моют бутылку. Затем наполняют бутылку теплой водой и оставляют на два-три часа.

Кофейная гуща, взятая на мокрую тряпочку, хорошо очищает кастрюлю. Тампон из шерстяной или фланелевой тряпочки, наполненный слегка влажной кофейной гущей, превращает потемневшую кожу сумок, портфелей, туфель в блестящую.

ПИТЬЕВАЯ СОДА

Нагар в эмалированной посуде легко смыть, залив в нее чайную ложку питьевой соды.

* Если прогоркло сливочное масло, его заливают водой, прибавляют чайную ложку питьевой соды и тщательно размешивают. Слив воду, добавляют стакан молока на каждый литр масла и перетапливают. Получается прекрасное топленое масло.

* Пол-чайной ложки питьевой соды на стакан воды — хорошее средство устранения зуда от укуса комаров.

СКИПИДАР

* Скипидар облегчает отбеливание белья. Для этого достаточно к воде добавить три столовые ложки скипидара на ведро воды. Заварите крахмал для белья в мыльной воде и добавьте несколько капель скипидара. Это предотвратит прилипание утюга при глажении белья.

* Чтобы удалить с паркетного пола жировое пятно, его протирают ватным или тряпчным тампоном, посыпают тальком, а затем, покрыв промокательной бумагой, проглаживают не очень горячим утюгом.

* Скипидар необходим и для ухода за линолеумовым полом, который моют мылом. Смыв мыльный раствор, вытирают насухо пол. Примерно через три месяца линолеум протирают натуральной олифой, тщательно стирая ее затем мягкой тряпкой. Натирают линолеум смесью одной части воска, одной части парафина и пяти частей скипидара, которые смешивают, нагревая.

/* Кожу старой обуви освежают скипидаром, добавив к нему три-четыре капли молока. Протерев таким раствором обувь, ее затем чистят как обычно щеткой и бархоткой.

КАРТОШКА

* Ржавые кухонные листы легко очистить, если протереть их разрезанной сырой картофелиной, окуная ее время от времени в мелкий песок.

* Следы грязных пальцев снимают с окрашенных дверей, протерев их половинкой вареной картошки.

* Стекланные загрязненные бутылки (за исключением керосиновых) легко отмываются водой с протертой или мелко нарезанной картошкой. После продолжительного и сильного встряхивания бутылки, ее споласкивают чистой водой.

* Нарезанные ломтики картофеля в растительном масле поглощают запах жарящейся в нем рыбы.

* Половинка разрезанного сырого картофеля удаляет с покрытых лаком предметов следы от пальцев и другие пятна и грязь, превосходно чистят потускневшую медь. Нарезанные кусочками сырой картофель и кусочек сахара, положенные за пять минут до подачи на стол в пересоленный соус, поглощают в нем избыток соли.

* Сырой картофель может оказать вам помощь в передвижении тяжелой мебели — книжного шкафа, буфета, сундука, если вы подложите под передвигаемую мебель в двух-трех местах половинки картофеля.

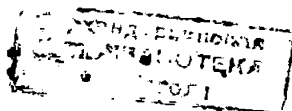
ЛУК

* Если прокипятить мясной бульон с чистой луковой шелухой, он становится золотистого цвета. Ломтики лука в холодильнике способны быстро уничтожить неприятный запах.

* Смочив соком репчатого лука подпалины от утюга на вещах, их через несколько часов стирают. После этой процедуры следы подпалины исчезают.

* Пятна на цветной обуви хорошо очищаются половинкой луковички.

— Сырой лук удаляет ржавчину с железных предметов и лезвий ножей, с вилок и ложек. Он возвращает утраченный блеск лакированным кожаным туфлям.



222244

Аствацатуров К. Р., Кольгуненко И. И. Косметика для всех, «Медицина», М., 1965.

«Домоводство», изд. 4-е, «Колос», М., 1965.

«Краткая энциклопедия домашнего хозяйства», т. I, II. Гос. научное изд. БСЭ, М., 1959.

«Беседы о домашнем хозяйстве», «Молодая гвардия», М., 1959.

Черепяхина А. Н. Благоустройство квартиры, Изд. Мин. коммунального хоз-ва РСФСР, М., 1961.

Ерохова А. Свет в квартире, Госбытиздат, М., 1963.

Артманис Б. А., Николаев А. П. Современная мебель и квартира, АН Латвийской ССР, Рига, 1959.

Воейкова И. Удобно и красиво, «Молодая гвардия», М., 1959.

Сорокин К. Ф., Блашкевич Р. Н., Мятлева А. И. Кухни, санитарные узлы и встроенная мебель, М., 1962.

Сысова Н. Декоративные ткани в интерьере, Госместпромиздат, М., 1963.

Черепяхина А. И. Мебель для кухонь, Гослесбумиздат, М., 1963.

Артемьев В. Э., Бобров А. А. Ваша мебель, «Экономика», М., 1964.

Ахабадзе А. Ф., Гусарова А. С., Крикун Л. А. Медицина на страже красоты, «Знание», М., 1964.

Гай-Гулина З. С., Вайнберг Б. М. Для тех, кто вяжет, «Легкая индустрия», М., 1965.

«300 полезных советов по домоводству», Лениздат, 1957.

Попов И. П. Уход за одеждой и обувью, «Легкая индустрия», М., 1965.

«Полезные советы», «Легкая индустрия», М., 1965.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВАША КВАРТИРА		
Как создать уют в		
квартире : . . .	7	
Назначение комнат :	8	
Оформление стен : .	17	
Освещение : . . .	20	
Мебель : . . .	29	
Убранство квартиры :	33	
Цветы : . . .	38	
Книги в квартире : .	40	
Чтобы комната стала		
больше : . . .	41	
Уборка квартиры :	42	
Уборка потолка и стен	44	
Мытье оконных рам и		
дверей : . . .	46	
Мытье полов : . . .	47	
Чистка ковров : . .	51	
Уход за мебелью :	52	
Уход за пианино : .	54	
Как навести порядок в		
платяном шкафу :	56	
Берегите книги :	56	
Как окрашивать печи	57	
Как продлить жизнь		
цветов в вазе : .	58	
Чистка портьер :	59	
Чистка люстр, ламп и		
бронзовых предметов .	59	
Чистка абажуров из		
ткани : . . .	60	
Чистка бумажных аба-		
журов : . . .	60	
Чистка картин : . .	60	
Уход за зеркалами :	60	
Чистка ванн : . . .	61	
Чистка унитазов : .	61	
Кухня и чистка посуды		
Правильно пользуйтесь		
газом : . . .	63	
Чистка газовых плит	64	
Чистка кухонной утвари	65	
Ремонт и окраска по-		
 мещения : . . .	70	
Покраска полов : .	81	
Как вбить гвоздь в		
кирпичную стену .	84	
Вставка стекол в окон-		
ные переплеты . .	84	
Как окрасить металли-		
ческую решетку : .	86	
Как восстановить от-		
битую эмаль чугу-		
ной ванны : . . .	86	
Как избавиться от сы-		
рости в доме : . .	87	
Средства для склеива-		
ния различных изде-		
лий : . . .	88	
Уничтожение грызунов		
и насекомых : . .	91	
Комнатное цветоводство	99	
Уход за комнатными		
растениями : . . .	100	
ОДЕЖДА И ОБУВЬ		
Умение одеваться :	111	
Одежда для работы :	115	
Домашняя одежда :	116	
О нарядных платьях	117	
Универсальные платья		
женского гардероба	118	
Летняя одежда . . .	120	
Одежда для полных	121	
Как одеваться женщи-		
не маленького роста	122	
Для женщины старше		
среднего возраста .	123	
О мужской одежде :	123	
Уход за одеждой и		
обувью : . . .	125	
Как освежить шерстя-		
ной костюм : . . .	126	
Если галстук запачкал-		
ся : . . .	127	
Чистка вещей из бар-		
хата, плюша и вель-		
вета : . . .	127	
Чистка фетровых ве-		
щей : . . .	128	
Чистка меховых ве-		
щей : . . .	129	
Чистка прорезиненной		
одежды : . . .	130	
Чистка замшевых и		
лайковых вещей : .	131	

Как выбрать обувь	133
Уход за обувью	134
Как сделать обувь непромокаемой	135
Если обувь тесная	136
Учитесь шить	136
Мелкий ремонт одежды	137
Ремонт трикотажных изделий	139
Перевязывание отдельных изношенных деталей	140
Ремонт рейтуз	142
Ремонт перчаток и варежек	142
Ремонт носков	143
Перевязывание трикотажных изделий	144
Разноцветная кофточка	146
Женский пестрогязанный жакет с однотонной отделкой	149
Жакет для девочки 10—12 лет	152
Джемпер для мальчика 2—3 лет	155
Способы стирки белья	156
Хлопчатобумажное и льняное белье	156
Хлопчатобумажное и льняное окрашенное белье	162
Шерстяные изделия	163
Изделия из натурального шелка	166
Изделия из искусственных волокон	167
Изделия из синтетических волокон	168
Трикотажные изделия	169
Тюлевые и кружевные изделия	170
Стирка пуховой шали	171
Отбеливание белья	171
Крахмаление белья	174
Способы стирки белья в стиральных машинах	175
Сушка белья	180
Глажение белья и верхней одежды из различных тканей	180

Выведение пятен	183
Крашение одежды	194

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Косметика для всех	205
Здоровый сон	
Как сохранить стройную фигуру	207
Как ухаживать за кожей лица	216
Морщины на лице	222
Гимнастика лица	225
Косметические маски	227
Угри и как от них избавиться	230
Нездоровая краснота лица	231
Уход за кожей при беременности	232
О веснушках и пигментных пятнах	234
О красоте глаз	236
Уход за ртом	239
Как ухаживать за кожей шеи	243
Красота и гигиена рук	245
Здоровые и красивые ноги	248
Советы мужчинам	252
Берегите волосы	255
Красивы ли седые волосы	259
Волосы, которые приносят женщине страдания	263
О прическах	265
Вечером	267
Первая (доврачебная) помощь	269
Первая помощь при несчастных случаях	269
Первая помощь при некоторых заболеваниях	285
Признаки отравления ядохимикатами и первая помощь	287
Первая помощь при укусах	291

Домашняя аптечка	294
Средства против простудных заболеваний, гриппа и болеутоляющие	295
Средства против заболеваний желудка и кишечника	296
Средства против заболеваний сердца	296
Минеральные воды	293
СОВЕТЫ МОЛОДОЙ МАТЕРИ	
Уход за ребенком	319
Уход за грудным ребенком	319
Уход за детьми в возрасте от 1 года до 7 лет	339
О некоторых заболеваниях детей	348
Уход за больным ребенком	356
Ребенок боится темноты	358
Дурные привычки	389
СОВЕТЫ ЮРИСТА	
О пенсиях и пособиях	367
Пенсии колхозникам	370
Пособие по временной нетрудоспособности вследствие трудового увечья	374
Пособие по беременности	—
Охрана материнства	379
Новое в законодательстве о браке и семье	381
Установление происхождения ребенка	—
Как усыновить ребенка	382
Алиментные права и обязанности родителей и детей	384
Расторжение брака	385
Льготы учащимся	386
О льготах инвалидам войны	393
Премии	397
Командировки и их оплата	400

Очередные отпуска	402
Предоставление трудового отпуска	—
Льготы при отпуске	403
Если человек заболел	406
Перевод на более легкую работу	407
Утрата трудоспособности	408
Сверхурочные работы	409
Увольнение рабочих и служащих	411
Дисциплинарная ответственность	416
Когда трудовая книжка утеряна	418
Жилищные вопросы	419
Новые льготы для пайщиков	—
Права домовладельцев	—
Оплата за квартиру	421
Индивидуальное и коллективное хозяйство	423
Хозяин сада—коллектив	—
Любителям огородничества	—
Кредит на приобретение коров и телок	424
Скот в личной собственности	425
Товарищеский суд	427
Полезные мелочи	430
Если нет холодильника	—
Как выбрать мясо	—
Осторожно: рыба!	434
Берегите овощи!	436
Опасное соседство	433
Уксус	440
Соль пригодна не только в пищу, но и	441
Несколькими каплями лимонного сока можно	442
Нашатырный спирт	—
Кофейная гуща	—
Питьевая сода	443
Скипидар	—
Картошка	444
Лук	—
Литература	445