КАКЪ ВЕСТИ БЪДНОЕ ХОЗЯИСТВО,

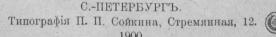
ЧТОВЫ СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ.

ПРИМЪНЕНІЕ ГИГІЕНЫ КЪ ЖИЗНИ БЪДНЫХЪ ЛЮДЕЙ.

Женщины Врача

М. И. Покровекой.







HAH BECTM 661140E KOSRMCTBO

Adaptore athragion larota

Дозволено цепзурою. Спб., 28 Сентября 1899 г.



ПРЕДИСЛОВІЕ.

Предлагаемая книга представляеть изъ себя практическое примѣненіе гигіены къ жизни, потому содержить въ себѣ мало теоретическихъ свѣдѣній. Здѣсь собраны различные совѣты, которые способствують сохраненію нашего здоровья. Какъ интеллигентный читатель, такъ и не получившій большаго образованія могуть съ большой пользой примѣнять ихъ въ своей жизни. Здоровье представляеть изъ себя единственный капиталъ бѣдныхъ людей, дающій имъ средства къ существованію, потому забота о его сохраненіи должна представляться имъ очень важной.

Очень часто бѣдное хозяйство ведется плохо и семья терпить различныя лишенія главнымъ образомъ потому, что мать семейства не умѣеть разумно распоряжаться своими скромными средствами. Деньги тратятся на неважныя и второстепенныя нужды, а главныя насущныя потребности плохо удовлетворяются. Благодаря этому, въ семьѣ всегҳа кто-нибудь болѣетъ, отецъ пропускаетъ рабочіе дни, дѣти растутъ слабыми, золотушными и рахитичными. Въ этой книгѣ мы обращаемъ вниманіе преимущественно на самыя насущныя потребности и указываемъ лучшіе и болѣе экономные способы ихъ удовлетворенія

Авторъ.

Какъ выбирать жилище.

Для того, чтобы было возможно вести хозяйство, необходимо имъть жилище. Такъ какъ мы имъемъ въ виду бъдную семью, то вопросъ о наймъ здороваго помъщенія представляется для нея очень важнымъ. Ей приходится довольствоваться очень маленькой квартиркой, а неръдко даже просто одной комнатой. Иначе ея скромныхъ средствъ не хватитъ на удовлетвореніе всъхъ необходимыхъ потребностей. И при такихъ условіяхъ желательно, чтобы ея жилище удовлетворяло, по возможности, требованіямъ хорошаго помъщенія.

Воздухъ окружаетъ человъка со всѣхъ сторонъ, проникаетъ въ легкія и удаляетъ изъ его организма вредныя или ненужныя вещества. Потому при выборѣ жилища мы должны заботиться о томъ, чтобы въ немъ было достаточное количество воздуха для всѣхъ членовъ семьи.

При обсужденіи вопроса о томъ, какой величины нужна квартира для нашей семьи, мы должны принять во вниманіе слідующія цифры. На каждаго взрослаго въ ней должно приходиться не меніе $2^{1/2}$ —3 кубическихъ саженъ, а на каждаго ребенка до 10 л. не меніе одной кубической сажени. Слідовательно, если наша семья состоить изъ мужа, жены и троихъ дітей до 10 л., то ком-

ната, занимаемая ими, должна быть не менве 8—9 куб. саж. Если двти старше 10 л., то для нихъ необходимо столько же воздуха, сколько для взрослыхъ. Это количество самое меньшее, которымъ мы можемъ ограничиться. Если существуетъ возможность, то лучше нанимать болве общирное помъщеніе. Чвмъ больше воздуха въ нашей квартиръ, твмъ здоровъе будетъ наша семья.

Въ нашей квартирѣ должно быть не только много воздуха, но онъ обязательно долженъ отличаться хорошими качествами. Дурной воздухъ—ядъ для нашего организма. Потому при выборѣ квартиры надо смотрѣть, чтобы въ ней были необходимыя приспособленія для провѣтриванія. Въ каждой комнатѣ должна быть форточка достаточной величины, печь и вентиляторъ въ печной трубѣ.

Наблюденія показывають, что подъ вліяніемъ солнечнаго свѣта увеличивается энергія жизненныхъ процессовъ въ животномъ организмѣ. Человѣкъ подъ вліяніемъ солнечныхъ лучей становится живѣе, бодрѣе и сильнѣе. Ежедневное наблюденіе показываетъ также, что люди, которые живутъ въ темныхъ помѣщеніяхъ, отличаются блѣдностью, малокровіемъ и вялостью.

Достаточное количество солнечнаго свѣта необходимо въ нашихъ жилищахъ не только потому, что свѣтъ благотворно дѣйствуетъ на нашъ организмъ, но и для того, чтобы сохранить наше зрѣніе въ нормальномъ состояніи. Если наши комнаты плохо освѣщены, то для разсматриванія мелкихъ предметовъ приходится сильно напрягать зрѣніе. Если зрѣніе напрягается продолжительное время, то появляются различныя ненормальности въ нашемъ зрительномъ аппаратѣ: близорукость, пониженіе остроты зрѣнія и др.

Хорошее освъщение комнатъ необходимо также для поддержанія чистоты. Каждый изъ насъ можеть своимъ собственнымъ опытомъ убъдиться, какое огромное значеніе имъетъ свътъ для чистоплотности вообще. Если мы возьмемъ для сравненія дві комнаты, одну, обладающую хорошимъ освъщеніемъ, а другую темную или полутемную, то сравненіе будеть всегда невыгодно для посл'ядней. Хорошо освъщенная комната будеть всегда чище темной. Этотъ контрасть проявляется особенно ръзко въ квартиръ нечистоплотныхъ людей. Въ такомъ случай въ свътлой комнать мы найдемъ хоть какую-нибудь чистоту. Въ свътлой комнать хоть изръдка обметается ныль, удаляется паутина и подмывается полъ. Въ темной комнатъ этого никогда не дълають. Въ ней накопляется масса пыли на ствнахъ и на потолкв, масса грязи на полу и на мебели. Темныя комнаты особенно изобилують также различнаго рода насѣкомыми: пауками, тараканами и клопами. Эти насъкомыя любять водиться въ темной комнатъ не потому, что темнота благопріятствуеть ихъ жизни и размноженію, но потому, что пыль и грязь составляють благопріятное условіе для ихъ размноженія. Въ чисто содержимой темной комнать мы также ръдко встрътимъ вышеупомянутыхъ насъкомыхъ, какъ и въ чисто содержимой светлой комнать. Грязь темныхъ комнать обыкновенно находить свое оправдание въ темнотъ. Хозяйка и прислуга всегда оправдывають свое нерящество твмъ, что темно и грязи не видно. Это оправдание имбетъ значительную долю справедливости, потому что въ темнотъ довольно трудно зам'ятить накопившуюся грязь. Въ св'ятлой комнать мы сейчасъ видимъ, что тутъ грязь, а тутъ пыль, и торопимся ихъ удалить. Чистота свътлыхъ комнать поддерживается не только изъ чувства опрятности и сознанія вреда, который приносить грязь, но очень часто потому, что передъ другими намъ стыдно за свое неряшество. Слѣдовательно, мы можемъ сказать, что грязь боится свѣта, и должны смотрѣть на свѣтъ, какъ на необходимое условіе чистоплотности.

Замъчено, что солнечный свътъ дъйствуетъ пагубно на многихъ заразныхъ микроорганизмовъ. Поэтому, впуская значительное количество солнечнаго свъта въ наши комнаты, мы такимъ образомъ уничтожаемъ заразу. Это еще болъе увеличиваетъ значеніе хорошаго освъщенія нанихъ комнатъ.

Для того, чтобы въ комнатахъ было хорошее дневное осв'вщеніе, мы должны обратить вниманіе на отношеніе поверхности оконъ къ поверхности пола. Для этой цъли мы измъряемъ квадратную поверхность пола и квадратную поверхность оконъ и сравниваемъ ихъ между собою. Если эти поверхности относятся, какъ 1:8 или 1:10, т. е. если квадратная поверхность окна составляеть одну десятую или одну восьмую квадратной поверхности пола, то освъщение можно признать удовлетворительнымъ при соблюденіи сл'єдующихъ условій. Комната не должна быть слишкомъ узка и длинна. Для хорошаго освъщенія гораздо выгоднее комнаты делать квадратными, нежели узкими и длинными. Въ квадратной комнатъ освъщение распредвляется болве равномврно, тогда какъ въ узкой и длинной задняя стіна обыкновенно плохо освіщается. Оконныя стекла должны быть вполнъ прозрачны и безпрепятственно пропускать свътъ. Безцвътныя стекла мы должны предпочитать всёмъ остальнымъ. Только бёлый солнечный свъть оказываеть благотворное вліяніе на нашъ

организмъ. Цвътные солнечные лучи не проявляютъ такого дъйствія. Поэтому не слъдуетъ употреблять цвътныхъ стеколъ для освъщенія комнатъ дневнымъ свътомъ, такъ какъ они не пропускаютъ въ комнату всъхъ солнечныхъ лучей. При употребленіи цвътныхъ оконныхъ стеколъ солнечный свътъ проникаетъ въ комнату не во всемъ своемъ составъ и много теряетъ въ своей яркости.—Окна не слъдуетъ закрывать днемъ какими бы то ни было занавъсями.

На осв'єщеніе комнать дневнымъ св'єтомъ оказываетъ вліяніе и расположеніе противоположныхъ домовъ. Въ большихъ городахъ очень часто улицы и дворы бываютъ до того узки, а дома такъ высоки, что прямой солнечный свътъ вовсе не проникаетъ въ комнаты нижнихъ этажей. Въ нихъ попадаетъ только отраженный отъ противоположныхъ стънъ, слъдовательно, очень ослабленный и отчасти изм'вненный св'ять. Поэтому, несмотря на то, что отношеніе между поверхностью пола и поверхностью оконъ вполн'в достаточно, въ квартирахъ нижнихъ этажей, выходящихъ окнами на узкій дворъ или узкую улицу, постоянно господствуеть полумракъ. Такихъ квартиръ слъдуеть избътать, потому что онъ лишають насъ благотворнаго дъйствія солнечнаго свъта. Въ этомъ отношеніи верхніе этажи находятся въ лучшихъ условіяхъ и въ нихъ постоянно бываетъ достаточное количество свъта. Для хорошаго осв'ященія комнать им'єть изв'ястное значеніе страна світа, въ которую направлены окна. Въ сіверныхъ странахъ лучше всего выбирать южное направленіе оконъ. Въ колодное время года южная стіна дома получаеть больше тепла и свъта, нежели стъны, направленныя въ другую сторону. За южнымъ направленіемъ

слъдуетъ восточное и западное. На хорошее освъщение комнатъ оказываетъ вліяніе и окраска стънъ. Свътлая окраска увеличиваетъ количество свъта въ комнатахъ, такъ какъ она отражаетъ много свътовыхъ лучей. Стъны, оклеенныя темными обоями или окрашенныя темной краской, поглощаютъ много свътовыхъ лучей и мало ихъ отражаютъ. Вслъдствіе этого, при одинаковомъ количествъ свъта, попадающаго черезъ окна, комната съ темными стънами покажется темнъе комнаты съ свътлыми.

Чему слѣдуетъ отдать предпочтеніе: окраскѣ стѣнъ или оклейкѣ ихъ обоями? Этотъ вопросъ каждый можетъ рѣшить по своему усмотрѣнію. Въ данномъ случаѣ гораздо важнѣе, чтобы стѣны были покрыты свѣжей краской или свѣжими обоями, а потолки выбѣлены заново. Только тогда мы можемъ быть увѣрены, что квартира не сохранила заразы, оставленной въ ней прежними жильцами.

Что касается до пола, то паркетный заслуживаетъ предпочтенія передъ всёми остальными. Онъ состоитъ изъ
пластинокъ, сдёланныхъ изъ твердаго дерева и плотно
прилегающихъ другъ къ другу. Потому грязь не набивается въ промежуткахъ между ними и изъ нижняго
этажа не такъ легко проникаютъ различные запахи. Но
для бёдныхъ паркетъ дёлается не особенно часто, потому имъ приходится довольствоваться простымъ досчатымъ поломъ, крашеннымъ или бёлымъ. Въ такомъ случатъ надо обращать вниманіе, чтобы между досками не
было щелей и чтобы полъ не былъ поломанъ и гнилъ.

Намъ необходимо также обратить вниманіе на водоснабженіе нашей квартиры. Имѣть достаточное количество хорошей воды—необходимо для нашего здоровья.

Только при помощи воды мы можемъ содержать въчи-

стотѣ самихъ себя и окружающую насъ домашнюю обстановку. Чѣмъ больше у насъ подъ рукой хорошей воды, тѣмъ болѣе, что мы будемъ чистоплотны. Самый лучшій способъ водоснабженія—это проведеніе хорошей воды въ каждый домъ и въ каждую квартиру. Количество воды не должно быть ограничено какой-нибудь нормой, но каждому обитателю надо предоставить на собственное усмотрѣніе тратить столько воды, сколько онъ можетъ и хочетъ. Только въ такомъ случаѣ мы можемъ разсчитывать на поддержаніе надлежащей чистоплотности въ нашемъ жилищѣ.

Если почему-либо нѣтъ возможности нанять квартиру съ водопроводомъ, то лучше всего уговориться съ владѣльцемъ дома, чтобы онъ снабжалъ насъ водой. Мы должны ему заявить, что будемъ брать столько воды, сколько намъ надо. Подобное условіе надо дѣлать, чтобы имѣть право тратить ее сколько угодно на различныя домашнія потребности. Экономія въ водѣ — вредъ для нашего здоровья.

Наша личная чистоплотность играетъ большую роль въ поддержаніи хорошихъ условій нашего жилища. Если наше тѣло и бѣлье грязны, содержатъ много продуктовъ выдѣленій нашего тѣла, то самое здоровое жилище можетъ превратиться въ нездоровое. Мы сами постоянно будемъ заражать воздухъ и никакая вентиляція намъ не помсжетъ. Намъ придется постоянно дышать испорченнымъ воздухомъ. Устранить эту порчу воздуха мы можемъ только при помощи нашей личной чистоплотности, которую надо причислить къ необходимымъ условіямъ здороваго жилья.

Въ большихъ городахъ съ многоэтажными домами намъ

приходится обращать вниманіе не только на устройство и расположеніе комнать, но избирать для жилья тоть или другой этажь. Выборь этажа составляеть очень важное условіе для сохраненія нашего здоровья. Статистика показываеть, что смертность неодинакова въ различныхъ этажахъ. Смертность вообще бываеть сильнѣе въ подвальномъ этажѣ и на чердакахъ, нежели въ первомъ, второмъ и третьемъ.

Если мы имѣемъ возможность выбирать, то обыкновенно мы избѣгаемъ селиться въ подвальныхъ и нижнихъ этажахъ или на чердакахъ и предпочитаемъ средніе этажи. Такое предпочтеніе среднихъ этажей имѣетъ очень много разумнаго.

Подвальные этажи отличаются самыми дурными свойствами. Въ нихъ всегда бываетъ недостатокъ свъта и воздуха. Часть ствнъ подвальныхъ этажей, находящаяся въ землъ, вовсе не пропускаетъ черезъ себя воздухъ. Очень часто всв ствны подвальныхъ этажей бывають пропитаны водой, такъ что вентиляція черезъ ствны вовсе прекращается. Ствны подваловъ въ большинствъ случаевъ бываютъ сыры и холодны. Слъдовательно, въ подвалахъ отсутствуетъ одно изъ главныхъ условій здороваго жилья—сухія стіны, проницаемыя для воздуха. Кром'в того, осв'вщение подвальных в этажей солнечнымъ свътомъ обыкновенно бываетъ неудовлетворительно. Окна въ нихъ всегда бываютъ очень малы сравнительно съ величиной помъщенія. Вслъдствіе малаго размъра оконъ, а также вслъдствіе того обстоятельства, что окна подваловъ расположены очень низко, въ нихъ попадаетъ мало свъта. Особенно мало въ нихъ проникаетъ солнечныхъ лучей. Такимъ образомъ въ подвалахъ отсутствують два главныхъ условія здороваго жилища—достаточное количества свъта и воздуха, что дѣлаетъ подвальное жилище нездоровымъ даже при хорошемъ устройствъ, когда сырость стѣнъ, по возможности, устранена, а освѣщеніе и вентиляція сколько-нибудь удовлетворительны. Но хорошее устройство подвальныхъ жилищъ встрѣчается очень рѣдко. Въ большинствѣ случаевъ подвальное жилище бываетъ до того душно, темно и сыро, что становится гробомъ для своихъ обитателей, которые мало-помалу теряютъ въ немъ свое здоровье и умираютъ. Къ духотѣ и мраку въ подвалахъ обыкновенно присоединяется неряшество, которое служитъ причиной развитія всевозможныхъ заразныхъ болѣзней и еще больше ухудшаетъ ихъ условія. Вообще подвальныя жилища до того нездоровы, что ихъ слѣдовало бы совсѣмъ уничтожить.

Верхніе этажи также представляють нікоторыя неудобства. Замічено, что вслідствіе дурного устройства половъ испорченный воздухъ изъ нижнихъ этажей постоянно стремится въ верхніе. Верхніе этажи иміноть еще то неудобство, что ихъ обитатели не такъ часто и охотно выходятъ на чистый воздухъ, какъ обитатели нижнихъ этажей. Поднятіе по лістниці для многихъ представляетъ большой трудъ, котораго стараются, по возможности, избітать, потому різдко выходять на свіжій воздухъ. Это обстоятельство въ связи съ большей порчей комнатнаго воздухъ должно оказывать вредное вліяніе на здоровье обитателей верхнихъ этажей.

Если мы хотимъ поселиться въ многоэтажномъ домѣ, то для насъ очень важно обратить вниманіе на лѣстницу. Это важно потому, что по лѣстницѣ намъ приходится идти нѣсколько разъ въ день и воздухъ съ нея безпре-

рывно стремится черезъ ствны и черезъ дверь къ намъ въ комнату. Въ виду этого лъстница должна быть широкой, свътлой, чистой и хорошо вентилируемой. Только въ такомъ случав мы можемъ ручаться, что испорченный воздухъ лъстницъ не будетъ заражать воздуха нашихъ комнатъ.

Наша квартира можетъ быть здорова только тогда. если при ней существуетъ хорошее отхожее мъсто, лучше всего отдъльное для нашей семьи. Въ немъ должно быть окно и приспособленіе для вентиляціи. При выбор'в жилища надо отдавать предпочтение ватерклозетамъ, снабженнымъ обильнымъ количествомъ воды и содержимымъ въ чистотв и порядкв. Но у насъ, въ Россіи, бъдная семья далеко не всегда можеть найти такую квартиру. Потому волей-неволей ей приходится пользоваться обыкновенными отхожими мъстами. Въ такомъ случав въ нихъ гораздо труднее поддерживать чистоту воздуха и чистоту ихъ самихъ. Нужно очень тщательно следить за темъ, чтобы пріемники для нечистоть не переполнялись, опоражнивать или удалять ихъ во время и делать непроницаемыми. Въ противномъ случат почва подъ нашимъ домомъ будетъ постоянно загрязняться и служить источникомъ заразы. Для уничтоженія запаха, который свойствененъ простымъ отхожимъ мъстамъ, можно употреблять торфъ. Онъ впитываетъ въ себя не только дурной запахъ, но и жидкія части предупреждая такимъ образомъ загрязненіе почвы. Количество торфа, которое потребно для данной цёли, должно быть въ три-шесть разъ больше, нежели нечистотъ. Вмъсто него можно употреблять сухую землю, лучше всего содержащую примъсь глины. золы и органическихъ веществъ.

Простое отхожее мъсто не должно находится вблизи

нашей комнаты, но на такомъ разстояніи, чтобы запахъ изъ него не могъ заражать воздуха въ нашемъ жилищѣ. Тоже слѣдуетъ сказать и относительно помойной ямы, которая составляетъ необходимую принадлежность здороваго жилища. Тотъ дворъ, гдѣ она отсутствуетъ, представляетъ изъ себя очень непріятное зрѣлище. Помои обыкновенно выливаются прямо на землю, которая пропитывается органическими веществами и дѣлается вредной для нашего здоровья. На дворѣ валяются остатки органическихъ веществъ остатки овощей, кости, которыя гніютъ и заражаютъ воздухъ міазмами, проникающими въ наши комнаты.

Конюшни и коровники также представляють непріятное и нездоровое сосъдство, котораго слъдуеть избъгать.

Прачешная составляеть необходимую принадлежность здороваго жилища. Стирка бѣлья не должна производится въ комнатахъ, такъ какъ отъ нея появляется грязь и сырость. Потому мы должны брать квартиру въ домѣ, гдѣ есть, прачешная, и условливаться, чтобы въ ней можно было производить не только большую, но и маленькую стирку.

Обыкновенно при выборѣ квартиры стараются селиться какъ можно ближе къ мѣсту занятій отца семейства. Но это не всегда бываетъ хорошо для здоровья. Если отецъ служитъ въ канцеляріи или работаетъ на фабрикѣ, гдѣ ему приходится очень мало двигаться и дышатъ хорошимъ воздухомъ, то лучше выбирать квартиру на нѣкоторомъ разстояніи отъ мѣста занятій, не очень далеко, но и не очень близко. Въ такомъ случаѣ отецъ будетъ ежедневно совершать небольшой моціонъ на открытомъ воздухѣ, что представляется необходимымъ для сохраненія здоровья.

II.

Какъ снабжать и украшать свое жилище.

Когда мы заводимся хозяйствомъ, то для того, чтобы оно шло хорошо, должно пріобрѣсти сначала необходимыя вещи, а затъмъ уже думать объ украшении своего жилища. Перечислимъ вкратцѣ мебель, самую необходимую въ бѣдномъ хозяйствъ: два стола, одинъ изъ нихъ кухонный со шкафикомъ для посуды, подставка для умывальника и нъсколько стульевъ. Лучше всего употреблять простыя деревянныя стулья или съ плетенымъ сидвньемъ. Онв гораздо прочиве мягкой мебели и ихъ легче поддерживать въ чистотъ. Столы должны быть изъ хорошаго дерева и лучше всего полированные. Дешевую мебель покупать не экономно, она скоро трескается, портится и принимаеть непревлекательный видь. Подставка для умывальника должна имъть и спинку, которая предохраняеть стъну отъ загрязненія. Лучше всего покупать металлическую довольно большую, чтобы на ней хватило мъста не только для таза но и для мыла, губки, полотенца. Необходимую вещь въ каждомъ хозяйствъ составляеть шкафъ для платья и бълья. Если мы его не пріобрътемъ, то бълье и платье будуть содержаться небрежно и ихъ трудно сохранять въ достаточной опрятности, особенно въ маленькой и тесной квартирке.

Кровати лучше всего употреблять жельзныя. Ихъ легче содержать въ чистоть, потому, что въ нихъ не такъ легко заводятся разныя насъкомыя. Если есть дѣти, то желательно, чтобы для каждаго изъ нихъ была отдѣльная постель. При совмъстномъ спанъв у дѣтей неръдко

развиваются вредныя привычки, которыя дурно вліяють на ихъ здоровье. Кровать дучше ставить на нѣкоторомъ разстояніи отъ стіны, чтобы воздухъ около нея не застаивался. Кром'в того, если по необходимости приходится пом'вщать кровать около наружной станы, то н'якоторое разстояніе между кроватью и стіной предохраняеть насъ отъ простуды. Если наша квартира слишкомъ тъсна, то днемъ кровать можно придвигать близко къ стънъ, а на ночь отодвигать отъ нея. Это составить лишнюю заботу для насъ, но необходимо для сохраненія здоровья. Для набивки матрацевъ слъдуетъ предпочитать шерсть. Она заключаеть въ себъ много воздуха, который дурно проводить тепло, и отличается большой упругостью, благодаря которой она не такъ скоро сбивается въ комки и превращается въ плотную массу. Можно употреблять также мочало, морскую траву, съно, солому. Но всъ эти вещества гораздо скоръе портяться нежели шерсть, ихъ приходится часто мънять. Кромъ матраца, для каждаго человъка необходимо имъть подушку, нъсколько простынь, по крайней мъръ, четыре, двъ наволоки и одъяло. Постельное бълье лучше всего дълать изъ полотна; но можно употреблять для этой цали и каленкоръ, только непрем'вино б'ялый. Шерстяное од'яло сл'ядуетъ предпочитать стеганному. Оно гораздо лучше пропускаетъ черезъ себя испаренія нашего тіла и лучіме сохраняеть тепло, нежели посл'вднее. Подъ него обязательно должна быть подшита простыня. Такимъ образомъ наше ночное бѣлье и самое одвяло могутъ содержаться въ большей чистотв.

Въ бѣдномъ хозяйствѣ полезно имѣтъ ширмы. При помощи ихъ можно скрыть постель отъ постороннихъ глазъ и комната будетъ выглядѣть привлекательнѣе. Мы можемъ

прикрыть ею печь, гдѣ мы занимаемся стряпней, лохань, въ которой мокнеть бѣлье. Если у насъ есть большія дѣти обоихъ половъ, то при помощи ширмы мы можемъ раздѣлить одну комнату на двѣ половины, одна для мальчиковъ, другую для дѣвочекъ. Чтобы удешевить ея стонмость, мы можемъ пріобрѣсти одинъ остовъ ширмы и затѣмъ сами обить ее ситцемъ или даже простой цвѣтной бумагой.

Мы перечислили здѣсь самую необходимую мебель. Если позволяють средства, къ ней каждый можетъ добавить нѣкоторыя вещи по своему желанію. Только не слѣдуетъ слишкомъ загромождать комнатъ, такъ какъ въ бѣдномъ хозяйствѣ, гдѣ часто обходятся безъ прислуги, имѣть много вещей затрудняетъ поддержаніе чистоты.

Кром'в мебели, въ хозяйств'в необходимо много другихъ предметовъ. Прежде всего необходима дампа. Лучше пріобрѣсти одну маленькую, а другую большую. Слѣдуетъ отдавать предпочтеніе металлическимъ резервуарамъ, наиболве безопаснымъ. Если въ семьв есть маленькія двти, то лучше имъть висячія лампы. Нужна лохань для мелкой стирки. Она можетъ служить также и для мытья маленькихъ дътей. Только не следуетъ употреблять для этой цёли деревянныхъ корытъ, столь излюбленныхъ у насъ. Они такъ пропитываются грязью, что могутъ заразить и ребенка и бълье. Лучше всего покупать маталлическую или каменную лохань. Кром'в большой, нужна маленькая для мытья посуды. Въ хозяйствъ нельзя также обойтись безъ кочерги, совка и щинцовъ. Они должны быть железные, просто, но крепко сделаны. Для стирки бѣлья, кромѣ лохани, нужна табуретка, на которую ее можно поставить, палка, при помощи которой вынимается бѣлье изъ кипящей воды; щетка для стирки очень грязныхъ предметовъ, доска для глаженья, два или три утюга, подставка для нихъ и корзинка для бѣлья.

Такъ какъ, кромѣ чистоты бѣлья, хозяйка должна позаботиться и о чистотѣ комнатъ, мы перечислимъ здѣсь необходимыя для этой цѣли вещи.

Для мытья пола надо им'вть ведро, дв'в хорошихъ и чистыхъ швабры и кусокъ полотна или чистую тряпку. Въ нашемъ хозяйств'в нужна посуда для храненія сора и кухонныхъ отбросовъ, лучше всего окрашенное металическое ведро; щетка для пола и метелочка для обметанія пыли. Зд'всь же мы упомянемъ о предметахъ, необходимыхъ для чистки сапогъ: посуда для разведеніе ваксы, щетка для намазыванія посл'ёдней и другая для приданія сапогамъ блеска. Щетка или метелочка для чистки шерстянаго платья доканчиваеть этотъ отд'влъ.

Вопросъ о столовой и кухонной посудѣ долженъ насъ очень интересовать, безъ нея не можетъ обойтись никакое хозяйство. Для каждой русской семьи необходимъ самоваръ. Лучше покупать не слишкомъ большой и не слишкомъ маленькій. Большой самоваръ невыгоденъ, такъ какъ для его нагрѣванія надо больше углей, а маленькій представляетъ то неудобство, что если у насъ есть гости, то его приходится грѣть нѣсколько разъ. Различныя чайныя принадлежности: подносъ, чайникъ, чашки и проч., какъдый можетъ пріобрѣтать, сообразуясь съ своимъ вкусомъ. Тоже можно сказать относительно тарелокъ, вилокъ, ножей ложекъ. Но относительно кухонной посуды мы должны сдѣлать нѣсколько замѣчаній.

При выборѣ кострюль слѣдуетъ отдавать предпочтеніе эмальированнымъ металлическимъ. Передъ всѣми другими

онв имвють много преимуществь. Они прочны, безопасны и могуть быть легко содержимы въ чистотв. Глинянная посуда скоро трескается и портится отъ огня, потому, хотя она дешевле эмальированной, невыгодна. Мадныя кострюли, если хозяйка недостаточно внимательно следила за ней, можеть потерять свою полуду и тогда семь грозить отравленіе м'ядью. Сколько нужно кострюль? это вопросъ, на который мы можемъ отвъчать, сообразуясь съ средствами. Для семьи самое меньшее нужны двъ большихъ кострюли и одна—двѣ маленькихъ. Затѣмъ нужна противня для жаренья мяса и нъсколько сковородъ. Къ кухонной посудъ мы можемъ причислить также металлическій чайникъ, въ которомъ мы можемъ приготовить кипятокъ, когда топится плита. Такимъ образомъ у насъ получается экономія въ угль и мы избавляемъ себя отъ лишней возни съ самоваромъ. Мы не должны также забывать о пріобр'ятеніи нъсколькихъ чайныхъ и посудныхъ полотенецъ. Они составляють важное условіе въ поддержаніи чистоты. Пріобрѣтеніе керосиновой кухни составляеть большую экономію въ сбереженіи топлива.

Когда мы запаслись всёми выше перечисленными необходимыми вещами, то, если средства позволяють, мы можемъ подумать объ украшеніи нашихъ комнать. Для этой цёли могуть служить ковры, занавёси, цвёты, картины и разныя бездёлушки.

Относительно ковровь надо замѣтить, что въ бѣдномъ жилищѣ лучше не употреблять большихъ, закрывающихъ почти всю комнату. Выколачиваніе ихъ представляетъ довольно большой трудъ и они никогда не будутъ содержаться въ надлежащей чистотѣ. Потому мы должны ограничится маленькими ковриками или дорожками. Зана-

въси на окнахъ много скрашиваютъ комнаты. Но при этомъ не надо забывать важнаго значенія дневнаго свъта для нашего здоровья, занавѣси не должны препятствовать прониканію солнца въ наши комнаты. потому лучше всего делать ихъ изъ прозрачныхъ и белыхъ тканей. Въ такомъ случай свыть будеть проникать не одноцвытный, а былый и въ достаточномъ качествъ. Матерію для занавъсей надо брать такую, которую можно мыть. Лучше делать ихъ не до полу, чтобы онъ меньше пачкались. Обычай въшать на окнахъ занавъси изъ тяжелыхъ и не пропускающихъ свъта матерій, следуетъ признать вреднымъ. Тамъ болъе, что ихъ обыкновенно вашають въ верхней части окна, откуда попадаетъ больше всего свъта. Непрозрачныя занавѣси допустимы только тогда, если онъ устроены такимъ образомъ, что днемъ могутъ отдергиваться совстмъ въ сторону, открывая верхнюю часть окна.

Драпри на дверяхъ необходимо также дѣлать изъ тканей которыя могутъ мыться. Но въ бѣдной семьѣ гдѣ хозяйкѣ и безъ того много хлопотъ, лучше обходится безъ нихъ. При уборкѣ комнатъ драпри надо встряхиватъ и подбиратъ, что представляетъ лишнюю заботу. Дверь выкрашенная въ бѣлый или иной цвѣтъ, сама по себѣ представляетъ нѣкоторое украшеніе и ее легче содержатъ въ чистотъ.

Картины на стѣнахъ очень много скрапиваютъ комнаты, но при выборѣ ихъ мы должны подумать о томъ, что наши дѣти, разсматривая ихъ, могутъ научиться хорошему или дурному. При выборѣ картинъ мы должны спросить себѣ, какое вліяніе ихъ содержаніе можетъ оказать на дѣтей. Надо избѣгать украшать свои комнаты картинами, дѣйствующими развращающимъ образомъ на воображеніе

или изображающія дикія и жестокія сцены въ роді войны, драки и охоты, а также глупыя происшествія. Маленькія дъти, часто незамътно для самихъ родителей, занимаются разсматриваніемъ картинъ, ихъ окружающихъ и получаютъ отъ нихъ впечатлѣніе, остающіеся на всю жизнь. Едва-ли найдутся матери которыя желали-бы, чтобы ихъ дъти были жестоки и развратны или глупы. Потому мой совътъ навърное, найдеть среди нихъ сочувствіе. Что касается до остальныхъ сюжетовъ, то ихъ выборъ зависить отъ личнаго вкуса. Можно украсить комнату картинами, изображающими различныя ландшафты, которые учать насъ познавать и любить природу; портретами зам'вчательныхъ людей, которые говорять нашимъ дътямъ, что въ жизни надо руководствоваться не одними только эгоистическими побужденіями, но пресл'ядовать также и бол'я высокія цёли. Можно украсить нашу комнату изображеніями дорогихъ и близкихъ намъ людей или сценами и ландшафтами напоминающими намъ что-либо пріятное или дорогое.

При выборѣ картинъ предпочтеніе слѣдуетъ отдавать не аляповато раскрашеннымъ, но отличающимся большой художественной отдѣлкой. Лучше повѣсить хорошую фотографію, нежели дурно намазанную красками картину Лучше украшать комнату немногими большими картинами съ простыми рамками, нежели маленькими или въ красивыхъ золотыхъ рамахъ. При выборѣ картинъ всегда надо помнить, что въ нихъ важна не рамка, а сюжетъ, что при уборкѣ нѣсколько маленькихъ картинъ доставляютъ гораздо больше заботъ нежели одна большая, и что простую рамку легче содержать въ чистотѣ, нежели съ затѣйливыми украшеніями.

О сбереженіи времени хозяйка должна также подумать,

если она вздумаетъ украсить столъ или этажерку какиминибудь бездёлушками. Она должна подумать, что для содержанія ихъ въ чистот' нужно время и что у нея и безъ того много заботъ. Кром'в того, бездилушки на стол'в представляють большой соблазнь для детей, у которыхъ существуеть наклонность изсладовать различныя вещи не только снаружи, но и внутри. Следуя своему влеченію, ребенокъ беретъ бездълушку и ломаеть ес. Затъмъ его наказывають и совершенно несправедливо. Не надо доставлять ему случая портить вещь, смотръть за нимъ, или убирать ее подальше отъ глазъ. Наказаніе вызываетъ обоюдное раздраженіе, которое не можеть способствовать сохраненію здоровья. Для блага дётей и нашего собственнаго спокойствія и удобства лучше ограничиваться немногими, солидно сдѣланными бездѣлушками, которыя не могуть легко портиться.

Цвѣты служатъ не малымъ украшеніемъ комнатъ. Зимой зелень напоминаетъ намъ теплое лѣто. Кромѣ того, комнатныя растенія полезны тѣмъ, что очищаютъ и увлажняютъ воздухъ. На листьяхъ существуетъ множество крошечныхъ отверстій, не видимыхъ простымъ глазомъ. При ихъ помощи растенія поглощаютъ углекислоту, которую, какъ вы, вѣроятно знаете, выдыхаютъ люди. Цвѣты постоянно выдѣляютъ нѣкоторое количество водяныхъ паровъ, уменьшающихъ зимой сухость комнатнаго воздуха. При выборѣ лучше отдавать предпочтеніе нѣсколькимъ горшкамъ съ большими растеніями, а не украшать своей комнаты множествомъ маленькихъ горшечковъ. Въ послѣднемъ случаѣ намъ будетъ больше заботъ и хлопоть съ ними.

Carlo Barrer and American Commence of the Comm

Какъ поддерживать чистоту въ комнатахъ.

Снабдивъ свое жилище всвиъ необходимымъ и украсивъ его, мы должны подумать о поддержаніи въ немъ чистоты. Эта задача представляется одной изъ самыхъ трудныхъ для хозяйки, особенно, если у нея нътъ прислуги или помошницы-дочери. Надо имъть порядочный запасъ терпънія, чтобы безпрерывно слъдить за порядкомъ и чистотой въ маленькой квартиръ, гдъ есть нъсколько человъкъ детей. Забота о стиранін пыли, мыть в пола, уборк в посуды, метень в половъ-все это мелочные и скучныя заботы, которыя будуть отнимать у хозяйки массу времени и труда, если она не пріучить своихъ дітей съ самаго ранняго возраста къ чистотъ, порядку, не пріучить ихъ самимъ убирать все за собой. Кром'в того, она должна ввести извъстный порядокъ въ уборку комнаты, чтобы облегчить евой трудъ. Но даже при такихъ условіяхъ у нея будетъ очень много хлоноть и только мысль, что чистоплотность необходима для сохраненія здоровья и что чистота въ комнатахъ придаетъ имъ очень привлекательный видъ. скрашиваетъ ихъ, можетъ побудить ее къ поддержанію тщательной чистоты и порядка въ своемъ жилищъ.

Чистота въ компатахъ зависить не только отъ того, что мы удаляемъ изъ нихъ грязь и соръ, но въ значительной степени и отъ предупрежденія ихъ появленія. Чѣмъ меньше грязи мы будемъ заносить къ себъ извиѣ, тѣмъ меньше времени намъ надо тратить на ея уборку. Если мы пріучимъ дѣтей класть каждую вещь, которую они берутъ или употребляють на свое прежнее мѣсто и убирать

соръ за собой, то мы избавляемъ себя отъ лишней работы, развивая вмъсть съ тъмъ въ ребенкъ полезныя привычки. Мы думаемъ, что, какъ только ребенокъ начнетъ ходитъ, мы можемъ начать пріучать его къ порядку и скоро пріучимъ, если будемъ дълать это настойчиво.

Для того, чтобы предупредить загрязнение комнать, надо устранить его причину. Главная причина-человъкъ. Онъ заносить грязь и пыль на ногахъ и платьт въ комнаты. Эта грязь и пыль остается на полу, въ воздухъ, освдаеть на ствны, мебель и разныя предметы. Мы можемъ въ значительной степени предупредить заносъ пыли и грязи въ наше жилище, если введемъ въ постоянное правило. чтобы всв члены нашей семьи, придя домой, обязательно мъняли обувь, все равно въ сухую и грязную погоду. Тогда у насъ получается двойной выигрышъ. Наша квартира или комната не такъ скоро загрязнится, полъ придется мыть ръже и, кромъ того, болье тяжелая и дорогая обувь. которую приходится употреблять, выходя на улицу, дома можеть быть замінена боліе легкой и дешевой или починенной старой. Такимъ образомъ сберегается извъстное количество матеріальныхъ средствъ, которыя мы можетъ затратить на другія необходимыя нужды. Что касается до пыли, заносимой со двора на платьт, то необходимо пріучить датей самихъ вытряхивать и чистить его. Это вовсе не такой большой трудъ, чтобы его не могъ выполнить пятишести лѣтній ребенокъ. Гдѣ произвести эту чистку? Это зависить отъ различныхъ обстоятельствъ. Лучше всего, конечно, на двор'в, а если это почему либо невозможно, то на лъстницъ или въ съняхъ.

Если хозяйка занимается линтьемъ, то это служитъ также причиной грязи и сора. Но ее очень легко устра-

нить, употребляя корзинку, куда сбрасываются всё обрывки и ненужныя обрёзки. Какъ уже было замёчено выше, соръ, который заводится дётьми во время игръ, долженъ убираться ими самими и притомъ немедленно по окончании игры. Эту обязанность можно возложить на болёе старшихъ.

Во время приготовленія пищи и бды заводится грязь, которая неръдко придаетъ нашему жилищу очень непривлекательный видъ. Какъ некрасиво выглядить наша кухня съ остатками различныхъ кореньевъ, съ обглоданными костями на полу и на столв! Какъ нехорошо у насъвъ въ комнатъ если объденный столъ не убранъ, на немъ валяются куски хльба, стоять грязныя тарелки и другая посуда, а на полу видны крошки хлъба и кости брошенныя туда небрежными дітьми! Всю эту грязь можно устранить, заведя обычай, чтобы всв кухонные отбросы немедленно бросались въ посуду, предназначенную для этой цёли, тотчасъ послё ёды убирать столь и требовать, чтобы дѣти во время ѣды ничего не бросали на полъ. Для всего этого нужна извъстная выдержка и привычка. Ихъ надо пріобрѣсти, потому что всѣ подобныя мелочи обыкновенно поглощають массу силь и времени у б'ядныхъ хозяекъ или ихъ жилище выглядить очень неряшливо.

При помощи такихъ способовъ мы можемъ въ значительной степени предупреждать накопленіе грязи въ нашемъ жилищь и облегчить трудъ очистки. Но такъ какъ несмотря на предупреждающія мѣры, послъдняя оказывается все таки необходимой, то хозяйкъ приходится ею заниматься постоянно. Мы привидимъ здъсь нъкоторыя указанія, какъ лучше всего это дѣлать.

Выметая полъ, мы не должны ограничиваться только его серединой, но заглянуть метдой во всё углы и подо

всю мебель. Мы должны при этомъ подобрать выше занавъси, поднять одъяло у кровати и салфетки на столахъ, вообще все, что опускается до полу. Въ противномъ случать мы ихъ скоро запылимъ и загрязнимъ. Всю мебель, которую можно передвигать безъ затрудненія, мы должны поставить на середину комнаты, ковры или дорожки снять и выколотить. Затты уже мести. Чтобы не поднимать съ пола пыли, которая заттымь осъдаетъ опять на него, на мебель, на сттыы, лучше употреблять слегка сырую щетку или півабру, которая собираетъ пыль и не позволяетъ ей подниматься вверхъ.

Если у насъ простой деревянный или крашенный поль, то приходится его мыть. Какъ часто это делать? Это зависить оть привычекъ семьи. Если всв члены пріучены къ опрятности и стараются заносить въ комнаты какъ можно меньше грязи, то полъ можно мыть не особенно часто, разъ въ недълю, и онъ все-таки будеть выглядъть чистымъ. Въ противномъ случав, въ маленькой квартиркв, занимаемой семьей, приходится мыть его два-три раза, чтобы онъ имълъ приличный видъ. Изъ этого видно, какъ облегчается трудъ хозяйки, если у членовъ семьи хоронія привычки. Для мытья пола лучше всего употреблять швабры, а не ползать по немъ на коленахъ. Съ пвумя швабрами и кускомъ чистаго полотна или тряпки можно вымыть полъ не хуже, нежели руками. Сначала надо мыть поль шваброй съ мыломъ, затъмъ безъ мыла и. наконецъ, навязавши чистую тряпку на сухую швабру, вытереть его. При такомъ способъ только по угламъ приходится вытирать поль тряпкой при номощи рукъ. Во время мытья мы обязательно должны заглянуть во вст углы, чтобы тамъ не скоплялась грязь и заразы, и лучше начинать его съ конца комнаты, противоположнаго двери. Иначе выходя въ послъднюю, мы опять его нагрязнимъ. Для мытья простого некрашеннаго пола можно употреблять вмъсто мыла неочищенную соду или даже чистый песокъ. Если поль очень грязенъ, то приходится прибъгать къ жесткой метлъ, чтобы его отчистить. Но у чистоплотной хозяйки никогда не должно быть чего-либо подобнаго.

Кромъ пола, стъны и потолокъ должны также обращать на себя наше вниманіе. О чистот в ихъ намъ надо позаботиться. На нихъ осъдаетъ пыль и различные микроорганизмы, которые могутъ вредить нашему здоровью. Если мы не будемъ ихъ чистить, то въ нашемъ жилингъ скопляется зараза, которая грозить всей семьв. Чистку ствиъ и потолка мы можемъ производить разъ въ мъсяцъ. Для этой цёли мы беремъ половую щетку или сухую швабру, обертываемъ ихъ чистымъ полотномъ и осторожно вытираемъ ею ствны и потолокъ. Пыль которая пристаетъ къ полотну, можетъ содержать въ себъ заразу, которая попадаеть въ воздухъ, если мы будемъ вытряхивать его въ комнатахъ. Потому лучше всего его немедленно бросать въ воду и вымыть съ мыломъ. Само собою понятно, что при такомъ способъ часть пыли всетаки остается на потолкв и ствнахъ. Потому въ твеныхъ квартирахъ бъдныхъ людей необходимо ежегодно бълить потолки и красить или оклеивать новыми обоями станы. При наймъ квартиры можно уговориться еъ домовладвльцемъ, чтобы онъ двлалъ ремонтъ или производить его на свой счеть. Для сохраненія здоровья это имветь большое значеніе, такъ какъ уничтожаетъ накопившуюся заразу.

Мы должны позаботится также и о содержаніи въ

чистот в оконъ, дверей и другихъ деревянныхъ частей нашего жилища. Какъ это часто двлать, зависить отъ различныхъ условій. Во всякомъ случав желательно подвергать ихъ ежемвсячной чисткв.

Чистота мебели представляется необходимой, какъ для нашего здоровья, такъ и для привлекательнаго вида нашего жилища. Мы не должны поступать такъ, какъ поступаль Захаръ Обломова, у котораго зеркала были покрыты такимъ толстымъ слоемъ ныли, что представляли изъ себя скрижали для записыванія, а мебель им'вла такой видь, что гость, внимательно посмотрѣвши на нее, предпочиталь оставаться на ногахъ. Въ хозяйствъ, гдъ дорого здоровье семьи, ничего подобнаго не должно быть. Вся мебель обязательно должна каждый день вытираться, простая чистой тряпкой, а мягкая очищаться щеткой. Лля того, чтобы мягкая мебель сохраняла хорошій видъ и въ нее не набивалась пыль, необходимо покрыть ее чахлами, изъ полотна или коленкора, смотря по средствамъ. Для этой цели можно употреблять какую нибудь пвътную или сърую матерію, которая не такъ скоро принимаеть нерящливый видь. Чахлы раза два въ недѣлю нало снимать и вытряхивать и обязательно два раза въ годъ мыть. Последнее необходимо, такъ какъ при помощи вытряхиванія невозможно удалить изъ нихъ всей пыли и микроорганизмовъ, которые въ нихъ накопляются.

Простую крашенную мебель надо хоть разъ въ мѣсяцъ мыть водой съ мыломъ. Что касается до полированной, мы можемъ придать ей очень привлекательный видъ, если покроемъ ее льнянымъ масломъ или воскомъ и затѣмъ тщательно отполируемъ мягкой сухой матеріей. Тогда мебель блеститъ точно новая. Лъняное масло просто на-

мазывають на мебель и затыть полирують, но воскъ надо прежде растворить въ скипидарт и затыть уже вытирать имъ мебель. Какъ воскъ, такъ и льняное масло не только придають красоту мебели, но уничтожають и заразу. Они препятствують микроорганизмамъ переходить съ мебели въ воздухъ.

Для чистки различныхъ мѣдныхъ частей употребляется сѣрная кислота мы смазываемъ ихъ ею, затѣмъ полируемъ сукномъ.

Мытье столовой и кухонной посуды обязательно должно совершаться кипяченной водой, которая не только хорошо отмываетъ жиръ, но и уничтожаетъ различныхъ вредныхъ и безвредныхъ микроорганизмовъ, которые могутъ на ней находиться. Кинятокъ долженъ употребляться для всей посуды, которая служить для приготовленія и храненія пищи. Такъ какъ онъ убиваетъ микроорганизмовъ, портящихъ нашу провизію, то молоко, бульонъ и т. п. гораздо дольше не киснуть въ посудъ, вымытой киняткомъ. При мыть в простой глиняной и эмальированой посуды къ нему можно прибавить немного соды, которая способствуеть лучшему растворенію жира. Что касается до наружной поверхности посуды, то мы можемъ употреблять для этого различные способы, смотря по матеріалу, изъ котораго она сдълана. Оловянная посуда хорошо чистится при помощи мъла, разведеннаго въ водъ, мъдная-сърной кислотой или особаго рода порошкомъ, который продается въ лавкахъ, эмальированная-при помощи горячей воды съ содой. Надо тщательно счищать съ кухонной посуды сажу. Если последняя скопляется на ней, то пища, приготовляемая въ ней, не такъ скоро нагръвается и много тепла пропадаеть даромъ. Стальныя вещи, ножи, вилки, можно

солержать въ очень удовлетворительномъ состояніи, если, вымывши ихъ въ горячей водъ и просушивши, тщательно каждый день вытирать мягкой замшей. Для сохраненія ихъ въ порядкъ, если они не предназначаются для ежедневнаго употребленія, надо покрыть ихъ слоемъ жира и тщательно завернуть въ бумагу. Тогда они не ржавъютъ. Лля чистки серебряныхъ вещей обыкновенно употребляется мълъ. Для того, чтобы предохранить руки, которыя сильно портятся отъ уборки и чистки различныхъ вещей, лучше всего надъвать старыя перчатки. Можно также дълать последнія изъ полотна или старыхъ чулокъ. Для мытья посуды лучше употреблять мочалку, навязанную на ручку.-Чтобы окончить съ уборкой и чисткой нашей домашней обстановки, мы должны сказать несколько словь объ уборкъ постели. Каждое утро мы обязательно должны ее пров'трить. Во время ночи въ простыняхъ, од вял в и подушкахъ накопляются различныя выдёленія нашего тёла. Лля того, чтобы ихъ удалить, мы снимаемъ одвяло, ввшаемъ его на стулъ и затъмъ открываемъ на нъкоторое время окно или форточку. Такимъ образомъ постель провътривается и освъжается ежедневно, но для сохраненія чистоты этого недостаточно. Постельное бълье необходимо мънять: простыни не ръже, какъ черезъ двъ недъли, а наволочки каждую. Одвяло должно выколачиваться и по временамъ мыться. Для предупрежденія загрязненія постели необходимо поставить за правило, чтобы днемъ ни дети, ни взрослые вовсе не ложились на нее или, по крайней мъръ, не ложились въ платъъ и саногахъ. Не следуеть на нее класть никакихъ вещей и одежды, за исключеніемъ только такихъ, за чистоту которыхъ мы можемъ ручаться. Постель всегда должна сохранять чистый

и приличный видь, и содержаться въ порядкъ. Мы должны помнить, что мы въ ней проводимъ приблизительно третью часть сутокъ.

iv.

Личная чистоплотность.

Наша личная чистоплотность им'ветъ громадное значеніе для нашего здоровья.

Человъческая кожа снабжена множествомъ маленькихъ железокъ, изъ которыхъ одиб выдбляють потъ, другія жиръ, который придаетъ эластичность нашей кожъ. Количество различныхъ выдёленій нашего тёла, считая и воду. достигаеть 1/4-2 ф. въ часъ. Увеличение и уменьшение выдёленій съ поверхности нашего тёла находится въ зависимости отъ многихъ условій. Высокая температура увеличиваетъ выдвление пота, а низкая уменьшаетъ. Физическій трудъ также увеличиваеть его количество, а бездъйствіе уменьшаетъ. Такъ какъ нѣкоторая часть пота постоянно остается на тълъ и платъв, то онъ мало-помалу загрязняются посторонними веществами. Кром'в того, такъ какъ мы употребляемъ для одежды преимущественно такія вещества, которыя не препятствують прониканію пыли, то воздушная пыль также оседаеть на наше тело и загрязняеть его. Вследствіе этого различная грязь накопляется на нашемъ тълъ, набивается въ железки и закупориваетъ ихъ. Мы не можемъ удалить ее простой смъной былья и потому прибываемъ къ мытью тыла.

Для очистки кожи отъ накопившейся на ней грязи мы употребляемъ воду, мыло, мочалку или губку и высокую температуру. Вода растворяетъ и удаляетъ съ поверхности тёла различныя соли и растворимыя вещества. Она растворяеть также мыло, при помощи котораго съ тёла смывается жиръ и другая грязь. Посредствомъ тренія мочалкой или губкой мы удаляемъ съ поверхности тёла часть приставшей къ нему грязи и отставшія, но не отдёлившіяся частички кожицы. Высокая температура оказываеть намъ также большую услугу во время мытья. Благодаря дёйствію высокой температуры кровь въ большомъ количеств'в приливаетъ къ поверхности нашего тёла, кожа расширяется, ея поры раскрываются и выдёленіе ихъ усиливается, что способствуетъ удаленію грязи, ихъ закупоривающей. Все это производить такое благотворное вліяніе на нашъ организмъ, что послів мытья мы чувствуемъ себя очень легко и хорошо. Наша кожа дышеть свободніве и наше самочувствіе значительно улучшается.

Такое дъйствіе на нашъ организмъ оказываеть только горячая баня. Только въ теплой банъ и при помощи горячей воды не можемъ смыть всю грязь, которая накопилась на поверхности нашего тёла. Только въ горячей банъ раскрываются всъ поры нашего тъла и усиливается ихъ выдѣленіе. Мытье холодной водой и въ холодной комнать не оказываеть такего дъйствія. Холодная вода не можетъ удалить всей грязи, которая накопилась на поверхности нашего тъла и набилась въ кожныя поры, потому что подъ вліяніемъ холодной воды и холоднаго воздуха кожа не расширяется и кожныя железки не раскрываются. Поэтому для очистки кожи отъ приставшей къ ней грязи слъдуетъ употреблять не холодную, а только теплую воду и въ теплой банъ. Только тогда мытье достигаеть своей цъли. Холодная вода оказываеть намъ другую услугу. Она служить средствомъ, укрѣпляющимъ

нашъ организмъ и доставляющимъ ему способность сопротивляться вредному вліянію слишкомъ різкихъ перемінъ температуры. Подъ вліяніемъ холодныхъ купаній, обмываній, обтираній упругость кожныхъ сосудовъ увеличивается и они привыкають быстро сокращаться при внезапномъ пониженіи температуры внішней среды. Это быстрое сокращение кожныхъ сосудовъ предохраняеть насъ отъ большой отдачи тепла и отъ простуды. Кромъ того, холодная вода оказываетъ благотворное вліяніе на нашу нервную систему и наше самочувстве. Подъ ея вліяніемъ наша нервная система какъ бы встряхивается и наше самочувствіе улучшается. Ежедневное употребленіе холодной воды всегда можно посовътовать для укръпленія нашего организма. Только его необходимо разъ въ недѣлю замънять мытьемъ въ теплой банъ и теплой водой, чтобы очистить тело и освободить поры отъ закупоривающей ихъ грязи.

Не меньшее вниманіе мы должны обращать на чистоту нашего платья и бѣлья. Изслѣдованіе показываеть, что количество грязи, которая можеть накопиться въ старомъ платьѣ, иногда бываеть очень велико и достигаеть 8—16% вѣса всего платья. Слѣдовательно, если наше старое платье вѣсить пять фунтовъ, то изъ этихъ пяти фунтовъ около полуфунта или цѣлаго фунта приходится на грязь. Нѣкоторая часть грязи находится и въ новыхътканяхъ, такъ какъ вещества, изъ которыхъ дѣлаются различныя ткани, никогда не бываютъ вполнѣ очищены отъ приставшей къ нимъ грязи, но во время носки количество этой грязи значительно увеличивается. Количество грязи, которая скопляется въ старомъ платъѣ, находится въ зависимости отъ того, какъ близко извѣстная частъ

платья прилегаеть къ тълу. Въ старомъ платъъ накопляется твиъ больше грязи, чвиъ оно ближе прилегаетъ къ тълу. Напр., подъ мышками оказывается больше грязи, нежели на передней поверхности рукава, на спинъ больше, нежели въ юбкъ. Одну часть этой грязи можно удалить простымъ выколачиваніемъ, а другую только при помощи тщательнаго мытья ткани. Первая грязь состоить главнымъ образомъ изъ воздушной пыли, которая осъдаетъ на платье и набивается въ его скважины, и изъ удичной грязи, которую мы уносимъ, напр., на подолъ юбки. Второго рода грязь, которую мы можемъ удалить только при помощи мытья, образуется главнымъ образомъ изъ выдёленій нашего тъла: солей, мочевины, жирныхъ кислотъ. Кромъ того, въ ней находятся также клъточки кожнаго эпителія, микроорганизмы и различнаго рода неорганическія вещества, которыя туда понали вм'єст'є съ пылью. Все это при липаеть къ платью и образуеть клейкую массу, которую можно удалить только при помощи мытья.

Вслѣдствіе безпрерывнаго пропитыванія потомъ бѣлье послѣ продолжительной носки принимаетъ желтоватый цвѣтъ и непріятный запахъ. Количество грязи, которое можетъ накопиться въ немъ, на пудъ бѣлья достигаетъ до 2—4 ф. Само собою разумѣется, что чѣмъ продолжительнѣе носится бѣлье, тѣмъ больше въ немъ накопляется грязи, которая мало-по-малу разлагается и выдѣляетъ дурно-пахучіе газы. Чтобы избавить себя и другихъ отъ непріятнаго впечатлѣнія, которое производитъ грязное и вонючее бѣлье, опрятные люди стараются мѣнять его какъ можно чаще. Частая смѣна бѣлья не только предохраняетъ наше тѣло отъ сильнаго загрязненія, но защищаетъ и верхнее платье отъ пропитыванія различными

выдъленіями нашего организма. Сильно загрязненная рубашка, пропитанная потомъ, не въ состояніи удержать новаго количества выдъленій и онъ проникають сквозь нея и загрязняютъ верхнее платье. Такимъ образомъ только частой сміной білья мы можемъ предохранить отъ загрязненія верхнее платье, котораго нельзя часто подвергать стиркъ. Слъдовательно частое снимание бълья и его стирка имжють очень большое значение для нашей личной чистоплотности. Въ виду этого для насъ очень важно выбирать для бълья такое вещество, которое можно подвергать стиркъ какъ можно чаще, не опасаясь, что оно быстро потеряеть свойства, необходимыя для всёхъ тканей, употребляемыхъ нами для одежды. На практик полотно признается самой дучшей тканью для былья. Полотно лучше всвхъ другихъ тканей можетъ выдерживать частую стирку и долго носится. Бумага, шерсть, шелкъ не въ состояніи въ этомъ съ нимъ сравняться. Они гораздо быстрве портятся подъ вліяніемъ стирки, нежели полотно.

Каждая хозяйка должна помнить, что стирка, какъ въ холодной такъ и въ горячей водѣ съ мыломъ, не только уничтожаетъ грязь, накопившуюся въ бѣлье, но убиваетъ и заразныхъ микроорганизмовъ, дезинфекцируетъ его.

Для каждой хозяйки очень важенъ вопросъ, какой способъ стирки бѣлья лучше, легче и экономичнѣе. Опытъ показываетъ, что предварительное вымачиваніе бѣлья въ тепловатой водѣ впродолженіи нѣсколькихъ часовъ значительно облегчаетъ стирку. Вода растворяетъ въ себѣ очень многія вещества, вслѣдствіе чего значительная часть грязи, приставшая къ бѣлью, отстаетъ сама собой и намъ не приходится употреблять въ дѣло свонхъ рукъ. При

этомъ надо позаботиться, чтобы бѣлыя вещи не мочились вмѣстѣ съ цвѣтными и слишкомъ грязныя напр., кухонныя полотенца, съ болѣе чистымъ бѣльемъ. Для лучшаго отмыванія надо намылить, если не все бѣлье, то воротъ и обшлага рубашекъ, чулки, носки и очень грязныя вещи. Воду послѣднихъ мы должны смѣнить нѣсколько разъ. Къ жесткой водѣ и при мочкѣ очень грязныхъ вещей слѣдуетъ прибавить нѣсколько соды.

Если бълье не занашивается, какъ это слъдуетъ дълать для сохраненія нашего здоровья, то посл'я мочки н'ятъ необходимости подвергать его большей стиркв. Вынувъ его изъ тепловатой воды, мы кладемъ его въ горячую и простирываемъ съ мыломъ только самыя грязныя части бѣлья и вещи, употребляя щетку для грубыхъ вещей, какъ напр., посудныхъ полотенецъ. Для лучшихъ вещей лучше не употреблять щетки, такъ какъ она рветъ бълье. Послъ стирки бълье надо прокипятить въ котлъ. Хорошія вещи полжны оставаться въ котлѣ не болѣе четверти часа, а грязныя и грубыя впродолженіи полчаса. Въ котель надо прибавить кусокъ мыла, которое легко растворяется въ горячей водь. Посль кипяченія былье пропаласкивается въ холодной водъ, которую надо мънять нъсколько разъ, и подсинивается. Затъмъ оно выжимается и развъшивается для сушки. Просушивать бълье лучше всего на дворъ или на чердакъ. Если мы его сушимъ въ комнатахъ, то оно желтветъ и выглядитъ не хорошо. Послъ сушки бѣлье складывается, катается и гладится. Чтобы оно выходило глаже, мы должны слегка увлажнить его водой. Тогда катокъ или утюгь легче разглаживаетъ вев складки. Если хорошо прокатать былье, то для многихъ вещей этого совершенно достаточно и ихъ не надо

гладить. При глаженьи лучше всего сначала гладить изнанку вещи, а затъмъ уже лицо, обращая вниманіе на то, чтобы утюгъ былъ не слишкомъ горячъ и не сжегъ изтеріи.

Самое трудное гладить крахмальное бълье и хозяйкъ надо пріобрѣсти нѣкоторый навыкъ, прежде чѣмъ оно будеть выходить достаточно гладкимъ, блестящимъ и чистымъ. Въ общемъ можно дать следующе советы. Надо брать хорошій и чистый крахмаль и разводить его не слишкомъ жидко. Смочивши въ немъ вещь, которую мы хотимъ крахмалить, мы прожимаемъ ее хорошенько въ чистой простынь. Затымъ беремъ хорошо нагрытый утюгь. тщательно вытираемъ его чистой тряпкой и смазываемъ стеариновой свічей, чтобы сділать его глаже и чтобы онъ не приставалъ къ бълью, потомъ опять тщательно вытираемъ. Лучше сначала прогладить накрахмаленную вещь съ нзнанки, а затъмъ уже съ лица. Такимъ образомъ мы менве рискуемъ ее испортить. Прогладивши изнанку, надо счистить утюгь отъ приставшаго къ нему крахмала и снова смазать стеариномъ.

Извъстныя вещи, ситецъ, батистъ и проч., надо мочить отдъльно отъ бълаго бълья, чтобы предохранить послъднее отъ окраниванія. Лучше всего не стирать ихъ въ горячей водъ и не кинятить въ котлъ, такъ какъ отъ этого онъ быстро линяютъ. Вмъсто подсиниванія слъдуетъ употреблять прополаскиваніе въ соленой водъ.

Кром'в бумажнаго и полотняннаго б'влья, мы должны ум'вть стирать шерстяные ткани, въ которыхъ часто накопляется довольно много грязи, пыли и микроорганизмовъ. Посл'вднихъ часто даже больше, нежели въ нижнемъ б'влье. Всей накопившейся грязи мы не въ состояніи уда-

лить выкалачиваніемъ и вытряхиваніемъ вещей. Ихъ непрем'янно надо выстирать.

Для стирки фланели, которая часто очень загрязняется, надо брать не особенно горячую воду прибавить къ ней немного соды и мыла и полоскать въ ней вещь до тѣхъ поръ, пока отъ нея не отстанетъ грязь. Послѣ того ее выжать и полоскать въ болѣе холодной водѣ, затѣмъ фланель снова выжимается встряхивается и вѣшается для просушиванія. Чѣмъ скорѣе мы продѣлаемъ все это и просушимъ вещь, тѣмъ лучше.

Мужское верхнее шерстяное платье обязательно также мыть, чтобы удалить изъ него грязь, которая часто накопляется тамъ въ очень большомъ количествъ, особенно въ рабочемъ платъв. Его можно стирать также, какъ фланель.

ППерстяное женское плать в, даже цв втное можно хорошо вымыть при помощи воды, только не надо употреблять ни соды, ни мыла. Взять теплую, но не горячую воду и раза два прополоскать въ ней платье, съ котораго надо спороть вс украшенія и пуговицы, зат в не на солнц в когда платье достаточно просохнеть, только не на солнц к когда платье достаточно просохнеть, но будеть еще слегка сыровато, его надо прокатать, Посл в всего этого, старое платье принимаеть гораздо лучшій видь, нежели оно им в ло прежде.

The same appropriate the same of the same

О провътриваніи комнатъ.

До сихъ поръ говорилось только о поддержаніи чистоты нашей комнатной обстановки и о нашей личной чи-

стоплотности. Но этой чистоты недостаточно для сохраненія нашего здоровья. Мы должны обратить большое вниманіе и на поддержаніе въ чистотѣ нашего комнатнаго воздуха. Чистый воздухъ для человѣка также необходимъ, какъ чистая вода для рыбы. Если въ водѣ находятся вредныя вещества, то рыба умираетъ. Точно также вредная примѣсь къ воздуху дѣйствуетъ пагубно на здоровье людей.

Воздухъ, окружающій землю состоить главнымь образомь изъ трехъ газовъ: азота, кислорода и углекислоты. Больше всего въ немъ содержится азота, затѣмъ слѣдуетъ кислородъ. Углекислоты, которая составляетъ соединеніе кислорода съ углеродамъ (углемъ), въ немъ очень мало. Въ какой пропорціи эти газы содержаться въ ста частяхъ воздуха, можно видѣть изъ слѣдующихъ цифръ:

> > 100 частей.

Кром'в газовъ, въ воздух'в содержаться водяные пары и пыль. Посл'вдняя состоить изъ неорганическихъ веществъ: песокъ, глина, уголь и проч., и органическихъ: с'вмяна растеній, остатки животныхъ и растеній. Въ воздух'в постоянно носится масса маленькихъ существъ, микроорганизмовъ, которыхъ мы можемъ вид'ять только при помощи микроскопа.

Изслъдованія показали, что комнатный воздухъ никогда не бываетъ такъ чисть, какъ наружный. Особенно онъ бываетъ дуренъ зимой при закрытыхъ дверяхъ и окнахъ.

Тогда составъ его измѣняется такимъ образомъ, что въ немъ увеличивается каличество углекислоты, пыли и мокроорганизмовъ. Въ немъ появляются также и постороннія примѣси, вредныя для насъ.

Причины порчи комнатнаго воздуха очень разнообразны. Одной изъ главныхъ причинъ служимъ мы сами. Кислородъ составляетъ самую необходимую дли насъ составную часть воздуха, безъ которой наше существованіе невозможно. Когда мы дышимъ, то онъ проникаетъ въ наши легкія, гдѣ поглощается кровью, которая разноситъ его по всему тѣлу. Тамъ онъ соединяется съ различными веществами, встрѣчаемыми имъ по пути, окисляетъ ихъ, какъ говорятъ ученые. При окисленіи образуются между прочимъ углекислота и вода, которыя удаляются изъ тѣла черезъ почки, черезъ кожу и черезъ легкія. Воздухъ, который мы выдыхаемъ, по своему составу отличается отъ того, который мы вдыхаемъ. Въ немъ бываетъ больше углекислоты и меньше кислорода, что видно изъ слѣдующихъ цифръ. Составъ воздуха, выходящаго изъ легкихъ.

Въ выдыхаемомъ воздухѣ увеличивается также количество водяныхъ паровъ. Само собою понятно, что чѣмъ больше находится въ комнатѣ людей, тѣмъ больше они портятъ воздухъ своихъ дыханіемъ, тѣмъ больше мы найдемъ въ немъ углекислоты и воды. Иногда количество первой въ комнатномъ воздухѣ увеличивается въ 20—30 разъ сравнительно съ наружнымъ.

Люди портять комнатный воздухъ не однимь только

дыханіемъ, но испареніями своего тіла. Всімъ извістно, что когда жарко, то человъкъ потъетъ. Потъ состоитъ изъ воды, поваренной соли и нѣкоторыхъ веществъ, которыя способны разлагаться, т. е. образовать другія вещества, между прочимъ и газообразныя. Последнія примешиваются къ комнатному воздуху и портятъ его. Замъчено, что чвмъ человвкъ неряшливве, твмъ больше съ поверхности его тыла выдыляется газообразныхъ веществъ. Кто не знаеть, что отъ тёхъ людей, которые рёдко бывають въ бан'й и м'йняють б'йлье, всегда сильно пахнеть потомъ. Этотъ запахъ зависить отъ газообразныхъ веществъ, образующихся на поверхности нашего тёла и бёльё. Входя въ квартиру или комнату нечистоплотныхъ людей мы обыкновенно слышимъ очень непріятный запахъ и говоримъ, что здёсь жильемъ пахнетъ. Въ такомъ случат гораздо върнъе было бы сказать, что пахнеть неряшествомъ. Чёмъ больше неряшливыхъ людей въ комнать, тымъ сильнъе слышиться непріятный запахъ и тъмъ больше портится комнатный воздухъ.

Благодаря нашему присутствію, въ комнатномъ воздухѣ увеличивается также количество пыли и мокроорганизмовъ, которые заносятся нами на ногахъ и на платьѣ. Между послѣдними могутъ быть и заразные, т. е. такіе, которые служатъ причиной заразныхъ болѣзней. Различнымъ выдѣленіемъ человѣческаго тѣла, попадающимъ въ комнатный воздухъ, приписывается особенно вредное вліяніе на наше здоровье. Если непривычный войдетъ съ свѣжаго воздуха въ комнату, переполненную очень неряшливыми людьми и съ сильнымъ запахомъ «жилья», то различныя ядовитыя вещества, находящіяся тутъ, могутъ такъ сильно на него повліять, что у него дѣлается тошната, голово-

круженіе и даже обморокъ. Люди, постоянно живущіе при такихъ условіяхъ, привыкаютъ къ дурному воздуху и перестають зам'ьчать непріятный запахъ. Но отъ этой привычки нисколько не уменьшается вредное вліяніе испорченнаго воздуха на ихъ здоровье. Наблюденіе показываетъ, что люди, живущіе въ т'єсныхъ квартирахъ и комнатахъ съ дурнымъ воздухомъ, всегда отличаются бл'єдностью, сильнымъ малокровіемъ и часто хвораютъ разными заразными бол'єзнями.

Приготовленіе пищи, во время котораго всегда образуются водяные пары и различные запахи, стирка грязнаго бѣлья, сушка мокраго бѣлья, платья и дѣтскихъ пеленокъ, также служатъ источникомъ порчи комнатнаго воздуха. Кромѣ того, при дурной топкѣ печей въ комнатномъ воздухѣ скопляется угаръ, а при горѣніи лампъ и свѣчей въ него выдѣляется вода, углекислота и нѣкоторыя другія вещества.

Какъ сильно портиться комнатный воздухъ искусственнымъ освъщеніемъ можно видъть изъ слъдующаго.

При сгораніи различных освітительных матеріаловъ поглощается кислородь изъ воздуха и образуются углекислота и вода, которыя переходять въ комнатный воздухъ. Одна стеариновая свіча при горініи поглощаеть почти столько-же кислорода, сколько взрослый человікть, и выділяеть только одной третью меньше углекислоты. Въ этомъ отношеніи стеариновыя свічи оказываются самыми худішими, а керосиновыя лампы наилучшими, такъ какъ оні меньше всего портять комнатный воздухъ. Если взять двінадцать стеариновыхъ свічей и керосиновую лампу, сила світа которой равняется имъ всімь, то послідняя уничтожить въ 2,5 раза меньше кислорода и во

столько-же разъ меньше выдѣлить углекислоты. Приблизительно въ той же пропорціи стеариновыя свѣчи дають больше тепла сравнительно съ керосиновой лампой.

Такимъ образомъ для предупрежденія порчи комнатнаго воздуха для насъ выгоднѣе всего употреблять керосиновое освѣщеніе, конечно, при условіи, что наша лампа хорошаго устройства и снабжена стекломъ. Послѣднее условіе представляется крайне необходимымъ. Лампа безъ стекла сильно коптитъ, пламя получается тусклое, мерцаетъ и воздухъ сильно портиться. Экономическія соображенія въ этомъ случаѣ сходятся съ гигіеническими. Керосиновое освѣщеніе обходится гораздо дешевле, нежели стеариновыя свѣчи.

Что касается до другихъ сортовъ освѣщенія, то среди нихъ первое мѣсто занимаетъ электрическое. Оно имѣетъ много преимуществъ даже передъ керосиномъ. Электричество не уничтожаетъ кислорода, не выдѣляетъ углекислоты, не нагрѣваетъ воздуха и, кромѣ того, безопасно въ пожарномъ отношеніи.

Въ комнатахъ лучше не употреблять газоваго освъщенія. Малъйшая трещина въ газопроводной трубъ можетъ послужить источникомъ взрыва, который происходить, если въ комнатъ скопляется свътильный газъ и мы туда взойдемъ съ горящей свъчей.

Такимъ образомъ причины порчи комнатнаго воздуха очень многочисленны и онъ не можетъ быть такъ чистъ, какъ наружный. Въ послъднемъ никогда не можетъ скопиться такъ много вредныхъ веществъ, какъ въ комнатномъ. Наружный воздухъ никогда не остается въ покоъ, но безпрерывно движется. Его движеніе мы называемъ вътромъ. Даже въ самую тихую погоду, когда, какъ гово-

риться, листъ не шелохнется, и тогда воздухъ движется, хотя очень медленно. Благодаря безпрерывному движенію, наружный воздухъ не застаивается. Испорченный на улицахъ большихъ городовъ онъ постоянно замѣняется новымъ, приносимымъ съ полей, изъ лѣсовъ, съ моря.

Въ комнатахъ нѣтъ такого сильнаго и безпрерывнаго движенія воздуха, какъ снаружи. Быстрому движенію комнатнаго воздуха препятствують ствны. Ствны мъшають быстрому удаленію испорченнаго комнатнаго воздуха и вхожденію чистаго снаружи. Хотя ствны оказывають большое препятствіе движенію воздуха, все таки он'в не вполн'в прекращають сообщение комнатнаго воздуха съ наружнымъ. Матеріалы, изъ которыхъ строятся наши дома всегла солержать въ себъ маленькія скважины, поры, черезъ которыя воздухъ можетъ проникать снаружи внутрь и извнутри наружу. Эти маленькія скважины находятся въ деревъ и въ кирпичъ. При извъстныхъ условіяхъ кирпичъ и дерево проходимы для воздуха. Вследствіе этого черезъ ствны нашихъ домовъ безпрерывно совершается переходъ воздуха изъ комнаты на дворъ и со двора въ комнату. Такимъ образомъ, благодаря порозности самихъ ствнъ, наши комнаты сами собой вентилируются. Но этой вентиляціи далеко недостаточно для того, чтобы постоянно поддерживать чистоту комнатнаго воздуха. Вентиляція черезъ стѣны совершается хорошо только въ исключительныхъ случаяхъ. Во многихъ случаяхъ вентиляція черезъ ствны совершается очень неудовлетворительно, а въ другихъ вовсе прекращается.

Вентиляція черезъ стѣны совершается быстрѣе при значительной разницѣ въ температурѣ комнатнаго и наружнаго воздуха, такъ какъ тогда наружный встрѣчаетъ мало

сопротивленія со стороны комнатнаго. Она совершается быстріве въ вітренную погоду, нежели въ тихую. Если вітерь дуеть прямо въ етіну нашихъ комнать, то, благодаря напору воздухъ черезъ стіны проталкивается быстріве и быстріве проникаеть снаружи внутрь. Это обстоятельство ділается особенно замітнымъ въ холодную и вітренную погоду. Въ посліднемъ случай наши комнаты скоро стынуть и мы говоримь, что ихъ выдуваетъ вітромъ. Въ вітренную погоду, если у насъ въ стінів или въ окнів находится щель, мы явственно замівчаемъ, какъ сильно въ нее дуеть.

При одинаковой температурѣ, слѣдовательно, и при одинаковой плотности воздуха, отсутствуетъ главное условіе, отъ котораго зависитъ движеніе воздуха, потому вентилиція черезъ стѣны дѣлается самой ничтожной.

Состояніе самихъ стѣнъ также можетъ затруднять прохожденіе черезъ нихъ воздуха. Хорошо обожженный и сухой кирпичъ довольно легко пропускаетъ черезъ себя воздухъ, но стоитъ его смочить водой, чтобы проходъ воздуха черезъ него совершенно прекратился. Это явленіе зависитъ отъ того, что въ мокромъ кирпичѣ скважины наполняются водой, которая препятствуетъ проходу воздуха. По той же причинѣ вентиляція черезъ мокрыя стѣны почти вовсе прекращается. Вентиляція черезъ стѣны прекращается и въ томъ случаѣ, когда онѣ выкрашены масляной краской. Масляная краска плотно закупориваетъ поры въ стѣнахъ и воздухъ не можетъ черезъ нихъ проникнуть снаружи въ комнату и обратно. Особенно плотно закупориваетъ стѣнныя поры новая масляная окраска.

Изъ всего вышесказаннаго мы выводимъ заключение

что, если мы хотимъ дышать чистымъ воздухомъ, то ни въ какомъ случав не должны полагаться на одну вентиляцію черезъ ствны. Если мы будемъ полагаться только на нее, то мы не можемъ ручаться за чистоту воздуха въ нашихъ комнатахъ. Наши комнаты будутъ хорошо вентилироваться только въ исключительныхъ случаяхъ. Почти постоянно намъ придется дышать испорченнымъ воздухомъ. Потому при выборъ квартиры мы должны обращать вниманіе на различныя условія благопріятствующія вентиляціи. Зимой, протапливая печи, мы усиливаемъ вентиляцію черезъ стіны. При тошкі печей въ дымовой трубъ образуется тяга, благодаря которой комнатный воздухъ быстрве уходить вонъ и замвняется новымъ. Во время топки печей обм'внъ комнатнаго воздуха совершается быстръе, нежели безъ топки, и комнаты въ это время лучше вентилируются. Но и такая вентиляція далеко не удовлетворяеть нашей потребности въ чистомъ воздухъ. Во время топки печей воздухъ стремится въ комнату не только черезъ наружную ствну, но и черезъ внутреннія изъ сос'єднихъ комнать и квартиръ, черезъ полъ, черезъ двери. Сивдовательно, вмаста съ чистымъ воздухомъ, проходящимъ черезъ наружную ствну, въ комнату набирается также и испорченный изъ сосъднихъ комнать, квартиръ и съ лъстницы. Кромъ того, замъчено, что при топкъ печей и каминовъ свъжій воздухъ стремится къ печи преимущественно по полу, такъ что верхняя часть комнаты сравнительно мало вентилируется.

Если во время топки печей мы откроемъ форточку, то такимъ образомъ мы значительно улучшимъ вентиляцію. Въ холодное время года, во время топки печей воздухъ будетъ стремиться преимущественно черезъ откры

тую форточку, такъ какъ съ этой стороны онъ будетъ встрѣчать самое малое сопротивленіе. При открытой форточкъ во время топки печей въ комнату будетъ набираться гораздо меньше испорченнаго воздуха черезъ внутреннія стіны и черезъ полъ, нежели при закрытой, и мы, такимъ образомъ, лучше провентилируемъ комнату. Взаимное расположение форточки и печки оказываетъ изв'ястное вліяніе на вентиляцію. Вентиляція черезъ форточку совершается лучше всего и быстрве въ томъ случав, если нечь и форточка находятся въ двухъ противоположныхъ ствнахъ. При такомъ расположении воздухъ изъ форточки долженъ пройти черезъ всю комнату, прежде чвмъ онъ достигнеть печки. Если же печь и форточка расположены въ одной ствив близко другъ около друга, то свежий воздухъ изъ форточки устремится прямо въ печь и комната плохо провентилируется. Для насъ выгодние открывать форточку въ концв топки, нежели въ началв. Если мы откроемъ форточку въ началъ топки, освъжимъ комнатный воздухъ и опять закроемъ ее, не закрывая печной трубы, то къ концу топки воздухъ уже не будетъ настолько чисть, насколько онъ быль чисть въ началь.

Такъ какъ благодаря присутствію людей, комнатный воздухъ подвергается безпрерывной порчі, то форточку слідуеть открывать не одинъ разъ въ день, а нісколько. Мы ни въ какомъ случай не можемъ думать, что, открывъ форточку одинъ разъ въ день, напр., во время топки, мы сділаемъ запасъ чистаго воздуха на цілыя сутки. Благодаря жизненнымъ процессамъ, совершающимся въ человіческомъ организмі, и удовлетворенію различныхъ домашнихъ потребностей, чистый воздухъ послі вентиляцій опять испортится и его слідуетъ снова возобновить, открывая форточки.

Если мы открываемъ форточку безъ топки, то комнаты провътриваются не такъ скоро, какъ во время топки, особенно, если разница въ температуръ наружнаго и комнатнаго воздуха очень мала. Потому если мы открываемъ форточку внъ топки, то ее слъдуетъ держать открытой гораздо болъе продолжительное время, нежели во время топки. Если у насъ въ квартиръ окна расположены въ двухъ противоположныхъ стънахъ, то открывая окна или форточки въ противолежащихъ окнахъ, мы можемъ быстро провентилировать комнату, благодаря сквозному вътру, который образуется при этихъ условіяхъ.

Можно довольно быстро и хорошо провентилировать комнату и вий топки, если устроить въ дымовой трубй отверстіе, вентиляторъ. Такъ какъ зимой воздухъ въ трубй всегда бываетъ теплие комнатнаго, то открывая отверстіе въ труби и форточку, мы такимъ образомъ облегчаемъ доступъ свйжаго воздуха въ комнату и удаленіе испорченнаго, слидовательно, устраиваемъ болие быструю вентиляцію. Температуру воздуха въ труби можно повысить и безъ топки, зажигая въ ней газовую горилку или поставивъ туда керосиновую лампу, что значительно усиливаетъ тягу.

Вентиляція помогаеть намъ содержать квартиру въ сухости. Всёмъ изв'єстно, что сырыя квартиры вредны, что въ нихъ можно нажить ревматизмъ, бол'єзнь сердца и проч. Потому для насъ очень важно при выбор'є квартиры обращать вниманіе на то, чтобы она была суха и не заводить въ ней сырости. Какъ уже выше было сказано, въ нашихъ комнатахъ, особенно, если въ нихъ живетъ много народу, постоянно образуется большое количество водяныхъ паровъ. Если мы не позаботимся удалить ихъ вонъ,

то въ нашей квартирѣ можетъ появиться сырость. Если квартира долго стояла нетопленной и въ ней сразу поселится много жильцовъ, то имъ особенно надо позаботиться о предупрежденіи сырости. Для этой цѣли необходимо сначала протопить и провѣтрить хорошенько комнаты, а потомъ уже селиться въ нихъ. При помощи топки мы должны хорошенько нагрѣть стѣны, чтобы онѣ были теплыя. Если мы займемъ квартиру, не сдѣлавъ этого, то водяные пары образующіеся въ нашихъ комнатахъ, будутъ осѣдать на холодныя стѣны и въ нихъ заведется сырость.

Очень часто боятся открывать форточки въ холодное время года, думая, что благодаря имъ заводится сырость въ квартиръ. Но это совершенно невърно. Зимой наружный воздухъ всегда бываеть холоднее комнатнаго. Холодный воздухъ содержить въ себъ меньше водяныхъ паровъ, нежели теплый. Нагръваясь, онъ оказывается способныхъ поглошать все большее и большее количество последнихъ. Представимъ себъ, что въ нашей комнатъ находится очень теплый воздухъ, сильно насыщенный водяными парами. Если мы затопимъ печь и откроемъ форточку или откроемъ вентиляторъ и форточку, то мало по малу теплый и влажный воздухъ уйдетъ наружу, а вивсто него въ нашей комнать будеть холодный. Последній постепенно будеть награваться, расширяться и сдълается способнымъ поглощать довольно значительное количество водяныхъ паровъ. Приходя съ соприкосновеніе съ болье теплыми ствнами, онъ не можеть оставить на нихъ водяныхъ паровъ. Напротивъ, нагрѣваясь, онъ отнимаетъ ихъ отъ нея. Потому, открывая форточку, мы просушиваемъ квартиру, но не заводимъ сырость.

Температура комнатнаго воздуха имъетъ важное значеніе для нашего здоровья, потому мы должны сказать здъсь о ней нъсколько словъ. Такъ какъ она находится въ связи съ отопленіемъ, то мы будемъ говорить здъсь и о немъ.

Отопленіе должно сообщать равном'єрную температуру всему комнатному воздуху. Вверху, внизу, около наружныхъ и внутреннихъ ствиъ-всюду температура должна быть приблизительно одинакова. Желательно также, чтобы она не представляла большой разницы въ сосъднихъ комнатахъ, чтобы и тамъ было не слишкомъ холодно и не слишкомъ жарко. Лучше всего, если температура комнатнаго воздуха будетъ не выше 20° С. и не ниже 15° С. При такихъ условіяхъ человікъ чувствуєть себя хорошо и въ легкомъ платъъ. Ночью надо поддерживать большую прохладу. Комнатная температура не должна подвергаться елишкомъ большимъ колебаніямъ въ продолженіе сутокъ. Отъ отопленія требуется также, чтобы оно не портило комнатнаго воздуха различными продуктами горвнія. Изъ печи не должны попадать въ комнату дымъ, сажа, угаръ. Кромъ того, очень важенъ и экономическій разсчеть: при топкъ печей не должно тратиться даромъ слишкомъ много топлива. Всв эти условія мы должны принимать въ соображение, когда выбираемъ квартиру или комнату.

Печи дѣлаются или изъ кирпичей, или изъ желѣза. Первыя всегда надо предпочитать послѣднимъ. При топкѣ желѣзныхъ печей температура комнатнаго воздуха слишкомъ быстро нагрѣвается до очень высокаго градуса и по окончаніи топки слишкомъ быстро охлаждается. Когда она топится, то около нея бываетъ черезчуръ жарко, а дадыне холодно. Отъ желѣзной печи распространяется

также непріятный запахъ, который зависить отъ сгоранія органическихъ веществъ на раскаленномъ желізів.

Въ хорошо устроенныхъ каменныхъ печахъ отсутствуютъ всё эти недостатки. Онё даютъ болёе равномёрное нагряваніе комнатнаго воздуха и не распространяютъ непріятнаго запаха. Слёдуетъ отдавать предпочтеніе печамъ съ герметическими заслонками, такъ какъ они никогда не даютъ угара и ихъ можно раньше закрывать, нежели печи съ вьюшками. Такимъ образомъ тепло лучше утилизируется-

Когда печь топится, то значительная часть тепла пропадаеть даромъ. Въ экономическомъ отношеніи, особенно въ тъхъ мъстахъ, гдъ топливо дорого, конечно, лучше всего пользоваться такими, въ которыхъ эта нотеря меньше. Голландскія печи сохраняють до 40% всего тепла, которое получается изъ топлива, если за ними существуеть хорошій присмотръ. Обыкновенныя круглыя печи, утермарковскія, благодаря особымъ приспособленіямъ, сохраняють до 50% тепла. Печь Собольщикова также довольно хорошо утилизируетъ тепло и, кромъ того, способствуетъ провътриванію комнатъ. Больше всъхъ утилизируетъ тепло печь Свіязова. Въ ней теряется только 20% тепла и есть приспособление для вентиляціи. Она оказывается самой выгодной въ экономическомъ отношеніи. Она сохраняеть вдвое-втрое больше тепла, нежели голландскія печи, и, слідовательно. требуетъ вдвое-втрое меньше дровъ, что составляеть не малую выгоду для нашего кармана. Въ русской печи больше всего тепла пропадаеть даромъ, потому не надо нанимать квартиры, гдв устроена подобная печь, и для приготовленія пищи следуєть предпочитать плиту, снабженную духовой печью.

Заговоривъ о печахъ, мы должны кстати сказать также

нъсколько словъ о топливъ. Для насъ очень важно, чтобы оно стоило дешево и давало много тепла. Чъмъ больше въ топливъ углерода, угля, тъмъ больше оно даетъ тепла; чъмъ больше въ немъ воды, тъмъ хуже оно гръетъ. Потому надо выбирать такое топливо, въ которомъ много углерода и мало воды. Къ такимъ веществамъ принадлежитъ древесный и каменный уголь. Въ тъхъ мъстахъ, гдъ каменный уголь дешевъ, а дрова сравнительно дороги, лучше употреблятъ первый. Тогда получается большая выгода въ экономическомъ отношеніи. Отопленіе можетъ обойтись вдвое дешевле. Что касается до различнаго сорта дровъ, то березовыя, буковыя и дубовыя выгоднѣе всего. За ними слъдуетъ ольховыя и сосновыя. Хуже всего липовыя и ивовыя. Какъ велика можетъ быть разница, мы видимъ изъ слъдующаго сравненія.

Свъженарубленныя березовыя дрова содержать въ себъ только 20% воды, а св'яженарубленныя сосновыя 41%, вдвое больше. Последнія дадуть вдвое меньше тепла. Потому, если они стоять даже вдвое дешевле березовыхъ, то и тогда не представляють никакой экономической выгоды. При высыханіи дровъ значительная часть воды изъ нихъ испаряется и ея процентъ становится приблизительно одинаковъ въ обоихъ сортахъ дровъ, но количество углерода, отъ котораго зависитъ главнымъ образомъ тепло, въ одномъ и томъ же объемъ березовыхъ и сосновыхъ дровъ неодинаково. Въ последнихъ его будетъ гораздо меньше, нежели въ первыхъ, потому и тепла они дадутъ меньше. Изслъдованія показывають, что 0,7 сажени березовыхъ дровъ даеть столько же тепла, сколько целая кубическая сажень сосновыхъ. Сухой торфъ также развиваетъ довольно много тепла и выгоденъ для отопленія.

Изъ всего того, что было сказано относительно порчи комнатнаго воздуха выдёленіями нашего тела, грязнымъ платьемъ, освѣщеніемъ, отопленіемъ, приготовленіемъ кушаньевъ и проч., мы видимъ, что при помощи чистоплотности, хорошихъ освътительныхъ приборовъ и печей мы можемъ значительно уменьшить эту порчу и такимъ образомъ оказывать помощь вентиляціп. Очень часто въ обдной семьй радко открывають форточку изъ экономическихъ разсчетовъ и ея членамъ приходится дышать очень нездоровымъ воздухомъ. Въ такомъ случав надо по крайней мври встми вышеупомянутыми способами предупреждать порчу последняго. Мы съ своей стороны думаемъ, что необходимо какъ вентилировать, такъ и предупреждать порчу комнатнаго воздуха. Экономія здісь представляется неразумной. Въ тьсной квартиркь быдныхь людей, гдв на каждаго приходится обыкновенно очень немного пространства, такъ много раздичныхъ причинъ порчи комнатнаго воздуха, что только при помощи предупрежденія и вентиляціи возможно устранять его вредное вліяніе на здоровье. Экономя при помощи вентиляціи, мы можемъ забольть и истратить гораздо больше денегь на лъченіе. Объ этомъ мы должны вспоминать каждый разъ, какъ только намъ придетъ желаніе сберечь тепло, лишивши комнату вентиляція.

VI The state of th

что всть.

Вопросъ о питаніи представляется для б'єдныхъ людей очень существеннымъ и важнымъ. Чтобы сводить концы съ концами, имъ приходится выбирать наибол'єе дешевую пищу, которая, по ихъ мн'єнію, можетъ удовлетворить ихъ

потребности. Но при этомъ часто выборъ пищевыхъ вешествъ и ихъ приготовление бываютъ не настолько хороши, чтобы вознаграждать вей потери нашего организма, и питаніе страдаеть. Потому для сохраненія нашего здоровья очень важно знать, какія пищевыя вещества лучше всего могуть удовлетворять наши потребности, въ какой пропорціи, ихъ наилучшее соединеніе между собой. Последнее имееть большее значение, такъ какъ питание часто страдаеть не столько отъ недостатка пищи, сколько отъ неумвлаго ея состава, при чемъ одного необходимаго вещества събдають очень мало, другого слишкомъ много, и вследствие этого получается, одностороннее голоданіе. Изм'внивъ составъ подобной пищи, не удорожая ее, можно вполн'в вознаградить всв потери нашего организма. Приготовление нищи также имветъ важное значеніе. Можно приготовить ее такъ, что изъ нея будуть хорошо усваиваться необходимыя вещества и наоборотъ. Въ первомъ случав нашъ организмъ можетъ довольствоваться меньшимъ количествомъ и питаніе обойдется намъ дешевле, нежели во второмъ. Экономія и бережливость состоится не только въ томъ, чтобы купить дешево, но и въ томъ, чтобы воспользоваться матеріаломъ какъ можно лучше. Для того, чтобы при дальнъйшемъ изложеніи было бол'є понятно, почему требуется то или другое, мы предпошлемъ здёсь некоторыя теоретическія сведенія относительно питанія.

Следующая таблица намъ показываеть составъ человеческаго тела:

Воды			26			4 59°/
Бѣлка		7	1		Y.	90/
Жира				10.5		21%

Клеевыхъ веществъ . . . 6% Минеральныхъ 5%

100 частей.

Отсюда мы видимъ, что для нашего питанія нужны вода, облокъ, жиръ, клеевыя и минеральныя вещества. Въ тѣлѣ безпрерывно разрушается часть веществъ, входящихъ въ его составъ, и эту потерю мы должны вознаградить при помощи пищи. Кромѣ того, въ живомъ организмѣ безпрерывно вырабатывается извѣстное количество тепла, которое необходимо для поддержанія его нормальной температуры и для производства работы. Потому пища, употребляемая нами, должна доставлять матеріалъ для возобновленія различныхъ тканей нашего тѣла и для образованія тепла. Эти два условія мы должны имѣть въ виду, когда выбираемъ пищу.

Для обозначенія тѣхъ наиболѣе простыхъ питательныхъ веществъ, которыя входять въ составъ нашей нищи, мы будемъ употреблять выраженіе: «питательныя начала». Подъ такимъ названіемъ въ наукѣ подразумѣвается бѣлокъ, жиръ, углеводы (крахмалъ, сахаръ), соль и вода. Эти питательныя начала входятъ въ составъ употребляемыхъ нами пищевыхъ веществъ: мяса, молока, хлѣба, овощей и проч.

Питательныя начала дѣлятся на органическія: оѣлокъ, жиръ; углеводы, и' неорганическія: соли и вода. Бѣлокъ содержитъ въ сеоѣ азотъ, потому мы называемъ его азотистымъ питательнымъ началомъ. Въ крахмалѣ, сахарѣ и жирѣ его нѣтъ. Они содержатъ въ сеоѣ много углерода (угля) и называются безазотистыми. Одни изъ питатель-

ныхъ началъ служатъ для замѣны разрушившихся элементовъ нашего тѣла, другія главнымъ образомъ для развитія въ немъ тепла и для производства работы. Первыя мы можемъ назвать возстановляющими ткани, а вторыя дающими тепло.

Бълокъ входитъ въ составъ всъхъ тканей нашего организма. Мы найдемъ его въ мышцахъ, въ мозгѣ, въ костяхъ и проч. Поэтому бълокъ, принимаемый вмъстъ съ шищей долженъ замънять собой всъ разрушившіеся бълковые элементы. Кром'в того, онъ можеть служить также и для образованіи жира. Жиръ, принимаемый вмісті съ пищей, пдеть на образование жира въ нашемъ организмъ и, кром'в того, безпрерывно разрушаясь, доставляетъ нашему твлу такое количество тепла, которое необходимо для жизни и для производства изв'ястного количества труда. Неорганическія вещества входять въ составъ всьхъ тканей нашего твла, а нвкоторымь изъ нихъ, напр., костямъ, сообщаетъ большую твердость. Неорганическія вещества, принимаемыя вмёстё съ пищей, замёняють выдёлившіяся изъ нашего организма. Вода пропитываетъ всѣ ткани нашего твла, способствуеть притоку къ нимъ новаго матеріала и удаленію изъ нихъ негодныхъ веществъ.

Потребность нашего организма въ этихъ веществахъ при различныхъ условіяхъ бываетъ неодинакова. При усиленной работѣ потребность въ бѣлкахъ и жирахъ увеличивается. Предполагаютъ, что потребность въ бѣлкахъ во время работы увеличиваеття не потому, что они въ это время сильнѣе разрушаются, но потому, что подъ вліяніемъ работы увеличивается отложеніе бѣлка въ органахъ. Напр., подъ вліяніемъ физическаго труда мускулы увеличиваются въ объемѣ и дѣлаются болѣе плотными вслѣд-

ствіе отложенія въ нихъ все новыхъ и новыхъ количествъ бѣлка. Это увеличеніе мускуловъ влечеть за собою увеличеніе потребности въ бѣлкахъ. Для работающаго человѣка нужно больше бѣлковъ, нежели для неработающаго, потому что у перваго мускулы больше и требуется больше веществъ, чтобы замѣнить разрушившіеся элементы.

Въ холодное время года нашъ организмъ нуждается въ большемъ количествъ тепла, нежели въ теплое, потому и жира ему нужно больше зимой или въ холодныхъ странахъ, нежели лътомъ или въ теплыхъ. Вслъдствіе этого жители холодныхъ странъ потребляютъ очень много жира. Точно также во время работы жиръ сильнъе разрушается нежели во время покоя, потому что частъ тепла, которое образуется въ нашемъ организмъ въ первомъ случаъ, идетъ на производство работы. Чтобы покрыть этотъ расходъ, человъку приходится во время работы съъдать больше жиру, нежели во время покоя.

Взаимное отношеніе между білками и жирами таково, что они отчасти могуть замінять другь друга. Употребленіе жира въ достаточномъ количестві сохраняеть отъ разрушенія часть білка, а при употребленіи пищи, бідной жирами, но богатой білкомъ, послідній йдеть на образованіе жира и на сгораніе. Теоретическій расчеть намъ показываеть, что для насъ невыгодно замінять жирь білками. При сгораніи одного грамма білка мы получаемъ только 4298 единиць тепла, тогда какъ при сгораніи одного грамма говяжьяго жира получается 9069 единиць тепла. Слідовательно, для производства одинаковаго количества тепла и работы намъ надо събсть вдвое больше білка, нежели жира. Поэтому въ холодное время года и во время работы для насъ выгодніве

увеличивать въ нашей пищъ количество жира, а не бълка.

Потребность въ водъ въ нашемъ организмъ при нъкоторыхъ условіяхъ увеличивается. Въ жаркое и сухое время года и при производствъ усиленнаго труда мы пьемъ гораздо больше воды, нежели во время покоя и въ холодную и влажную погоду. Во время усиленнаго труда увеличивается выдъленіе воды черезъ кожу и легкія, вслъдствіе чего у насъ появляется въ ней больщая потребность. Тоже бываетъ въ сухую и жаркую погоду. Замъчено, что при употребленіи большихъ количествъ воды усиливается разложеніе бълковъ въ нашемъ организмъ. Чъмъ больше мы пьемъ воды, тъмъ больше бълковъ разрушается въ нашемъ тълъ. Это зависитъ, по всей въроятности, отъ ускоренія циркуляціи соковъ, вслъдствіе чего къ различнымъ органамъ быстръе доставляется новый матеріалъ и удаляется изъ нихъ уже разрушенный.

Минеральныя вещества входять въ составъ всѣхътканей нашего организма. Образованіе новыхътканей безънихъ невозможно. Различныя ткани содержать неодинаковое количество минеральныхъ веществъ. Больше всего ихъ содержится въ костяхъ (до 22%). Часть минеральныхъ веществъ безпрерывно выдъляется изънашего организма и ихъ необходимо замънять новыми. Вънашей шищѣ должно всегда содержаться достаточное количество минеральныхъ веществъ, чтобы можно было ими замънить безпрерывную потерю. Повидимому, они особенно нужны при выработкъ пищеварительныхъ соковъ, такъ что пищевареніе сильно страдаетъ при недостаткъ минеральныхъ веществъ. Если въ пищѣ содержится ихъ мало, то нашъ организмъ начинаетъ удѣлять ихъ изъ себя для удовле-

творенія своихъ необходимыхъ потребностей и мало-помалу въ немъ появляется недостатокъ солей. Это объдненіе организма солями сопровождается ослабленіемъ умственныхъ способностей, вялостью, параличемъ. Если недостатокъ солей продолжается долго. то наступаеть смерть, хотя во всёхъ другихъ отношеніяхъ пища будетъ вполит удовлетворительна. Соли играють особенно важную роль при образованіи костей. Опыты показывають, что при недостаткъ солей извести въ пищъ у молодыхъ растущихъ организмовъ можетъ, развиться англійская бользнь. Въ этомъ случав прекращается приходъ извести къ растущимъ костямъ и имъ приходится довольствоваться той известью, которая уже находилась въ запась. Этого запаса извести не можетъ хватить на доставление костямъ той илотности, которая для нихъ необходима, и онъ растутъ мягкими и гибкими.

Крем'в воды, о'влка, жира и солей въ нашемъ организм'в находится незначительное количество такъ называемыхъ экстрактивныхъ веществъ. Экстрактивныя вещества образуются при разрушеніи тканей нашего т'вла или при разложеніи различныхъ пищевыхъ веществъ.

Въ нашей пищѣ постоянно находится довольно значительное количество углеводовъ. Углеводами мы называемъ крахмалъ, сахаръ и декстринъ. Въ живомъ и здоровомъ организмѣ этихъ веществъ нѣтъ, но мы всетаки ихъ употребляемъ и утилизируемъ. Углеводы служатъ для развитія тепла въ нашемъ организмѣ. Ихъ употребленіе увеличиваетъ количество бѣлка, отлагающагося въ нашемъ тѣлѣ, и уменьшаетъ сгораніе жира. Если въ нашей пищѣ содержится достаточно углеводовъ, то мы можемъ употре-

блять меньше бѣлковъ и жира, потому что углеводы от-

При разсмотрѣніи вопроса о питаніи намъ интересно знать, какое количество вышеупомянутыхъ питательныхъ веществъ необходимо для человѣческаго организма при различныхъ условіяхъ. Наблюденіе показываетъ, что здоровый рабочій средняго тѣлосложенія можетъ довольствоваться пищей, въ которой содержится 120 грм. бѣлковъ, 56 грм. жира, 500 грм. углеводовъ. (Фойтовская пищевая порція). Граммъ представляетъ французскій вѣсъ. Въодномъ фунтѣ содержится 410 граммъ, а въ одномъ золотникѣ 4,3 грамма.

При употребленіи пищи, въ которой содержится вышеупомянутое количество жировъ, бѣлковъ и углеводовъ, рабочій можеть поддерживать состояніе своего тіла въравновъсіи, т. е. не будеть терять уже накопленных веществъ и не будеть накоплять новыхъ. Приходъ и расходъ въ его организм' будеть взаимно покрывать другь друга. Само собою разум'вется, количество нищевых веществъ можеть колебаться, смотря по человіку. Здоровый рабочій мужчина средняго тълосложения унотребляетъ больше бълковъ, жировъ и углеводовъ, нежели здоровая рабочая женщина. Для сильнаго рабочаго ихъ надо больше, нежели для слабаго. Но при всвхъ этихъ случайностяхъ отношеніе білковъ къ жиру и углеводамъ должно быть приблизительно таково, какъ это указано выше, 1: 4-5. При употребленіи недостаточнаго количество білковъ органы теряютъ накопленный ими прежде и мало-по-малу атрофируются, т. е. уменьшаются въ объемъ. Точно то же бываеть при употребленіи слишкомъ малыхъ количествъ жира или углеводовъ. Быстрая атрофія жира бываетъ особенно зам'втна у людей, которымъ приходится производить усиленную работу при дурномъ питаніи. Въ такомъ случа в хорошо упитанный челов вкъ быстро теряеть свой жиръ и худветъ.

Пища растущаго организма должна заключать въ себъ больше бълковъ и жировъ, нежели пища взрослаго. Ребенку надо не только поддерживать изв'єстное состояніе своего организма, но накоплять также новое количество веществъ. Иначе его рость и развитіе остановятся. Кром'в того. обманъ веществъ въ организма ребенка совершается гораздо быстрве, нежели въ организмв взрослаго. Это зависить въ значительной степени отъ того, что, благодаря большей поверхности тела сравнительно съ поверхностью тела взрослаго, ребенку приходится терять больше тепла. Вольшая потеря тепла требуеть больше пищи. Въ пища груднаго ребенка содержится въ два раза больше бълка и въ пять разъ больше жира, нежели въ пищъ взрослаго. (Само собою разумбется, здесь говорится не объ абсолютномъ, но объ относительномъ количеств нищи, принимая въ соображение въсъ взрослаго и ребенка). Углеводовъ ребенокъ употребляетъ нъсколько меньше. По мъръ развитія ребенка его пища мало-по-малу приближается къ нищи взрослаго человъка. Количество бълковъ и жировъ нъсколько уменьшается, а количество углеводовъ увеличивается, такъ что пища 10-11 льтняго ребенка по своему составу походить на нищу взрослаго человъка.

Питательныя начала содержатся въ различныхъ пищевыхъ веществахъ: въ хлъ́бъ, въ мясъ, въ молокъ, въ яйдахъ и проч., въ различной пропорціи. Собственно пищей мы называемъ не питательныя начала: облокъ, жиръ, углеводы и проч., но смъ́сь различныхъ пищевыхъ

веществъ: хлѣба, масла, мяса и проч. Почти никогда мы не употребляемъ въ пищу одно какое-нибудь пищевое вещество, но всегда смъсь нъсколькихъ. Мы очень ръдко вдимъ одинъ хлъбъ, не прибавляя къ нему соли, мяса, зелени и проч. Рѣдко ѣдимъ одно мясо, одинъ картофель. Всегда наша пища состоитъ по крайней мѣрѣ изъ двухъ пищевыхъ веществъ. Такой способъ употребленія пищи имъетъ физіологическое основаніе. Почти ни одно изъ пищевыхъ веществъ не содержить азотистыхъ и безазотистыхъ веществъ въ той пропорціи, которая была указана выше, 1: 4—5. Одни пищевыя вещества содержать много бълка и мало жира, другія, наоборотъ, много жира и мало бѣлка. Нѣкоторыя содержать много углеводовь, но мало облювь и жира. Напр., мясо содержить много бълковъ и почти вовсе не содержить углеводовъ. Составъ средней говядины бываетъ приблизительно следующій: 72 частей воды, 21 части бѣлка, 5 частей жира и 1 части золы въ 100 частяхъ мяса. Для того, чтобы получить изъ мяса, обладающого этимъ составомъ, необходимое количество бълка, мы должны събсть его около фунта съ четвертью, а для полученія необходимаго количества безазотистыхъ веществъ около 6 ф. Для полученія необходимаго количества питательныхъ началъ піпеничнаго хліба надо съйсть 3 фунта, а чернаго четыре. Еслибы мы вздумали питаться одними яйцами, то для полученія необходимаго количества бълковъ намъ пришлось бы ихъ събдать по 18 штукъ въ день, а для полученія необходимаго количества углерода 43 штуки. При исключительно молочной пищѣ для той же цѣли потребовалось бы выпивать 18-24 стакана въ день. Вообще оказывается, что различныя пищевыя вещества не содержать въ сотъ необходимыхъ питательныхъ началъ

въ той пропорціп какая нужна для нашего организма. Особенно это можно сказать о животныхъ продуктахъ. Растительныя вещества по своему составу больше удовлетворяютъ тѣмъ требованіямъ, какія мы предъявляемъ къ пищѣ. Такъ, напр., въ ржаномъ и пшеничномъ хлѣбѣ, въ горохѣ, въ маисѣ питательныя начала находятся приблизительно въ той пропорціп, которая необходима для удовлетворенія всѣхъ потребностей нашего организма. Для полученія необходимаго количества жира, бѣлка и углеводовъ намъ приходится съѣдать почти одинаковое количество этихъ пищевыхъ веществъ.

Это обстоятельство, повидимому, говорить въ пользу того, что человъку слъдуетъ питаться исключительно растительной пищей. Если смотрать на пищу только съ этой точки зрвнія, то, конечно, намъ придется согласиться, что растительная пища самая подходящая для деловъка. Но при питаніи мы должны обращать вниманіе не только на составъ пищи, но и на ея усвояемость. Для насъ важно не только знать, въ какомъ отношении питательныя начала содержатся въ нашей пищъ, но намъ надо также знать, какое количество питательныхъ началъ нашъ организмъ въ состояніи усвоить изъ данной пищи. Если мы взглянемъ на дело съ этой точки зренія, то намъ придется отдать преимущество животной пищь. Изъ опытовъ, сделанныхъ надъ усвояемостью различныхъ пищевыхъ веществъ, выяснилось, что бълокъ изъ животной пищи усванвается гораздо лучше, нежели изъ растительной. Изъ растительной пищи бълки плохо усваиваются и при питаніи исключительно одной какой-нибудь пищей, напр., чернымъ или бёлымъ хлъбомъ, мы должны принять во внимание не только то количество бѣлка, которое находится въ хлѣбѣ, но и то, которое не усваивается нашимъ организмомъ. Такъ какъ изъ бѣлаго хлѣба нашимъ организмомъ не усваивается приблизительно 1/4-1/5 часть всего бълка, а изъ чернаго третья, то для полученія необходимаго количества былковъ намъ придется съйсть около трехъ фун. облаго и 4¹/₂ чернаго. Такое большое количество хлъба будеть слишкомъ обременять нашъ желудокъ и задавать ему продолжительную работу. По отношенію къ количеству принимаемой пищи, для насъ выгоднъе всего употреблять смѣшанную, потому что она доставляетъ намъ необходимое количество нитательныхъ началъ въ меньшемъ количествъ пищи, нежели при употреблении исключительно животныхъ или растительныхъ веществъ. Для того, чтобы получить необходимое количество питательныхъ началъ, мы должны съвсть мяса 6,5 ф., а бълаго хльба три фунта, тогда какъ смѣшанной пищи, состоящей изъ мяса, жира и бѣлаго хлѣба, намъ надо съѣсть только около двухъ фунтовъ.

При употребленіи растительной пищи вм'єсть съ питательными началами въ нашть желудокъ попадаетъ много такихъ веществъ, которыя не усваиваются нашимъ организмомъ. Къ такимъ веществамъ принадлежитъ растительная клѣтчатка, оболочка, въ которой заключены растительныя питательныя начала. Она усванвается нашимъ организмомъ только тогда, если она молода и нѣжна. Въ противномъ случаѣ она почти вовсе не переваривается а извергается вонъ въ неизмѣненномъ видѣ. Если въ нашей пищѣ содержится растительная клѣтчатка, то усвоеніе обълка, жира и углеводовъ уменьшается. Крахмалъ, который обыкновенно содержится въ растительной пищѣ, плохо усванвается, если пища дурно приготовлена. Крахмалъ

усваивается только тогда хорошо, если онъ проваренъ. Сырой извергается вонъ неперевареннымъ, потому что онъ не поддается дъйствію желудочно-кишечныхъ соковъ. Такимъ образомъ благодаря присутствію значительнаго количества растительной клѣтчатки и дурно-варимаго крахмала нашъ кишечный каналъ плохо усваиваетъ растительную пищу и намъ приходится употреблять ее въ значительномъ количествъ, чтобы покрыть всѣ расходы нашего организма. Послъднее обстоятельство усиливаетъ движеніе кишекъ, пища быстро проходитъ черезъ весь желудочно-кишечный каналъ и значительная части пищевыхъ началъ не усиъваетъ всосаться. Клелое броженіе, которое иногда появляется при употребленіи растительной пищи, также уменьшаетъ усвояемость питательныхъ началъ и, кромѣ того, способствуетъ развитію газовъ въ кишечникъ.

Следовательно, употребление растительной нищи представляетъ следующія неудобства: Питательныя начала, находящіяся въ ней, усванваются изъ нея хуже, нежели изъ животной пищи, потому намъ приходится събдать ее въ большемъ количествъ, чтобы покрыть всъ расходы нашего организма. ВмЪстЪ съ растительной цищей мы вводимъ въ нашъ желудокъ значительное количество веществъ, которыя не могуть въ немъ перевариться и не усваиваются, следовательно, составляють для него совершенно лишнее бремя. Благодаря большему количеству вводимой пищи и ея болье трудной усвояемости, нашъ желудочнокишечный каналь должень тратить больше силь, времени и соковъ на перевариваніе исключительно растительной нищи, нежели на переваривание смъщанной. Кромъ того, всябдствіе постояннаго переполненія желудокъ сильно растягивается, стыки его выпячиваются впередъ и теряютъ

способность сжиматься. Вслѣдствіе этого пищевареніе начинаеть страдать.

. Для раціональнаго питанія мы должны непрем'вню употреблять изв'єстное количество животной пищи. Употребленіе животной пищи особенно необходимо для полученія б'ялковъ, которые, какъ мы уже это вид'яли выше, гораздо лучше усваиваются изъ животной, нежели изъ растительной пищи. Половину всего количества б'ялковъ мы должны принимать вм'єст'я съ животной пищей, причемъ не обязательно употреблять только мясо. Другую половину мы можемъ съйдать вм'єст'я съ растительной, напр., съ хлібомъ, отдавая при этомъ предпочтеніе б'ялому передъ чернымъ, такъ какъ въ первомъ содержится меньше неусвояемыхъ веществъ, нежели въ посл'яднемъ.

Вышеприведенныя количества питательныхъ началъ нельзя считать обязательными для всёхъ людей, живущихъ при различныхъ условіяхъ. Въ теплыхъ странахъ. напр., жиръ безъ всякой потери для организма можетъ быть почти весь замінень углеводами. Обитатель жаркаго пояса даже во время самой тяжелой работы питается преимущественно посл'ядними. При выбор'я пищи мы должны также сообразоваться съ индивидуальными наклонностями и привычками каждой отдъльной личности. Если мы заставимъ употреблять значительное количество мяса человъка непривычнаго, то этимъ мы можемъ вызвать у него отвращение къ мясу и разстройство пищеварения. Въ большинствъ случаевъ люди съ самаго дътства привыкаютъ къ нераціональному питанію, что зависить частью отъ бѣдности, а частью отъ невѣжества. Съ этой привычкой къ нераціональному питанію намъ приходится считаться, если мы вздумаемъ изм'внить питаніе населенія. Русскій

человакъ, напр., такъ привыкъ къ употребленію чернаго хльба, что чувствуетъ себя голоднымъ, если ему приходится зам'внить его б'елымъ, хотя въ последнемъ содержится больше питательныхъ началъ и они усваиваются лучше. Привычка къ радіональному питанію пріобрѣтается только постепенно и лучше всего съ дътства. На раціональное питаніе д'ятей слідуеть обращать особенное вниманіе. Отъ этого зависить не только физическое развитіе дътей, но и ихъ умственныя способности. Очень можетъ быть, многія мало развитыя и неспособныя діти были-бы гораздо развитье и способные, если бы ихъ питаніе было разумно съ самаго рожденія. Въ большинств'в случаевъ на раціональное питаніе дітей обращается вниманіе только въ очень интеллигентныхъ и достагочныхъ семьяхъ, да и то далеко не всегда. Почти всегда питаніе ребенка зависить отъ привычекъ родителей. Ему приходится всть то что вдять старшіе, тогда какъ развитіе его организма требуетъ нѣсколько иной пищи. Въ очень многихъ семьяхъ питаніе ребенка доходить до такой нелічости, что даже двухлётнимъ дётямъ даютъ ёсть только то, что они хотять. Само собою разумбется, что при такихъ условіяхъ питаніе дътей совершается очень дурно. Неръдко приходится видъть двухльтнихъ дътей, которыя питаются преимущественно булкой и кашей и въ пищ в которыхъ преобладаютъ углеводы, тогда какъ для организма двухлётняго ребенка нуженъ бълокъ и жиръ. Неудивительно поэтому, что мы сплошь и рядомъ встрѣчаемъ дѣтей, дурно развитыхъ въ физическомъ отношеніи и тупыхъ въ умственномъ. Тотъ народъ, который хочеть идти по пути прогресса, тотъ народъ, который хочеть быть умнымъ, богатымъ и сильнымъ, долженъ обращать особенное вниманіе на питаніе дътей, своихъбудущихъ гражданъ.

Употребленіе растительных и животных продуктовъ даетъ намъ возможность разнообразить пищу. Разнообразіе въ ней для насъ почти такъ же необходимо, какъ употребленіе питательных началъ. Наблюденіе показываетъ, что при употребленіи однообразной пищи у насъ появляется къ ней отвращеніе. Если, напр., мы продолжительное время изо дня въ день будемъ всть только хлібов и мясо, приготовленное однообразно, то мы вскорії получимъ къ нимъ отвращеніе. Только сильный голодъ заставить насъ имъ употреблять.

Лля здоровья желательно только ум'вренное разнообразіе, которое не производитъ пресыщенія, но возбуждаеть апнетитъ. Для насъ гораздо лучше постоянно употреблять питательныя, просто приготовленныя блюда и не пріучать себя къ излишнему разнообразію. Время отъ времени можно разнообразить пищу болве сложно и вкусно приготовленными кушаньями. Такое питаніе представляется болъе раціональнымъ, нежели постоянное употребленіе изысканно приготовленныхъ и разнообразныхъ блюдъ. Здоровый, неизбалованный человікь, который занимается какимъ-нибудь трудомъ, съ удовольствіемъ йстъ просто приготовленныя блюда, такъ какъ трудъ возбудитъ его аппетить въ достаточной степени и ему не нужно излишнихъ приправъ. Пословица не даромъ говоритъ, что «аппетить лучшая приправа», и мы не должны сводить до минимума значенія этой приправы излишнимъ разнообразіемъ блюдъ. Апнетитъ долженъ быть главной приправой, а разнообразіе и изысканность второстепенной. При раціональномъ питаніи мы должны обращать вниманіе не

на то, чтобы человѣкъ ѣлъ не потому, что кушанье вкусно приготовлено, но потому, что ему нужно удовлетворить свой аппетитъ, свой голодъ.

При разборт вопроса о питаніи для насъ важно знать, какъ часто мы должны принимать пищу, чтобы она переваривалась и усвайвалась хорошо, чтобы отъ слишкомъ частаго или слишкомъ радкаго принятія пищи не пострадало наше здоровье. Чувство голода, которое мы испытываемъ, когда у насъ появляется потребность въ принятіи пищи, зависить въ значительной степени отъ привычки. Если мы ведемъ правильную жизнь, то чувство голода у насъ появляется въ опредѣленные промежутки времени. Только послѣ усиленнаго труда оно можетъ появиться и въ непривычное время. Періодическое чувство голода, по всей вфроятности, зависить отъ привычки нашего организма. въ опредъленное время исполнять извъстный трудъ. Въ опредъленные періоды нашъ организмъ пріобрътаетъ извъстное состояніе, которое мы называемъ голодомъ. Очень можетъ быть, что это состояние нашего организма зависитъ отъ привычки желудка въ опредъленное время выдълять нищеварительные соки и переваривать пищу. По всей върожиности, потребность всего организма въ принятия пищи появляется только послѣ продолжительнаго голоданія, напр., когда намъ не приходится всть сутокъ двое. Въ такомъ случав нашъ организмъ усиветъ нъсколько обълнъть питательными веществами и у него появляется общая потребность въ принятіи пищи.

Наши привычки зависять въ значительной степени отъ тѣхъ условій, среди которыхъ мы живемъ. Если условія нашей жизни позволяють намъ свободно располатать своимъ временемъ, то мы распредѣляемъ часы при-

нятія пищи по своему усмотр'внію. Если же нашъ трудъ долженъ совершиться въ опредъленные часы, то мы обыкновенно употребляемъ на Еду промежутокъ между этими часами. Рабочимъ, напр., даютъ время на объдъ между двінадцатью и двумя часами, а чиновникамъ приходится объдать послъ четырехъ-пяти часовъ пополудни. Благодаря этому обстоятельству, чувство голода у чиновника и у рабочаго появляется въ различные часы и они привыкаютъ принимать пищу именно въ это время. Нѣкоторые люди привыкають принимать пищу очень часто, а другіе сравнительно ръдко, раза два въ день, не болъе. Сообразно съ этой привычкой чувство голода у нихъ появляется не черезъ одинаковые промежутки времени. У первыхъ оно появляется черезъ болве короткіе промежутки времени, нежели у последнихъ. Такъ какъ на переваривание пищи необходимо изв'ястное время, то мы должны сообразоваться съ научными данными, которыя указываютъ намъ, какъ дучше поступать. Для насъ важно, чтобы принятая пища вполнъ перевариваласъ въ желудкъ и перешла въ кишки, чтобы желудокъ при принятіи новой пищи былъ вполн'я свободень отъ прежней. Въ противномъ случав вновь принятая пища будеть смітиваться съ почти переваренной, прежде принятой. Это обстоятельство будетъ задерживать прежде принятую пищу въ желудкъ и замедлять переходъ ея въ кипки. Кромъ того, вновь принятая пища можетъ переходить въ кишки вмъстъ съ прежней, не переварившись хорошенько въ желудкъ. Благодаря этому обстоятельству пищевареніе будеть у насъ совершаться неудовлетворительно и часть принятой пищи пройдеть безъ всякой пользы черезъ нашъ желудочно-кишечный каналъ. Наконецъ, постоянное присутствіе пищи въ нашемъ желудкъ

вызоветь его заболѣваніе. Всѣ эти соображенія заставляють насъ думать, что принятіе новой пищи должно совершаться послѣ окончанія желудочнаго пищеваренія и перехода прежней въ кишки. Слѣдовательно, съ гигіенической точки зрѣнія періоды принятія пищи должны опредѣляться физіологическими періодами пищеваренія. Физіологія насъ учить, что желудочное пищевареніе заканчивается въ четыре-пять часовъ. Пріемъ пищи черезъ болѣе короткіе промежутки будетъ дурно отзываться на нашемъ желудкѣ и можетъ вызвать заболѣваніе.

Повидимому, самымъ раціональнымъ способомъ питанія взрослаго человъка будетъ принятіе пищи раза три-четыре въ день съ промежутками въ четыре-пять часовъ. Для занятыхъ людей можно распредёлить пріемъ пищи такимъ образомъ. Первый разъ пища принимается часовъ въ восемь утра. Второй разъ пища должна приниматься въ полдень. Въ третій разъ пища можетъ приниматься въ пятьшесть часовъ пополудни. Если нашъ рабочій день кончается вь это время, то въ последній разъ мы можемъ принимать нищу въ большемъ количествъ, нежели въ первые. По окончаній трудоваго дня мы можемъ посвятить на желудочное пищевареніе гораздо больше времени, нежели во время работы. Последній пріємъ пищи долженъ совершаться часа за два за три до сна. Это слъдуетъ дълать въ виду того, что, по наблюденіямъ нѣкоторыхъ изслѣдователей, во время сна желудочное пищеварение прекращается. Слъдовательно, если принять пищу передъ сномъ и лечь спать съ наполненнымъ желудкомъ, то пища въ немъ будетъ оставаться цълую ночь и желудочное пищевареніе закончится только утромъ. Такимъ образомъ цълую ночь въ желудкъ будетъ находиться нища, которая можеть

тамъ разлагаться и, раздражая слизистую оболочку, вызвать катарръ. Поэтому лучше не наполнять желудка на ночь и оставлять его пустымъ во время сна. Этотъ временной отдыхъ долженъ дъйствовать на желудокъ благотворно, и днемъ его дъятельность будетъ отличаться большей энергіей.

Мы должны поставить себѣ за правило, чтобы пища принималась только въ опредѣленные часы. Безпорядочная ѣда очень дурно отражается на нашемъ здоровъѣ. Нищевареніе начинаетъ страдать и развивается желудочнокишечный катарръ. Есть люди, которые готовы безпрерывно что-нибудь жевать. Они совершенно забываютъ, что для желудка необходимъ отдыхъ, что нельзя заставлять его работать безпрерывно. Человѣкъ послѣ работы нуждается въ отдыхѣ, чтобы возстановить свои силы. Въ противномъ случаѣ онъ доходитъ до полнаго истощенія и теряетъ способность къ труду. Тоже можно сказать и относительно желудка, мозга и проч.—все нуждается въ отдыхѣ.

Объ этомъ особенно должны помнить бѣдныя матери, желающія сохранить здоровье своихъ дѣтей. Занимаясь какой-либо работой, онѣ не должны мимоходомъ совать ребенку что-либо съѣстное, желая успокоить его или занять. Какъ бы ни былъ малъ кусочекъ, который онъ съѣстъ, онъ все-таки вызоветъ въ желудкѣ нѣкоторое раздраженіе и напрасную потерю пищеварительныхъ соковъ. Если это повторяется постоянно, то у ребенка появляются поносы, которые доставляють матери массу заботъ и разстраиваютъ его здоровье. Мать должна помнить, что здоровый ребенокъ всегда отнимаетъ меньше времени и съ нимъ приходится меньше возиться, нежели съ больнымъ. Потому она должна ноставить себѣ за правило, чтобы дѣти ѣли только въ опредѣленные часы и въ промежуткѣ между ними не

давать имъ никакихъ лакомствъ и никакой ѣды. Это не только здоровѣе, но и экономнѣе. Если ребенокъ безпорядочно ѣстъ, то онъ часто не доѣдаетъ своей порціи и часть ея пропадаетъ напрасно.

Здѣсь необходимо указать на значеніе умственнаго и физическаго утомленія для нормальнаго питанія. Давно извѣстно, что если человѣкъ, физически сильно утомленный, будетъ ѣсть не отдохнувши, то пища плохо усванвается его желудкомъ и скоро выдѣляется вонъ. Несвареніемъ желудка обыкновенно страдаетъ человѣкъ, который чрезмѣрно утомляется физическимъ или умственнымъ трудомъ, и тѣмъ разстранваетъ свое здоровье. Объ этомъ долженъ помнить всякій, кому, безъ крайней необходимости, приходитъ желаніе заработать лишнее цѣной сильнаго утомленія. Этотъ заработокъ не принесетъ ему выгоды, такъ какъ отниметъ у него силы и здоровье, а, можетъ быть, даже и способность къ труду.

Всякій, въроятно замѣчаль, что горячее кушанье намъ кажется гораздо вкуснѣе, нежели холодное. Горячій жиръ или супъ мы ѣдимъ съ большимъ удовольствіемъ, нежели холодный. Мы должны принимать это во вниманіе при удовлетворительномъ питаніи. Потому, по крайней мѣрѣ, два раза въ день, за завтракомъ и обѣдомъ, или обѣдомъ и ужиномъ, надо ѣсть горячую пищу, особенно въ холодное время года. Она не только кажется намъ вкуснѣе, но и грѣетъ насъ. Замѣчено также, что нѣкоторыя вещества, напр., жиръ, усвоиваются лучше теплыя, нежели холодныя. Только не надо употреблять слишкомъ горячей пищи. Въ послѣднемъ случаѣ она нѣсколько теряетъ свой вкусъ и можетъ вызвать различныя заболѣванія во рту, пищеводѣ и желудкѣ. Наблюденія показываютъ также

что очень высокая температура можетъ задерживать пищевареніе.

Для лучшаго усвоенія пищи очень важно хорошее разжевываніе ея. Она во рту не только размельчается, но и смітшвается со слюной, которая способствуеть лучшему перевариванію углеводовь. Если мы глотаемъ пищу пільми кусками, то лишаемъ себя благотворнаго вліянія слюны и доставляемъ большую работу кишечнику.

Изложивъ общія соображенія относительно различныхъ условій, благопріятствующихъ или неблагопріятствующихъ хорошему питанію, мы теперь займемся составленіемъ пищеваго дневнаго пайка, который, при сравнительно дешевой ціні, будеть вознаграждать вов потери нашего организма. Очень важно умъть составлять ежедневную пищу такимъ образомъ, чтобы не было односторонняго голоданія, т. е. недостатка въ какихъ-нибудь питательныхъ началахъ. Мы здёсь будемъ принимать во вниманіе только білокъ, жиръ и углеводы. Соли всегда находятся въ нашей нищѣ въ достаточномъ количествѣ, потому намъ нечего о нихъ заботиться. Точно тоже слъдуеть сказать и о водь. Мы будемъ здысь разсчитывать дневной паскъ на семью, состоящую изъ пяти человъкъ: мужа, жены и троихъ дътей до десяти лътъ, средняго роста и развитія. Для мужчинъ мы возьмемъ вышеуномянутую файтовскую норму бѣлковъ, жировъ и углеводовъ. Женщины, если онъ не занимаются тяжелымъ трудомъ, нуждаются въ меньшемъ количествъ. Дътямъ нужно также меньше.

Необходимо въ день слѣдующее количество питательныхъ началъ:

	граммовъ				
Для отца	бълка. 120	жира. 56	углеводовъ. 500		
» матери	95	50	450		
» троихъ дѣтей	169 -	127	440		
Для всей семьи	384	233	1390		

Мы распредвляемъ это количество на три раза: завтракъ, объдъ и чай или ужинъ. Такъ какъ за объдомъ мы обыкновенно съъдаемъ больше пищи, нежели утромъ и вечеромъ, то для него мы должны назначить большее количество питательныхъ началъ, потому мы раздълимъ ихъ слъдующимъ образомъ:

	бълон	ъ.	жирт		углево;	цы.
Завтракъ	96	грм.	64	грм.	463	грм.
Объдъ	162	»	105	»	464	>>
Чай или ужинъ	96	»	64	»	463	».
Всв три раза	384	грм.	233	грм.	1390	грм.

Конечно, это только приблизительное распредѣленіе питательныхъ началъ впродолженіе дня. За обѣдомъ, завтракомъ и чаемъ можно съѣдать то больше бѣлка, то больше жиру или углеводовъ. Тоже можно сказать относительно нѣсколькихъ дней подрядъ. Надо только заботиться о томъ, чтобы дня за три—за четыре въ среднемъ выходило необходимое количество всѣхъ питательныхъ началъ. Мы здѣсь приводимъ нѣсколько примѣровъ дневнаго пайка семьи, состоящей изъ пяти человѣкъ, которые выясняютъ, какимъ образомъ изъ различныхъ пищевыхъ веществъ можно получить требуемое количество бѣлка жира и углеводовъ.

Примъръ І.

примъръ	1.		
	1	въ гран	тахъ
	бълка.	жира.	углеводовт
Завтракъ.			
1/2 фун. крупъ овсянныхъ	. 28	11	130
Бутылка снятаго молока	. 19	4	26
1/8 фун. caxapy		_	49
2 ф. пшеничнаго хлѣба 2 сорта .	. 50	.3	418
Bcero	97	18	623
Объдъ.			
11/2 фун. говядины		30	
2 ф. картофеля	16,0		171
2 ф. кочанной капусты			35
1/4 ф. говяжьяго сала		98	
$1^{1}/_{2}$ ф. ржанаго хлѣба	47	7,0	270
Bcero	173	135	476
Чай.			
1 ¹ / ₂ фун. пшен. хлѣба 2 сорта	38	2	314
³ / ₄ ф. сыра тощаго		33	16
¹/ ₈ ф. сахару		_	49
$^{1}/_{8}$ ф. чухон. масла		41	
Pcero	140	76	379
за весь день получимъ:	410	226	1478

Разсчитывая на петербургскія цѣны, это дневное продовольствіе семьи обойдется около 90 к.

Примфръ П.

	въ граммахъ.			
Завтракъ.	бълка.	жира.	углеводовъ	
1 бутылка снятаго молока	19	4	56	
$1^{1/_2}$ ф. ишеничн. хлѣба 2 сорта .	38	2	314	
$^{1}/_{8}$ свинаго сала	. 9,7	45	本性的	
$^{1}/_{8}$ caxapy			49	
Bcero	66	51	389	
Объдъ.				
1 ф. гороху	90	6	230	
1/2 ф. сыру тощаго		- 22		
,1 ¹ / ₂ ф. ржанаго хльба			270	
2 ф. картофеля	16		171	
1/4 ф. говяжьяго сала	100	98		
Bcero	223	133	681	
Yan.				
1 селедка обыкновенная	60	-55		
$1^{1}/_{2}$ ф. пшен. хлвба 2 сорта	38	2	314	
1 бут. снят. молока				
1/s caxapy			49	
4	117	61	388	
За весь день	406	243	1459	

Второе дневное продовольствіе обойдется въ Петербургі около 70 к., дешевле перваго, хотя въ немъ содержится столько же питательных началь. Здісь мясо мы замінили горохомъ и сыромъ, стоимость которыхъ почти одинакова съ нимъ, но они содержать въ себі больше бълковъ, почти столько же жира и много углеводовъ. Потому оказываются выгоднье. Кромь того, селедка также дала значительное количество бълка и жира.

Примфръ III.

	1	въ гра	ммахъ
	бълка.	жира.	углеводовъ.
Завтракъ.			
³ / ₄ сыра тощаго		33	15
1/4 ф. чухон. масла		82	
1/8 ф. caxapy		-	49
$1^{1}/_{2}$ ф. ишеничн. хлъба 2 сор.	. 38	2	,314
	138	117	378
Объдъ.			16 70 70 7
2 ф. свъжихъ снятковъ	. 110	34	一种
3 ф. картофеля	. 24,0	12.13	235
1/8 ф. пшеничн. муки 1 сорта	. 5,0	TOTAL S	38
1/8 ф. говяж. сала		49	
1 ¹ / ₂ ф. ржанаго хлѣба		. 7	270
Bcero	. 186	90	543
Hañ.			
1 бут. снят. молока	. 19	4	26
¹/₂ ф. перлов. крупъ			
1 ¹ / ₂ ф. пшен. хлѣба 2 сорта.			
1/4 ф. caxapy		-	98
Service Burney Comment	71	8	593
За весь день.	395	215	1514

Третье дневное продовольствіе обойдется около 80 к. Здъсь объдъ легко сдълать совершенно постнымъ, замънивъ говяжье сало соотвътственнымъ количествомъ растительнаго масла.

Примъръ IV.

	54 ma	въ гра	ммахъ
Завтракъ.	овлка.	жира.	углеводовъ.
1 бут. снят. молока	. —	4 - 2 55	26 49 314
всего.	-	61	389
2 ф. баранины	. 24,8 . 30		265 180
Bcero .		99	445
1/ ₂ ф. чечевицы		3 98 2	115 — 314 98
всего За весь день		03 63	527 1361

Четвертое дневное продовольствіе обойдется также около 80 к.

Если мы возьмемъ два послѣднихъ примъра подрядъ, то увидимъ, что они другъ друга дополняютъ. Въ одномъ мало жировъ и много углеводовъ, въ другомъ много жира и мало углеводовъ, но въ среднемъ за два дня выходитъ необходимое количество.

Руководствуясь приведенными примърами дневного продовольствія семьи, состоящей изъ пяти человікъ, хозяйка легко можеть разнообразить свой столь, сообразуясь со своимъ вкусомъ и своимъ карманомъ. Если срелства позволяють, то она можеть замънить мясо домашней птицей, снятки-бол'ве дорогой рыбой, вм'всто сала брать коровье масло и т. д. Но при этомъ необходимо всегда принимать во вниманіе содержаніе бълковъ, жировъ и углеводовъ. Надо также смотрѣть, чтобы приблизительно половина всёхъ бёлковъ получалась изъ животной пищи. Ниже мы приводимъ таблицу, въ которой указано, сколько въ одномъ фунтъ различныхъ пищевыхъ веществъ содержится питательныхъ началъ. Если хозяйка желаетъ зам'внить въ приведенныхъ прим'врахъ дневного продовольствія семьи одно вещество другимъ, то ей надо справиться съ таблицей и разсчитать необходимое количество. Это не трудно сдълать.

Само собою понятно, что если семья состоить изъ большаго или меньшаго числа человѣкъ, то слѣдуетъ прибавить или убавить соотвѣтственное количество пищевыхъ веществъ, сообразуясь съ данной нормой. Только обязательно надо прибавлять и убавлять всѣ питательныя начала: бѣлокъ, жиръ и углеводы, но не одно какое-нибудь изъ нихъ. Напр., если у насъ не трое, а четверо дѣтей, то надо прибавить къ вышеуказанному количеству 54 грм. бѣлка, 42 грм. жира и 150 грм. углеводовъ. На-

оборотъ, если у насъ только двое дѣтей, то столько же надо убавить. Въ такихъ случаяхъ мы совѣтуемъ хозяйкѣ разъ навсегда разсчитать количество мяса, жира, молока, хлѣба и проч.. которое необходимо прибавить или убавить, чтобы каждый день не терять на это время.

Мы приводимъ еще два примъра дневного продовольствія семьи, состоящей изъдвухъ человѣкъ, мужа и жены. Для нихъ необходимо въ день: 215 грм. бѣлк. 106 грм. жира и 950 грм. углеводовъ.

Примъръ 1.

TI PHIM DI	11				
	въ граммахъ				
	бълка.	жира.	углеводовъ.		
Завтракъ.					
1/4 ф. тощаго сыра	35	11			
1 ф. пшен. хлъба 2-го сорта	25	10.17	209		
1/1e ф. caxapy	_		25		
1/10 ф. чух. масла		20	_		
Bcero	60	31	234		
Объдъ.					
1 ф. тощей телятины	78	3			
1 ф. картофеля	8		85		
1/4 ф. суш. бобовъ	24		56		
1 ф. рж. хлъба	30	5	180		
1/ ₈ говяж. сала		49			
Beero	140	57	321		
Yañ.					
1/2 бут. снят. молока	10	2	13		
1/4 ф. ман. крупъ	7		77		

1/ ₈ ф. сахару				49	
1/ ₁₆ ф. чух. масла			20		
1 ф. пшен. хлѣла	2-ro cop.	25		209	
В	cero	42.	22	348	
За весь	день	242	110	903	

Примфръ II.

въ граммахъ бълковъ, жировъ, углеводовъ

	O Dellion D.	milpobb.	утысьодов	D.
Завтракъ.				
1 Селедка обыкновенная	60	55		
1 ф. пшен. хлъба 2-го сорта	25		209	
$^{1}/_{16}$ ϕ . caxapy	_		25	
Beero · .	85	55	334	
Обѣдъ.				
1 ф. цуки	. 74	2		
1 ф. картофеля	. 8		85	
1/8 ф. муки 1-го сорта	. 5		38	
1/8 ф. подсолнечнаго или ина				
го растит. масла	Marie Marie	49		
1 ф. ржаного хлъба	. 30	5	180	
Beero .	. 116	56	303	
ч	ай.			
1/2 ф. гороху	. 45	3	115	
1 ф. ишен. хлаба 2-го сорта		240	209	
¹ / ₁₆ ф. подсолнеч. масла .		25		
¹/ ₈ ф. сахару			49	
Bcero .	. 70	28	373	
За весь день.	. 271	139	1010	
			*	

Первое дневное продовольствіе двоихъ человѣкъ обойдется около 60 к., а второе конѣекъ сорокъ въ Петербургѣ.

Что приготовить изъ данной провизіи, это предоставляется на усмотрѣніе хозяйки. Во всякомъ случаѣ желательно, чтобы за обѣдомъ было два блюда. Третье блюдо въ бѣдномъ хозяйствѣ будетъ уже роскошь, допустимая только тогда, когда, взявши все необходимое, мы можемъ затратить лишнее не въ ущербъ будущему. Если мы хотимъ сохранить здоровье, то съ нашей стороны неразумно тратить деньги на роскошь и отказывать себѣ въ необходимомъ. Каждая хозяйка можетъ прибавлять къ своему обѣду такія приправы, какія она желаетъ: перецъ, уксусъ, горчицу и проч. Тоже слѣдуетъ сказать относительно кореньевъ и зелени.

Въ нашемъ дневномъ продовольствии часто попадается снятое молоко, сыръ, картофель и бобовыя растенія: горохъ, чечевица. Мы ими пользовались, потому что для полученія необходимаго количества бълка они представляются наиболье выгодными въ экономическомъ отношеніи. Если брать не особенно дорогое мясо, то оно также оказывается выгоднымъ. Макароны, рисъ и т. п. значительно удорожають пищу. Изъ приведенной таблицы мы видимъ, что если взять 1 ф. макаронъ и 1 ф. пшеничной муки, то въ последней содержится больше белковъ, хотя она стоитъ дешевле. Потому для хозяйки выгоднее приготовить дома какое-нибудь мучное кушанье, нежели пользоваться макаронами и вермишелью. Въ первомъ случай она можеть прибавить сдобу: немножко масла, яйцо, и всетаки кушанье будеть стоить приблизительно столько же, сколько макароны.

Замѣтимъ между прочимъ, что въ бутылкѣ молока мы считаемъ три стакана. Оно предназначается главнымъ образомъ для дѣтей. Гдѣ молоко дешево, тамъ, конечно, надо предпочитать цѣльное снятому. Въ такомъ случаѣ мы получимъ нѣсколько больше жиру и приблизительно столько-же бѣлковъ и углеводовъ. Главное достоинство цѣльнаго молока—большая свѣжесть, такъ какъ мы его можемъ дать сейчасъ послѣ доенія или немного времени спустя, тогда какъ для снятія сливокъ оно должно постоять нѣсколько сутокъ.

Въ одномъ фунтъ содержится граммъ:

	бълка.	жира.	углеводовъ.
Обыкновенная нежирная рыночная говядина	62	20	1
Средняя говядина, безъ жира		0.0	
и костей	85,6	20	
Бычачья печень	76	20	
Солонина	7.4	20	
Не жирная телятина	78	3	The State of Line
Жирная телятина	74	30	
Средняя баранина	68	22	-
Не жирная свинина	80	27	7
Заяцъ	93	4	
Курица, утка		12	
Свъжая лососина.		25	
Щука		2	
Соленая треска	78	-	
Сухая	288	4	
Cemra	94	46	
Корюшка	64	26	
Свѣжая вобла . ,	68	23	-
Ch Dillion			

Конченая тарань	147		
		60	
Соленые »	55	17	
Соленые сельди	119	32	
Масло коровье	(3)	67	
Мещерскій сыръ	0.5	332	
Тощій сырь	95	129	
Жирный сыръ	139	45	21
Пшенич. мука 1-й сортъ.	100	116	8
» 2-й сорть	40	3	300
Ржаная мупа	47	5	290
Ржаная мупа	44	8	284
Рисъ	40		294
Рисъ	31		308
Крупа перловая и манная	48	12	275
Обыкновенные макароны .	28	4	310
Ржаной хльбъ	36		306
Пинениний ужба 1 го	30	5	180
Ишеничный хлабъ 1-го сорта	28		227
» 2-го сорта	25		209
Картофель.	8		85
Сущенные бобы		6	224
Горохъ	90	6	230
Чечевица	102	7	228
Вълая кочанная капуста	7		17
Квашенная капуста	5		17
Морковь	4	7	40
Свѣжіе грибы	13		77
Сушенные	144		131
Сахаръ	-		392
Въ одной бутылкъ цъльнаго			
молока	20	21	28

Въ 1-й бут. хорошихъ слив.	21	156	21
Куриное яйцо средней вели-			
чины вёсить около 50			
граммъ и содержитъ	6	6	-

Одна мъра картофеля въсить одинъ пудъ, восьмушка равняется пяти фунтамъ. Десятокъ обыкновенныхъ селедокъ въсить $8^1/_2$ ф.

Во всёхъ пищевыхъ веществахъ содержится большее или меньшее количество воды. Особенно много ее содержится въ овощахъ, въ бёлой кочанной капусть 92 части воды на 100 частей. Затёмъ слёдуетъ молоко, $87^{\circ}/_{o}$ воды, мясо, $75^{\circ}/_{o}$, хлёбъ $35-40^{\circ}/_{o}$. Мука и крупа содержатъ меньше всего— $12-14^{\circ}/_{o}$.

VH.

Какъ готовить пищу, выбирать и хранить провизію.

Цѣль приготовленія кушаньевь—сдѣлать ее питательнѣе и вкуснѣе. Кромѣ того, большое значеніе имѣеть ихъ наружный видъ. Чѣмъ онѣ привлекательнѣе, тѣмъ съ большимъ аппетитомъ мы ѣдимъ пищу.

Питательность пищи зависить не только оть содержанія въ ней питательныхъ началь, но и оть способа обработки пищеваго вещества и приготовленія кушаньевъ. Если мы возьмемъ, напр., пшеничную муку, то ея питательность бываеть не одинакова, такъ какъ зависитъ отъ содержанія въ ней бълка и крахмала, отъ ея обработки, примъси отрубей и постороннихъ веществъ. Чъмъ больше въ ней содержится бълковъ и крахмала, тъмъ меньше надо ее съъсть, чтобы получить необходимое количество питатель-

ныхъ веществъ; чемъ лучше обработана мука чемъ меньше въ ней примѣшано соломы, отрубей, клатчатки и другихъ веществъ, тъмъ лучше изъ нея усваиваются крахмаль и бълки. Пшеничнаи мука 1-го сорта дълается изъ самой сердцевины зерна и содержить очень много крахмала и мало кивтчатки, потому питательныя начала усванваются изъ нея очень хорошо. Мука второго и третьяго сорта содержить меньше крахмала и больше былка. Но такъ какъ последній заключенъ въ плотную оболочку, которая съ трудомъ переваривается въ желудкъ, то по отношенію къ бѣлкамъ она не представляетъ почти никакихъ преимуществъ. Мы отдали ей предпочтение въ нашемъ дневномъ пайк' только благодаря ея сравнительной дешевизн .--Такъ какъ мука, ржаная и пшеничная, иногда бываетъ испорченая или плохая, то хозяйка должна умъть отличать хорошую муку. О качествъ муки можно нъсколько судить по ея вн'ышнимъ признакамъ: по цвъту, вкусу п запаху. Хорощая мука должна быть желтоватаго цвъта, безъ голубоватаго или съроватаго оттънка. Въ ней не должно замфчаться желтоватыхъ или красноватыхъ точекъ. При ощупыванін хорошая мука кажется мягкой и сухой, слегка пристаетъ къ рукъ и при надавливании пальцемъ въ ней остается углубление съ отпечаткомъ кожныхъ извилинъ. При сжатіи въ рукі она издаеть хрустящій шумъ и легко опять разсыпается. Хорошая мука имветъ пріятный запахъ и вкусъ. Если въ мукт находится много воды, то при сжатін въ рукт изъ нея образуются плотные комки. Если мы засунемъ руку въ сырую муку, то сейчасъ почувствуемъ прохладу, чего не бываетъ при ощупывании сухой. Испорченная мука пздаеть кисловатый или затхлый занахъ, имветъ красноватый или синеватый оттвнокъ.

Хрустъ при разжевываніи указываетъ на присутствіе песку и другихъ минеральныхъ веществъ.

Муку мы обыкновено фдимъ въ видъ хлъба или какихънибудь мучныхъ кушаньевъ. Для приготовленія хліба муку смѣшивають съ водой и прибавляють дрожжей или кислаго твста, если желаютъ получить порозный хлебъ. После прибавленія дрожжей тісто начинаеть бродить и ділается пористымъ, рыхлымъ. Если мы твсто двлаемъ только изъ муки и волы, не прибавляя къ нему дрожжей и не подвергая его броженію то получается прісное тісто, которое отличается отъ перебродившаго отсутствіемъ порозности. Перебродившее твсто унотребляется преимущественно для приготовленія хліба, а прісное для различных мучных кушаньевь: лапши, галушекъ, блиновъ, лепешекъ. При приготовленіи хльба мука мъняеть свои свойства. Когда мы смъщаемъ муку съ водой, то изъ муки выдёляются растворимыя въ водъ части: сахаръ, декстринъ, растворимые бълки, а нерастворимый бълокъ и крахмалъ смачивается и разбухаеть. Некоторая часть последняго переходить въ сахаръ. Послъ прибавленія къ тъсту дрожжей въ немъ начинается спиртовое броженіе. Крахмалъ превращается въ сахаръ, который разлагается на углекислоту и спиртъ. Углекислота не улетучивается изъ твста, но удерживается въ немъ благодаря присутствію въ тъсть клейковины, особаго вещества, которое скленваетъ между собой отдъльныя частички муки, что препятствуетъ выходу углекислоты изъ тъста. Вследствіе развитія углекислоты тесто поднимается п становится порознымъ. Изъ поднявшагося тъста дълаютъ хлібом и сажають нхъ въ печь. Для того, чтобы хлібом могли испечься, нужна температура до 250° С. При такой температур'в хлебъ остается часа два-три. Подъ вліяніемъ

жара углекислота, которая находится въ тесть, расширяется, количество и разм'тръ поръ увеличивается и хлъбъ поднимается еще больше. Подъ вліяніемъ высокой температуры изъ хльба улетучивается часть воды и прекращается процессъ броженія, который происходиль въ тьсть. Если твето оставляють долго бродить, то хлвбъ принимаеть кисловатый вкусъ. Въсъ выпеченнаго хлъба всегда больше въса взятаго количества муки. Это увеличение въса, которое обыкновенно называется припекомъ, зависить отъ воды. которая остается въ хлібов. Чімь больше содержится воды въ хлъбъ, тъмъ больше принекъ. Для хорошаго пшеничнаго хлаба принекъ не долженъ превышать 33%. Корка отличается отъ мякиша большимъ содержаніемъ питательныхъ началъ и меньшимъ содержаніемъ воды. Для того, чтобы получить необходимое количество б'влка, углеводовъ и жира, намъ надо събсть мякиша гораздо больше, нежели корки.

Порозный печеный хлѣбъ, не подвергаясь порчѣ, можеть сохраниться недѣлю и даже больше. Свѣжій печеный хлѣбъ нѣсколько отличается отъ хлѣба, испеченнаго день или два тому назадъ. Свѣжій хлѣбъ намъ кажется мягче, нѣжнѣе и вкуснѣе черстваго. Повидимому, свойство хлѣба черствѣть зависить отъ измѣненія нѣкоторыхъ его физическихъ свойствъ подъ вліяніемъ низкой температуры. Если черствый хлѣбъ мы подвергнемъ вліянію высокой температуры, то онъ снова пріобрѣтаетъ свойства мягкаго хлѣба.

Если хлѣбъ готовится не дома, а покупается, то мы должны обращать вниманіе на его слѣдующія свойства. Хорошій хлѣбъ долженъ быть пропеченъ. Если онъ сыровать, то въ остывшемъ мякишѣ при давленіи пальцемъ остается дырка, которая не выравнивается. Если нижняя

корка плохо пропечена, то около нея остается то, что называетса закаломъ. Сырой хлёбъ употреблять нездорово и невыгодно. Въ немъ содержится слишкомъ много воды, потому за одну и туже цёну мы получимъ меньше питательныхъ веществъ. Въ немъ остаются непропеченными нъкоторыя составныя части муки, которыя плохо усваиваются и могуть разстроить нашъ желудокъ. Верхняя корка хорошаго хлъба должна представлять высоко приполнятый сводь безъ надрывовъ и горькаго вкуса, подрумяненнаго цвъта, а не блъднаго или чернаго. При постукиваніи хлюба на противоположной стороню слышится ясный звукъ. При разръзъ мякишъ долженъ представлять равном врную, рыхлую губчатую поверхность. Если мы находимъ въ немъ больнія пещеры, то это указываеть на перекисшее тъсто. На то же указываетъ и кисловатый вкусъ. Хлъбъ долженъ обладать пріятнымъ запахомъ н вкусомъ, не хрустъть, что бываеть, если въ немъ находится много цеску или отрубей. Въ немъ не должно быть ни мучныхъ, ни другихъ комковъ. Руководствуясь подобными признаками, хозяйка можетъ выбирать хорошій хлібов и муку. Въ бъдномъ хозяйствъ это очень важно для сохраненія здоровья и кармана, такъ какъ хлібъ составляеть существенную часть дневнаго пайка семьи.

Что касается до выбора различнаго рода крупъ, то слѣдуетъ обращать вниманіе, чтобы въ нихъ не замѣчалось примѣси постороннихъ веществъ, они не должны пахнуть затхлымъ и имѣть горьковатый вкусъ, что бываетъ при порчѣ. Лучше выбирать такія крупы, съ которыхъ удалена верхняя оболочка, состоящая изъ трудно перевариваемой клѣтчатки. На этомъ основаніи мы отдаемъ предпочтеніе смоленской крупѣ передъ простой гречневой,

перловой передъ ячневой и т. д. Большая дешевизна худшихъ сортовъ на вознаграждаетъ той потери, которая получается вслъдствіе значительнаго содержанія непереваримыхъ веществъ.

Готовя различнаго рода крупы, хозяйка должна обращать большое вниманіе на то, чтобы он'в хорошенько проварились. Существуєть обычай н'всколько недоваривать рись, такъ что онъ хрустить на зубахъ. Это большая ошибка. Въ рис'в содержится много крахмала. Посл'вдній въ сыромъ вид'в плохо усваивается и можеть способствовать развитію газовъ и разстройству желудка. Потому экономная хозяйка должна совершенно проварить рисъ, чтобы сохранить здоровье своихъ домашнихъ и употребить съ возможно большей пользой питательныя начала, содержащіяся въ немъ.

Такъ какъ картофель играетъ важную роль въ питаніи б'єдныхъ людей, то мы считаемъ необходимымъ привести зд'єсь сл'єдующія св'єдівнія.

Изъ вышеприведенной таблицы видно, что картофель содержитъ мало бълка и довольно много крахмала. Въ немъ содержится также очень много воды и клътчатки. Благодаря послъднему обстоятельству, мы ни въ какомъ случав не можемъ поддержать наше питаніе продолжительное время, употребляя въ пищу одинъ только картофель. Для полученія необходимаго количества питательныхъ началъ намъ приходится събдать очень много картофеля, потому что онъ изъ него дурно усваиваются, особенно бълки. Вслъдствіе малаго содержанія бълков мы должны считать питаніе однимъ картофелемъ ненормальнымъ и неспособнымъ поддержать нашъ организмъ въ здоровомъ состояніи. За то въ качествъ приправы къ дру-

гимъ блюдамъ и въ качествъ добавочнаго инщеваго вещества, картофелю слъдуетъ отвести не послъднее мъсто. Мы употребляемъ картофель вареный, печеный, жареный, кладемъ его въ супъ, прибавляемъ къ жаркому, дълаемъ изъ него соусъ—вообще употребляемъ его въ самыхъ разнообразныхъ видахъ. Подъ вліяніемъ высокой температуры частъ картофельнаго крахмала превращается въ сахаръ, а остальная частъ становится болье усвояемой. Лучше всего изъ него усваиваются питательныя начала, если мы приготовимъ его въ видъ кашицы. Молодой картофель считается самымъ вкуснымъ, но по своей питательности они стоитъ ниже стараго. Чъмъ старше картофель, тъмъ больше въ немъ крахмала, чъмъ моложе, тъмъ меньше. Употребленіе испорченнаго картофеля вредно.

Питательныя начала изъ бобовыхъ растеній усваиваются хорошо, особенно если ихъ употреблять въ видѣ муки. При употребленіи цѣльныхъ зеренъ бѣлокъ и крахмалъ усваиваются изъ нихъ гороздо хуже. Сравнительно съ хлѣбными растеніями бобовыя представляютъ нѣкоторое неудобство въ томъ отношеніи, что при ихъ употребленіи въ кишечникѣ развивается довольно много газовъ.

Чтобы покончить съ растительными пищевыми веществами, намъ надо сказать кое-что объ овощахъ и плодахъ.

Плоды, овощи и грибы мы употребляемъ въ пищу преимущественно въ качествъ вкусовыхъ веществъ. Благодаря присутствію въ нихъ различныхъ веществъ: сахару эфирныхъ маслъ, кислотъ, они составляютъ хорошую приправу къ объду. Въ нихъ много воды и клътчатки и мало питательныхъ началъ. Потому мы не можемъ питаться исключительно одними ими. Ихъ употребленіе въ качествъ приправы полезно въ томъ отношеніе, что они способствуютъ луч-

тисму пищеваренію. Дъти не должны слишком злоупотреблять плодами. Въ нихъ содержится довольно много кислотъ и ароматическихъ веществъ, которыя раздражаютъ кишечникъ и вызываютъ поносъ. Особенно дурно въ этомъ отношеніи дъйствуютъ испорченные фрукты. При употребленіи плодовъ мы должны поставить себъ за правило мыть ихъ, такъ какъ часто они бываютъ недостаточно чисты, или мы можемъ съвсть вмъсть съ ними вредныя вещества.

Сахаръ мы употребляемъ преимущественно также въ качествъ вкусоваго вещества. Такъ какъ у матерей существуетъ привычка давать детямъ постоянно что-либо сладкое, часто съ цълью утъщить ихъ этимъ, то мы считаемъ необходимымъ указать на вредныя свойства сахара, употребляемаго въ неумъренномъ количествъ. Если мы съблимъ заразъ много сахару, конфектъ и т. п., или впродолженін дня понемногу, но часто, то сахаръ разлагается, и въ желудкъ образуется молочная и масляная кислоты. Отъ последней зависить появление изжоги после употребленія значительныхъ количествъ сладкихъ кушаньевъ и конфектъ. Если мы вдимъ много сладкаго изо дня въ день, то въ кишечникъ образуются газы и мало-по-малу развивается катаральное заболѣваніе. Дѣти любять сладкое и сахаръ для нихъ полезенъ, потому мы должны имъ давать его, но только въ умъренномъ количествъ и во время вды, но не въ промежуткахъ между нею.

Къ животнымъ продуктамъ, которые мы употребляемъ въ пищу, причисляютъ мясо, молоко, масло, сыръ и яйца.

Отличительная черта животныхъ продуктовъ—значительное седержаніе бълковъ и ихъ хорошая усвояемость. Это правило относится ко всъхъ животнымъ продуктамъ, кром'й масла, которое содержить ничтожное количество объковъ.

Подъ словомъ мясо мы должны подразумѣвать собственно только мышечную ткань. На практикѣ же такъ называють общую совокупность всѣхъ составныхъ частей тѣла какого-нибудь животнаго: кости, мускулы, жиръ и сухожилія. Всѣ эти составныя части вмѣстѣ взятыя составляють такъ называемое рыночное мясо. Если взять рыночное бычачье мясо и освободить его оть костей, жира и сухожилій, то изъ ста фунтовъ мы получимъ только 75 фунтовъ чистаго мяса. Остальные 25 фун. состоятъ изъкостей и жпра.

Животный б\(^4\)локъ представляеть н\(^4\)которыя отличія, смотря по происхожденію, и носить различное названіе: міозинъ, казеинъ, вителинъ, фибринъ и др. Въ мускулахъ содержится преимущественно міозинъ. Кром\(^6\) б\(^4\)лковъ, въ мяс\(^4\) содержатся и другія азотистыя вещества, такъ называемыя кле\(^6\)дающія, которыя посл\(^4\) варки даютъ желатину. Эти кле\(^6\)дающія вещества находятся преимущественно въ костяхъ и въ хрящахъ. Въ мяс\(^4\) содержатся также экстрактивныя вещества, въ составъ которыхъ входитъ азотъ и которые придаютъ ему изв\(^6\)стны\(^6\)

На составъ мяса оказываетъ вліяніе возрастъ. Мясо молодыхъ животныхъ отличается большимъ содержаніемъ воды и меньшимъ бфлковъ. Мясо молодыхъ животныхъ мягче и удобоваримъе мяса старыхъ. Мясо старыхъ жестко, грубо и не такъ сочно и вкусно. Въ немъ содержится больше соединительной ткани, меньше мускульной и воды. Мясо самокъ нѣжнѣе мяса самцовъ. Пища также оказываетъ вліяніе на свойства мяса. Мясо теленка, вскормленнаго молокомъ, гораздо нѣжнѣе и вкуснѣе, нежели мясо

теленка, которому давали очень мало молока и которому приходилось питаться другой пищей. Мясо барановъ, которые пасутся на лугахъ, изобилующихъ душистыми травами, пріобрѣтаетъ специфическій запахъ. Если корова ѣстъ какую-нибудь душистую траву, то ея мясо также пріобрѣтаетъ особенный запахъ. Мясо голодающихъ животныхъ отличается худшими свойствами, нежели мясо хорошо откормленныхъ. Болѣзнь, напр., сибирская язва, чахотка, также измѣняетъ качество мяса къ худшему. Кромѣ того, мясо больныхъ животныхъ представляетъ опасность для нашего здоровья.

Мясо мы получаемъ отъ очень многихъ животныхъ: отъ двукопытныхъ и однокопытныхъ домашнихъ животныхъ, отъ домашнихъ птицъ, отъ различныхъ дикихъ четвереногихъ животныхъ и птицъ. Мы различаемъ бълое, черное и красное мясо, смотря потому, отъ какого животнаго мы его беремъ. Бълое мясо намъ доставляютъ молодыя домашнія животныя и домашнія птицы. Красное мы получаемъ отъ взрослыхъ домашнихъ животныхъ, а черноетъ дикихъ четвероногихъ и птицъ. Мясо дикихъ животныхъ отличается меньшимъ содержаніемъ жира и клеевыхъ веществъ и бълка.

Кромѣ вышеназванныхъ теплокровныхъ животныхъ, мы употребляемъ въ пищу также различные сорта рыбъ. Составъ нѣкоторыхъ изъ нихъ приведенъ въ таблицѣ. Рыба содержитъ довольно много экстрактивныхъ веществъ, которыя придаютъ ей особенный специфическій запахъ, иногда очень сильный. Рыба бываетъ наиболѣе вкусной передъ метаніемъ икры. Послѣ количество воды въ ней увеличивается, а количество бѣлка и жира уменьшается.

Мы употребляемъ въ пищу не только мясо, но и внутренности животныхъ: печень, сердце, почки и легкія. Печень но своему составу близко подходить къ мясу и содержитъ много питательныхъ началъ. Телячья печень отличается отъ бычачьей большимъ количествомъ жира и меньшимъ содержаніемъ б'ялковъ. Б'ялковыя вещества, находящіяся въ печени, подъ вліяніемъ жара очень быстро превращаются въ трудно растворимыя. Поэтому ее надо варить и жарить только непродолжительное время, и на легкомъ огив. Изъ печени и сала свиньи приготовляють пищевое вещество, извъстное подъ названіемъ итальянскаго сыра. -Сердце содержить въ себъ много бълковъ и жира, поэтому его следуетъ причислить къ очень питательнымъ веществамъ. Въ легкихъ также содержится много бълка. Бълокъ. находящійся въ почкахъ подъ вліяніемъ жара свертывается и трудно переваривается. Поэтому варить и жарить почки надо на легкомъ огнѣ и короткое время. Передъ приготовленіемъ ихъ надо вымачивать, чтобы удалить изъ нихъ мочекислыя соли.

Животныя намь доставляють клеевыя вещества, изъкоторыхъ приготовляють желатину. Последняя делается изъ кожи, копыть, костей и хрящей животныхъ, которые содержать особенно много клеевыхъ веществъ. Для приготовленія желатины эти части подвергають продолжительной варке, причемъ клеевыя вещества растворяются въ воде и по охлажденіи застывають въ виде желатины. Клеедающія вещества по своей питательности стоятъ гораздо ниже облковъ. Опыты надъ животными показали, что они ни въ какомъ случае не могуть заменить ихъ-Если кормить сабакъ только клейдающими веществами, то оне умирають отъ истощенія. Несмотря на это, они имѣютъ извѣстное значеніе для нашего питанія, нѣсколько предохраняя бѣлки отъ распаденія. Поэтому, при употребленіи клейдающихъ веществъ, мы нуждаемся въ меньшемъ количествѣ бѣлковъ.

Мясо мы почти никогда не употребляемъ въ свѣжемъ видѣ, но всегда вареное или жареное.

Подъ вліяніемъ высокой температуры въ мясѣ происходять нѣкоторыя перемѣны. Различные кулинарные пріемы, которые мы употребляемъ для приготовленія мяса, необходимы для того, чтобы мясо лучше переваривалось и усваивалось. Кромѣ того, при приготовленіи мяса мы заботимся и о томъ, чтобы приготовленное блюдо было вкусно, возбуждало нашь аппетитъ и чтобы пищевое вещество не теряло своихъ питательныхъ свойствъ. На практикѣ существуетъ два способа приготовленія мяса: его подвергаютъ прямо высокой температурѣ или нагрѣваютъ медленно и постепенно. Въ первомъ случаѣ мы беремъ кусокъ мяса и прямо кладемъ его на раскаленную сковородку или ставимъ въ печь, въ которой очень жарко и получаемъ жареное мясо.

Если мясо подвергается вдругъ высокой температурѣ, то на поворхности куска образуетси плотная корка, которая препятствуетъ выходу соковъ и растворимыхъ веществъ, находящихся внутри куска. Благодаря этому обстоятельству, жареное мясо не теряетъ своихъ питательныхъ свойствъ и удерживаетъ въ себѣ всѣ питательныя начала. Жареное мясо отличается отъ сыраго меньшимъ содержаніемъ воды и большимъ содержаніемъ бѣлковъ и жировъ. Это увеличеніе бѣлковъ и жировъ не настоящее, а только кажущееся. При жареніи бѣлки и жиры не могутъ образоваться вновь, но ихъ относительное ко-

личество увеличивается вследствіе испаренія волы. Значительное уменьшение воды бываетъ только въ хорошо прожаренномъ мясъ. Слегка прожаренное теряетъ ее очень мало. При жареніи изъ мяса выдёляется нікоторое количество солей и образуются экстрактивныя вещества, которыя придають подливка особенно пріятный вкусь. Кромь того, мускульныя волокна подъ вліяніемъ высокой температуры отдёляются другь отъ друга, а бёлки свертываются. Жареное мясо переваривается и усваивается не хуже сыраго, потому нътъ никакого основанія предпочитать последнее, какъ это думають многіе. Наобороть, жареному мы всегда должны отдать предпочтение. Вмъсть съ сырымъ мясомъ въ нашъ организмъ могутъ попасть разные бользнетворные микроорганизмы и зародыши глисть, которыхъ въ жареномъ убиваетъ высокая температура. Кром'в того, сырое мясо возбуждаеть у насъ отвращение и мы его ъдимъ только по принужденію и безъ всякаго аппетита. Жареное мясо намъ кажется гораздо вкуснъе и мы его вдимъ охотнве.

Тушеное мясо близко подходить по своему составу къ жареному. Чтобы получить тушеное мясо, слегка обжаренный кусокъ кладуть въ плотнозакрытый сосудъ, прибавляють туда незначительное количество воды и ставять въ печь при температурѣ въ 220—250° С. Подъ вліяніемъ высокой температуры вода въ сосудѣ превращается въ паръ и мясо подвергается вліянію не сухаго жара, а влажнаго. Изжаренное такимъ образомъ мясо сохраняетъ всю свою сочность, свой ароматъ и значительную часть питательныхъ началъ. Мясо сохраняетъ всѣ свои питательныя свойства и въ томъ случаѣ, если мы бросимъ кусокъ сыраго мяса прямо въ кипятокъ. Въ этомъ случаѣ на кускѣ также

образуется нѣчто въ родѣ коры, которая препятствуетъ выходу соковъ извнутри.

Если мы варимъ мясо обыкновеннымъ способомъ, постепенно повышая температуру воды, то въ этомъ случав въ немъ происходять болъе важныя измъненія и оно нъсколько теряеть свои питательныя свойства. Когда мы положимъ мясо въ холодную воду, то въ ней мало-помалу растворяется часть солей, бълковъ и экстрактивныхъ веществъ, а съ повышеніемъ температуры въ жидкость переходить также часть жира и клейдающихъ веществъ. Составъ умъренно варенаго мяса отличается отъ сыраго меньшимъ содержаніемъ воды и солей и большимъ солержаніемъ бѣлковъ и жира. Слѣдовательно, вареное мясо по своему составу походить на жареное, но между ними есть также и много различнаго. Вареное мясо отличается отъ жаренаго главнымъ образомъ твмъ, что последнее сохраняеть въ себе все экстрактивныя вещества и соли, а вареное отдаетъ значительную часть ихъ бульону; Поэтому сильно вываренное мясо кажется намъ совершенно безвкуснымъ.

Вода, въ которой варится мясо по послъднему способу и которую обыкновенно называють бульономъ, заключаетъ въ себъ нъкоторыя пищевыя вещества, придающія ей питательныя свойства. Чѣмъ больше мяса и чѣмъ дольше оно вываривается и вымачивается въ водъ, тѣмъ больше его составныхъ частей переходитъ въ бульонъ. Бульонъ мы должны считать скорѣе вкусовымъ веществомъ, нежели пищевымъ. Собственно питательныхъ началъ въ немъ содержится очень мало. Бѣлокъ, который переходитъ изъ мяса въ холодную воду, при кипяченіи свертывается и плаваетъ въ видѣ буроватыхъ хлопьевъ. Свернувшійся

бѣлокъ обыкновенно удаляется при помощи процъживанія. Жиръ, который находится въ бульонъ и плаваетъ на поверхности, также удаляется. Следовательно, въ бульоне остаются преимущественно экстрактивныя вещества и соли. Если мы кипятимъ воду вмъстъ съ мясомъ, то въ бульон'в переходить также часть клеевыхъ веществъ. Вследствие незначительнаго содержания питательныхъ началъ бульонъ нельзя назвать пищей въ точномъ смыслъ этого слова, но онъ приносить извъстную пользу, какъ вкусовое вещество. Онъ возбуждаетъ аппетитъ и усиливаеть отділеніе желудочнаго сока. Кромів того, вмістів съ бульономъ мы охотнее эдимъ хлебъ, крупу, пресное тесто. желатину. Вареное мясо, которое получается при приготовленіи обыкновеннаго будьона или супа, употребляется въ пищу. Если мясо мало выварено, то по своей питательности оно мало уступаетъ жареному, но не такъ вкусно, потому мы его бдимъ не такъ охотно и всегда съ приправами.

Обыкновенно для приготовленія варенаго мяса и бульона мясо кипитять нівсколько часовь на сильномъ огнів. Въ этомъ случай температура жидкости доходить до 100° С. Наблюденія показывають, что въ данномъ случай такая высокая температура вовсе не нужна. Мясо можеть хорошо увариться при 90° и даже при 70° С. Слідовательно, доводя температуру воды до 100° и поддерживая ее на такой высоті часа два-три, мы тратимъ безполезно очень много топлива. Сбереженіе топлива иміветь большое значеніе въ тіхть мівстахъ, гдів оно дорого. Поэтому для насъ важно уміть приготовить кушанье, не тратя много дровь. Этой ціли мы достигаемъ при помощи норвежской кухни.

Норвежской кухней называется ящикъ, который внутри

выложенъ дурнымъ проводникомъ тепла, напр., войлокомъ. Если мы вскипятимъ супъ и затъмъ поставимъ кострюлю въ норвежскую кухню, то его температура будетъ понижаться очень медленно, впродолжении нъсколькихъ часовъ. Мясо и овощи за это время успъютъ увариться.

При употребленіи норвежской кухни для приготовленія бульона мы сберегаемъ половину топлива. Надо только наблюдать, чтобы норвежская кухня была не слишкомъ велика для кострюли. Въ противномъ случав температура въ ней понижается довольно быстро и мясо остается сыроватымъ. Если кострюля, въ которой мы варимъ мясо, слишкомъ мала для кухни, то въ нее надо поставить другую кострюлю съ горячей водой. Въ такомъ случав температура въ кухнѣ понижается не такъ быстро. Употребленіе норвежской кухни сберегаетъ не только топливо, но и время. Поставивъ кушанье въ норвежскую кухню, мы не должны заботиться ни о подкладываніи дворъ, ни о присмотрѣ за бульономъ, чтобы онъ не выкипѣлъ.

Очень часто мы употребляемъ мясо не въ свѣжемъ видѣ, но соленое или копченое. Соленіе и копченіе мяса употребляется съ цѣлью сохранить мясо на продолжительное время. Соленіе и копченіе предохраняетъ мясо надолго отъ порчи, которой свѣжее мясо подвергается очень быстро. Солонина отличается отъ свѣжаго мяса меньшимъ содержаніемъ воды и бѣлковъ и большимъ содержаніемъ солей. Количество жира въ ней остается приблизительно такое же. Такимъ образомъ при соленіи происходятъ довольно значительныя перемѣны, которыя нѣсколько уменьшаютъ пищевое значеніе мяса. Кромѣ того, при соленіи мышечныя волокна дѣлаются тверже и не такъ легко перевариваются, какъ свѣжее мясо. Если

соленое мясо мы промоемъ хорошенько въ водѣ, то количество солей и другихъ питательныхъ началъ въ немъ уменьшается. Еще больше ихъ количество уменьшается, если солонину вымачиваютъ въ водѣ нѣкоторое время. Вымачиваніе употребляется нерѣдко съ цѣлью уменьшить количество солей въ солонинѣ. Послѣ вымачиванія количество солей дѣйствительно уменьшается, но вмѣстѣ съ тѣмъ уменьшается и количество питательныхъ началъ, что служитъ далеко не въ пользу потребителя. При копченіи мясо пропитывается нѣкоторыми составными частями дыма (фенолъ, креозотъ и др.), которыя придаютъ ему характерный вкусъ и предохраняютъ его отъ порчи. - Въ большинстнѣ случаевъ коптятъ только соленое мясо, рѣдко свѣжее. Для сравненія привожу составъ свинины свѣжей, соленой и копченой:

	Свѣжая.	Соленая.	Копченая.
Воды	72,570/0	62,58%	27,980/0
Азот. вещ	19,91°/0	22,320/0	23,970/0
Жира	6,81%	8,68%	36,48%
Золы	1,1%	6,42%	10,07%

Копченое и соленое мясо менће удобоваримы, нежели свѣжее и требуютъ больше энергіи со стороны нашего желудка.

Для предохраненія мяса отъ порчи употребляють также высушиваніе или вяленіе мяса и замораживаніе. При вяленіи главное измѣненіе, которое происходить въ мясѣ, состоить въ значительной потерѣ воды. Остальныя составныя части не претерпѣваютъ никакихъ существенныхъ перемѣнъ. Замораживаніе считается однимъ изъ самыхъ лучшихъ способовъ предохраненія мяса отъ

порчи. При замораживаніи оно сохраняеть всй свои составныя части. Въ мороженомъ мясъ содержится столькоже воды, бълковъ, жира и солей, какъ въ свъжемъ. Усваивается и переваривается оно почти также хорошо, какъ и свъжее. Надо заботиться только о томъ, чтобы мясо оттанвало въ самой кострюль во время варки. Если мы сначала оттаемъ и вымоемъ мороженое мясо, а потомъ уже будемъ его варить, то такимъ образомъ мы потеряемъ напрасно нѣкоторое количество питательныхъ началъ. При оттаиваніи изъ мяса выділяется сокъ, въ которомъ содержится бълокъ, экстрактивныя вещества и соли. Все это пропадаетъ даромъ, если мы предварительно будемъ оттанвать мясо. Замъчено, что оттаянное мясо не можетъ долго сохраняться и портится гораздо быстрве немороженаго. Поэтому оттаянное мясо необходимо сейчасъ-же употреблять въ дъло.

Мясо подъ вліяніемъ тѣхъ или другихъ условій подвергается различнымъ измѣненіямъ, благодаря которымъ оно дѣлается негоднымъ къ употребленію. Чаще всего это случается вслѣдствіе разложенія. Разложеніе мяса совершается подъ вліяніемъ жизнедѣятельности микроорганизмовъ, которые въ немъ размножаются, поѣдаютъ его и выдѣляютъ въ него негодныя или вредныя вещества. Мы можемъ замѣтить порчу мяса, если обратимъ вниманіе на его внѣшнія качества. Свѣжее хорошее мясо имѣетъ красный цвѣтъ и кислую реакцію, при надавливаніи отличается упругостью, не издаетъ непріятнаго запаха. Мясо, которое только что начинаєтъ разлагаться, очень трудно отличить отъ свѣжаго. Въ началѣ разложенія мясо не издаетъ непріятнаго запаха и не имѣетъ сѣроватаго оттѣнка, который появляется при дальнѣйшей портѣ.

Начало разложенія можно узнать только при помощи пробы на реакцію мяса. При разложеніи его реакція вмъсто кислой дълается щелочной. Поэтому, если красная лакмусовая бумажка посинветь, то это указываеть на начало порчи. Свъжее мясо имъетъ всегда кислую реакцію и красная бумажка не изм'вняеть своего цв'вта, а синяя красиветь. Очень испорченное мясо не трудно отличить отъ свъжаго. Оно имъетъ съроватый цвътъ, непріятный запахъ и дряблую консистенцію. Мозгъ трубчатыхъ костей представляется сфроватымъ и дряблымъ или жидкимъ. Бледно-алый цветь мяса указываеть на болёзненное состояніе животнаго, а насыщенно-красный на его лихорадочное состояніе. Во время дождей и тумановъ мясо бываеть болье бльднымъ и рыхлымъ, нежели въ хорошую погоду. Баранье мясо иногда бываетъ окрашено въ желто-зеленоватый цвѣтъ, который появляется вслѣдствіе раслитія желчи. Такое мясо горько и непріятно на вкусъ, но не представляеть никакой опасности для здоровья. При сильномъ истощеніи или при болізняхъ, которыя сопровождаются истощеніемъ, мясо бываетъ блідно, а жиръ очень мягокъ. Мясо животныхъ, больныхъ какойнибудь лихорадочной бользнью, издаеть особенно непріятный запахъ и имъетъ дурной вкусъ. Эти явленія бываютъ особенно зам'ятны въ мяс'й животныхъ, которыя были убиты въ то время, когда у нихъ развивалось нагноеніе, перитонить, афты или какая-нибудь другая острая бользнь. Всь бользни мочевыхъ органовъ сообщаютъ мясу запахъ мочи. Мясо животныхъ, которыя были больны сноирской язвой, издаеть запахъ прогорклаго масла.

Мясо, употребляемое въ періодѣ разложенія, можетъ вызвать нѣкоторыя болѣзненныя явленія. Очень часто

при употребленіи испорченнаго мяса появляются поносъ и рвота, а иногда признаки гнилостнаго зараженія крови и смерть. Эти болъзненныя явленія вызываются птомаинами, которые развиваются въ мясѣ подъ вліяніемъ жизнедъятельности микроорганизмовъ. Иногда совершенно св'яжее мясо производить такое-же д'яйствіе и посл'я его употребленія появляются признаки отравленія. Это чаще всего случается при употребленіи свіжаго мяса рыбъ или мяса животныхъ, которыя передъ убоемъ были утомлены длиннымъ путемъ или тяжелой работой. Напр., мясо дикихъ животныхъ, которыя были замучены продолжительной охотой, опасно употреблять, потому что вещества, которыя въ немъ образовались во время охоты, могутъ вызвать признаки сильнаго отравленія. Употребленіе мяса больного животнаго тоже можеть вызвать признаки отравленія, которое зависить отъ образованія въ мясѣ вредныхъ продуктовъ во время болѣзни. Высокая температура не уничтожаетъ ядовитости птомаиновъ и хорошо проваренное мясо дъйствуеть также, какъ сырое. Единственный способъ избъжать отравленія животными птомаинами состоить въ употребленіи совершенно свѣжаго мяса здоровыхъ животныхъ. Птомаины очень редко встречаются въ свежемъ мясе здоровыхъ животныхъ. Чаще всего мы ихъ находимъ въ мясъ, которое уже начало разлагаться. Особенно часто встричаются птоманны въ соленомъ и копченомъ мясъ. Объ отравлении колбасой или соленой треской всякому приходилось слышать. Замфчено, что консервы также нерфдко обнаруживають ядовитыя свойства, особенно, если ихъ откупорить и оставить на нѣсколько дней при свободномъ доступъ воздуха. Въ такомъ случав они быстро разлагаются и

дълаются вредными. Въ виду этого обстоятельства консервы надо събдать какъ можно скорбе после откупориванія коробки. Консервовъ, которые постояли н'ясколько лней въ открытой коробкв, лучше не употреблять въ пишу. Кром'в отравленія птомаинами мясо животныхъ можеть заразить насъ некоторыми болезнями. Употребленіе мяса туберкулезнаго животнаго можетъ вызвать туберкулезъ у человъка. Въ виду этого обстоятельства лучше вовсе не употреблять мяса туберкулезныхъживотныхъ даже въ хорошо проваренномъ или прожаренномъ видь. Какъ уже было замъчено выше, высокая температура не разрушаетъ ядовитаго дъйствія птоманновъ. Слъдовательно, вареніе и жареніе мяса туберкулезныхъ животныхъ не можетъ уничтожить ядовитыхъ продуктовъ и ихъ дъйствія на нашъ организмъ. Мясо животныхъ. больныхъ сибирской язвой или сапомъ, можеть заразить насъ этими бользнями. Вмъсть съ миссомъ въ нашъ организмъ могутъ попасть некоторыя животныя паразиты: трихины, зародыши ленточныхъ глистъ. Трихины встръчаются преимущественно въ свиномъ мясъ. Такъ какъ соленіе и конченіе не умерщвляеть трихинъ, то употребленіе копченых в окороковъ, содержащих в трихинъ, опасно. Если мясо съ трихинами попадетъ въ нашъ желудокъ, то капсула, въ которой находится трихина, растворяется и освободившіяся трихины начинають быстро размножаться и расходятся по всему тёлу. Трихины поселяются преимущественно въ мышечной ткани. Когда трихины изъ желудка проникнутъ въ мышцы, то въ последнихъ появляются различные болъзненные явленія, припуханіе н сильная боль. Температура тъла больного повышается. Такъ какъ трихины проникаютъ всюду, то онъ вызыва-

ють очень тяжелое заболвание особенно со стороны мышцъ и заражение трихинами можетъ окончиться смертью. Для того, чтобы предупредить попаданіе трихинъ въ человъческій организмъ, необходимо покупать только изслъдованную подъ микроскопомъ ветчину. Если мы покупаемъ сырую свинину или неизслъдованную ветчину, то для того, чтобы умертвить трихинъ, надо наръзать мясо тонкими ломтиками и хорошенько прожарить или проварить. Если мы возьмемъ большой кусокъ и будемъ его варить и жарить, то трихины, находящіяся внутри куска, могуть остаться въ живыхъ, такъ какъ температура внутри большаго куска никогда не бываеть очень высокой. Послі получасоваго кипяченія температура внутри большаго куска бываетъ не выше 44°С. Кусокъ надо кипятить очень продолжительное время, чтобы температура внутри его достигла градуса, необходимаго для умерщвленія трихинъ. Вмёстё съ мясомъ, особенно со свинымъ мясомъ, мы можемъ ввести въ свой желудокъ зародышей ленточной глисты. Иногда мы простымъ глазомъ замъчаемъ въ свиномъ мясѣ множество бѣлыхъ крупинокъ. При изслъдованіи этихъ крупинокъ подъ микроскономъ мы можемъ убъдиться, что онъ представляють изъ себя зародышей ленточныхъ глистъ. Если такое мясо мы будемъ употреблять плохо провареннымъ или плохо прожареннымъ, то такимъ образомъ мы вносимъ въ нашъ желудокъ зародышей ленточныхъ глистъ, которые находятъ тамъ среду, благопріятную для своего размноженія, и развиваются, вслёдствіе чего у насъ появляются разныя болёзненныя явленія.

Коровье молоко представляетъ изъ себя пищевой продуктъ животнаго происхожденія и обыкновенно предназначается преимущественно для дѣтей. Въ большихъ городахъ продажное молоко часто отличается дурными качествами. Вм'ясто ц'яльнаго продають снятое съ прибавкой цъльнаго или цъльное разбавляется водой. Для того, чтобы молоко не скоро кисло, прибавляють соду, буру, солициловую кислоту и пр. вещ.; для приданія ему густоты примъшиваютъ мучной клейстеръ, крахмалъ и другія вещества. Кром'в того, въ молок'в могуть находиться вредные микроорганизмы: зародыши чахотки, дифтерита и скарлатины. Съ прибавленной водой туда могутъ попасть зародыши холеры, брюшнаго тифа и зародыши глисть. Въ виду этого, если мы навърное не знаемъ, хорошее или плохое молоко мы покупаемъ, необходимо его кипятить и не употреблять сырымъ. При помощи кипяченія мы убьемъ всёхъ зародышей, проваримъ крахмалъ и узнаемъ до извъстной степени свъжесть молока, такъ какъ при кипячении прокистее всегда свертывается. Если мы молоко закупаемъ съ утра на цълый день, то мы не должны оставлять его въ комнатахъ въ открытомъ сосудь, такъ какъ въ него будеть попадать пыль изъ воздуха. Его следуеть непременно чемъ нибудь покрыть или, что лучше всего, налить въ бутылку и заткнуть чистой ватной пробкой. Последняя пропускаеть воздухъ, но не пропускаетъ пыли и микроорганизмовъ. Вообще же хозяйка хорошо ділаеть, если поставить себі за правило давать дътямъ только свъжее прокипяченное молоко.

Коровье масло въ большихъ городахъ также далеко не всегда отличается хорошими качествами, потому, покупая его, необходимо обращать вниманіе на слёдующее. На вкусъ хорошее масло не должно отзываться горечью, пахнуть саломъ, имёть на своей поверхности бёловатыя

или иного цвѣта пятна и быть жидкимъ при обыкновенной температурѣ. Если топленое коровье масло жидко при температурѣ ниже 20°С, то въ немъ навѣрное есть примѣсь растительныхъ маслъ. О примѣси сала можно отчасти судить, если намазать нитку масломъ и зажечь. Если мы слышимъ сальный запахъ, то масло нечистое.

Масло мы можемъ сохранять довольно продолжительное время, если положимъ его въ чистую посуду и покроемъ слоемъ очень соленой воды. Это самый лучшій и простой способъ предохранять топленое, сливочное и столовое масло отъ порчи.

Яйца представляють изъ себя хорошее и общеунотребительное пищевое вещество, потому выборъ ихъ очень важенъ для хозяйки. Свѣжія яйца довольно легко отличить отъ испорченныхъ. Если смотрѣть черезъ яйцо на огонь, то свѣжее будетъ прозрачно и въ немъ не замѣчается темнаго пятна на одномъ изъ концовъ, которое появляется въ несвѣжемъ вслѣдствіе присутствія газовъ. Еслр мы опустимъ яйцо въ воду, лучше всего соленую, то свѣжее яйцо потонетъ, а испорченное будетъ плавать. При встряхиваніи несвѣжее яйцо болтается.—Для предохраненія яицъ отъ порчи лучше всего обмазать ихъ парафиномъ или положить въ масло.

Повидимому, яйца въ смятку усваиваются лучше нежели въ крутую. Хотя съ другой стороны наблюденіе показываеть, что усвоеніе жидкихъ и крутыхъ яицъ зависить отъ привычки. Желтокъ переваривается одинаково хорошо въ крутую и въ смятку.

О храненіи различныхъ пищевыхъ веществъ мы уже говорили въ многихъ мѣстахъ, но къ сказанному мы находимъ необходимымъ прибавить слѣдующее: необходимо

поставить себ'в за правило-не хранить какой либо провизін въ жилыхъ комнатахъ. Если мы будемъ оставлять тарелки съ вдой въ номвщении, гдв постоянно находимся сами, то оно принимаеть неряшливый видъ и провизія скоро портится. Мы уже говорили выше о различныхъ микроорганизмахъ, носящихся въ комнатномъ воздухъ. Если мы строго соблюдаемъ требованія относительно чистоты нашей домашней обстановки, личной чистоплотности и пров'триванія комнать, то ихъ количество значительно уменыпается, но всетаки оказывается достаточнымъ чтобы портить провизію. Если есть діти, то храненіе последней въ комнатахъ представляетъ еще то неудобство, что они будутъ постоянно просить всть. Матери обыкновенно бывають слабы и чаще всего выполняють ихъ просьбы. Благодаря этому требование правильнаго кормленія ребенка будеть постоянно нарушаться и его здоровье страдать. Если же вда не стоить передъ глазами ребенка и онъ привыкъ принимать пищу въ опредъленные часы, то онъ и не вспомнить о ней, не будеть наповдать матери.

Если при квартирѣ есть чуланъ, то всю провизію надо хранить тамъ. Чуланъ долженъ быть съ окномъ, свѣтлый, имѣть много щелей или отверстій, чтобы воздухъ въ немъ могъ свободно вентилироваться, и содержаться чисто. Въ подобномъ чуланѣ, когда бываетъ не особенно тепло, но и не очень холодно, сырое мясо можетъ храниться безъ порчи дня два и даже дольше. Влагодаря хорошей вентиляціи мясо сверху нѣсколько подсыхаетъ и на немъ образуется оболочка, которая препятствуетъ вреднымъ микроорганизмамъ поѣдать его и портить. Вареное мясо можетъ храниться еще дольше.

Если нѣтъ чулана, то приходится довольствоваться шканомъ на лѣстницѣ или въ сѣняхъ. Само собою разумѣется, онъ также долженъ содержаться въ чистотѣ и провѣтриваться. Къ сожалѣнію лѣстницы и сѣни часто бываютъ темны, грязны, зловонны и плохо вентилируются. Въ такомъ случаѣ тамъ нельзя хранить легко портящейся провизіи и для нея лучше устроить маленькій легкій шканикъ, который можно повѣсить за окно.

Лѣтомъ, если нѣтъ ледника, хранить провизію очень затруднительно. Обыкновенно мясо, если оно предназначено на нѣсколько дней, солятъ, но выше мы уже говорили, что соль отнимаетъ у него питательные соки. Потому выгоднѣе употреблять обвариваніе мяса. Мы беремъ кусокъ, предназначенный для сбереженія и бросаемъ его въ воду, которая сильно кипитъ съ четверть часа. Съ мясомъ ее надо кипятить минутъ пять. Затѣмъ кусокъ вынуть и повѣсить. При кипѣніи умерщвляются всѣ микроорганизмы на поверхности куска и образуется корка, которая можетъ предохранить мясо дня два отъ порчи. Внутри мясо остается сырымъ и мы можемъ приготовить изъ него любое кушанье.

VIII

Что пить.

Вода представляетъ изъ себя необходимый и самый распространеный напитокъ, потому мы должны указать на тѣ вредныя свойства, которыми она можетъ отличаться и на способы ихъ устраненія.

Въ водъ могутъ находиться въ большомъ количествъ соли, органическія вещества и нъкоторые газы, которые

ее портять. Изъ солей сфрнокислый натръ и магнезія оказывають слабительное дѣйствіе. Известь дѣлаетъ воду жесткой. Сѣроводородъ—газъ, запахъ котораго всякій знаетъ по запаху протухлыхъ яицъ, и амміакъ, тоже газъ, образуются при гніеніи органическихъ веществъ и придаютъ водѣ непріятный вкусъ и запахъ. Въ ней могутъ содержаться также микроорганизмы, вредные для нашего здоровья, и зародыши глистъ.

По внѣшнему виду воды мы можемъ отчасти судить о ея качествъ.

Нъкоторыя вещества, находящіяся въ ней, измѣняють ея цвѣть, вкусъ и запахъ. Органическія вещества оказывають особенно сильное вліяніе на измѣненіе виѣшнихъ свойствъ воды. Вода, которая не содержить органическихъ веществъ или содержить ихъ очень мало, бываетъ чиста прозрачна и безцвѣтна, не имѣетъ ни вкуса, ни запаха Если же въ ней содержится много органическихъ веществъ, то она теряетъ эти свойства. Дѣлается мутна, желта, принимаетъ непріятный вкусъ и запахъ. Слѣдовательно, на основаніи внѣшнихъ свойствъ воды мы можемъ сдѣлать заключеніе о содержаніи въ ней органическихъ веществъ.

Для того, чтобы избѣжать опибокъ при сужденіи о качествѣ воды по ея внѣшнему виду, при изслѣдованіи надо употребить извѣстные пріемы. Муть и прозрачность воды замѣчается простымъ глазомъ. Для этого достаточно налить воду въ какой-нибудь прозрачный сосудъ и посмотрѣть на свѣтъ. Если въ водѣ находится много постороннихъ твердыхъ частицъ, то мы сейчасъ видимъ, что вода мутна и непрозрачна. Для того, чтобы сдѣлать вѣрное сужденіе о цвѣтѣ воды, лучше всего поступать слѣдующимъ образомъ. Надо взять два высокихъ (около 15 верш.) и узкихъ

сосуда изъ безцвътнаго и прозрачнаго стекла. Въ одинъ наливаютъ воду, которую хотятъ изследовать, а въ другой дистиллированную, которая извъстна своей чистотой. Потомъ оба ставять рядомъ на листь бёлой бумаги и смотрять въ воду сверху внизъ. При такомъ сравнении въ огромномъ большинствъ случаевъ мы замъчаемъ, что дистиллированная вода чиста, прозрачна, безцвѣтна, а изслѣдуемая оказывается болве или менве окрашенной въ желтоватый пввтъ. Чёмъ хуже вода, чёмъ больше содержить органическихъ веществъ, тъмъ сильнъе она окрашена въ желтый цвътъ. Чъмъ лучше вода, чъмъ меньше въ ней содержится органическихъ веществъ, твмъ слабве ея окрашивание. Иногла желтоватое окрашиваніе воды зависить отъ содержанія въ ней нъкоторыхъ неорганическихъ веществъ, напр., глины которая плаваеть въ ней въ видъ мельчайшихъ частичекъ и придаетъ ей желтоватый цвътъ. Примъсь желъза окрашиваеть воду также въ желтоватый цвѣтъ. Для того, чтобы ръшить, отчего зависить желтоватое окрашиваніе, следуетъ оставить воду на некоторое время въ поков. При отстаиваніи частички глины или желіза осідають на дно и вода дълается безцвътной. Если-же окрашивание зависить отъ органическихъ веществъ, то и послѣ отстаиванія вода сохраняеть свой желтоватый цвать.

Что касается до вкуса и запаха воды, то иногда достаточно бываеть только что взятую воду понюхать и попробовать; чтобы убъдиться въ присутствіи непріятнаго вкуса и запаха. Это бываеть въ томъ случать, когда въ водѣ находится много органическихъ веществъ въ состояніи разложенія. Но очень часто въ водѣ содержится значительное количество органическихъ веществъ, а она не имѣетъ дурнаго вкуса и непріятнаго запаха. Это слу-

чается чаще всего зимой, когда, благодаря низкой темпераратурь. органическія вещества въ водѣ не подвергаются разложенію. Чтобы навѣрное убѣдится въ осутствій вкуса и запаха въ водѣ, надо поступать слѣдующимъ образомъ. Мы беремъ обыкновенную бутылку, наливаемъ ее изслѣдуемой водой закупориваемъ хорошенько пробкой и оставляемъ стоять сутки или двое при температурѣ въ тридцать градусовъ или около того. Если въ водѣ содержится много органическихъ веществъ, то послѣ двухъ сутокъ въ ней появляется сильный запахъ и непріятный вкусъ. Чистая и хорошая вода, содержащая мало органическихъ веществъ, послѣ стоянія въ теплѣ не пріобрѣтаетъ ни вкуса, ни запаха.

Такимъ образомъ при помощи простыхъ пріемовъ, мы можемъ судить отчасти о качествѣ воды. Если вода чиста, прозрачна, безцвѣтна, послѣ стоянія въ теплѣ не пріобрѣтаетъ ни вкуса, ни запаха, то такая вода въ большинствѣ случаевъ оказывается хорошей водой и при болѣе точномъ анализѣ.

Иногда вода имъетъ непріятный вкусъ вслъдствіе содержанія въ ней нѣкоторыхъ солей. Напр., значительная примѣсь сърнокислой магнезіи придаетъ водѣ непріятный горькій вкусъ. Значительная примѣсь глинозема также портитъ вкусъ воды. Въ такихъ случаяхъ достаточно попробовать только что взятую воду, чтобы убъдиться въ ея дурныхъ качествахъ. О жесткости воды мы можемъ судить по количеству мыла, которое изъ растворимаго превращается въ нерастворимое. Если въ водѣ содержится много солей извести и магнезіи, то количество мыла, которое идетъ при стиркѣ бѣлья или при мытъѣ рукъ, бываетъ очень велико сравнительно съ тѣмъ количествомъ, моторое идетъ при употребленіи мягкой воды. Каждая хомогорое идеть при употребленіи мягкой воды. Каждая хомогорое идетъ при употребленіи мягкой воды. Каждая хомогорое идетъ при употребленіи мягкой воды.

зяйка можеть отчасти судить о жесткости воды. Чѣмъ больше въ водѣ солей извести и магнезіи, тѣмъ больше идетъ мыла, тѣмъ больше при намыливаніи образуется бѣловатыхъ хлоньевъ.

Для того, чтобы улучшить качество воды и обезвредить ее, употребляются различные способы ея очистки Кипяченіе составляеть самый доступный изъ нихъ. Прокипятить воду можетъ всякій и везді, гді есть горшокъ и вязанка дровъ. При кипяченіи въ вод'в умираютъ вей живыя существа, которыя въ ней нахолились: волоросли, микроорганизмы и зародыши различныхъ глистъ. Следовательно, при кипяченіи мы устраняемъ главную причину, благодаря которой вода считается вредной. Мы умерщвляемъ зародышей разныхъ заразныхъ бользней: тифа, холеры, убиваемъ также зародышей глистъ, которые, попадая въ нашъ желудокъ, нарушаютъ наше здоровье. При кипяченіи изъ воды изгоняются нікоторые вредные и непріятные для насъ газы: сфроводородь, амміакъ. При кипяченіи жесткой воды часть растворимой извести превращается въ нерастворимую и осъдаеть на дно. Вслъдствіе этого вода д'ялается нізсколько мягче. Кипяченіе можно посовътовать во ветхъ случаяхъ, когда вода кажется подозрительной, а подъ рукой нътъ лучшихъ способовъ ея очистки. Даже при обладаніи хорошимъ фильтромъ сладуетъ предпочесть кинячение воды во время эпидемій брюшнаго тифа йли холеры. Во время эпидеміи на фильтръ можно положиться только въ томъ случав, если опытами доказана его непроходимость для микроорганизмовъ, а кипячение ихъ умерщвляетъ всегда. Для уменьшенія непріятнаго вкуса, который появляется въ водъ послъ киняченія, ее слъдуеть взболтать хорошенько

съ воздухомъ. При взбалтываніи вода поглощаетъ газы изъ воздуха и пріобр'ятаетъ бол'я пріятный вкусъ.

Если вода остается нѣкоторое время въ покоѣ, то различныя частички, находящіяся въ ней въ взвѣшенномъ видѣ мало по малу осѣдаютъ на дно. Вслѣдствіе этого обстоятельства послѣ отстаиванія мугная вода дѣлается болѣе чистой и прозрачной, но не становится отъ этого болѣе пригодной и безопасной для употребленія. Отстаиваніе не уничтожаетъ въ ней микроорганизмовъ, не уменьшаетъ содержанія растворимыхъ въ ней солей и органическихъ веществъ. Оно только освобождаетъ ее отъ многихъ органическихъ и неорганическихъ взвѣшенныхъ частичекъ. Потому отстаиваніе можно употреблять въ видѣ предварительной мѣры передъ кипяченіемъ, когда вода представляется черезчуръ мутной и грязной.

Если къ жесткой водѣ прибавить соды, то ея жесткость нѣсколько уменьшается. Это зависить отъ того, что часть растворимыхъ солей извести и магнезіи превращается въ нерастворимое соединеніе, которое осѣдаетъ на дно. Вмѣстѣ съ осадкомъ увлекается нѣкоторая часть взвѣшанныхъ въ водѣ частичекъ. Прибавленіе соды къ жесткой водѣ полезно при стиркѣ бѣлья, такъ какъ она въ такомъ случаѣ сберегаетъ мыло.

Для очистки воды не рѣдко употребляютъ домашніе фильтры. Для ихъ устройства берутъ различныя вещества: уголь, фарфоръ, асбестъ, порозный камень и нр. Простой домашній фильтръ можетъ легко устроить каждый. Для этой цѣли слѣдуетъ взять обыкновенную большую воронку, заткнуть ея отверстіе губкой и насыпать сверху песку. Если налить воду на песокъ, то вода просачивается черезъ него и вытекаетъ изъ отверстія воронки нѣсколько

очищенной. Конечно, этотъ фильтръ далеко не удовлетворяетъ тѣмъ требованіямъ, которыя обыкновенно предъявляють къ хорошему фильтру. Такой фильтръ нѣсколько улучшаетъ качество воды, но не освобождаетъ ее отъ различныхъ примѣсей. Въ ней остается много органическихъ веществъ и микроорганизмовъ, потому что тонкій слой песку не въ состояніи задержать ихъ всѣхъ. Такимъ фильтромъ можно пользоваться только за неимѣніемъ лучшаго и затѣмъ прокипятить воду. Само собою разумѣется, песокъ мало-по-малу загрязняется и его слѣдуетъ замѣнять новымъ, а губку тщательно промывать.

Что касается до остальныхъ фильтровъ, то хорошіе обыкновенно бывають дороги, а плохіе и дешевые не достигають своей ціли и не могуть предохранить насъ отъ заразы. Потому мы здісь ограничиваемся совітомъ пользоваться исключительно только, что упомянутыми простыми способами очистки воды.

Вей сосуды, предназначенные для храненія воды, хотя бы даже профильтрованной и прокипяченной, мы обязательно должны мыть, какъ можно чаще. Иначе на ихъ стінкахъ будеть накопляться грязь и микроорганизмы, которые испортять воду.

Въ жаркое время года существуеть большая потребность въ освѣжающихъ и прохладительныхъ напиткахъ. Такъ какъ мы не всегда можемъ ручаться за качества продаваемыхъ, то лучше всего готовить ихъ дома, что вовсе не представляеть большихъ затрудненій. Всякая козяйка знаетъ, какъ приготовить лимонадъ. Для него можно брать не лимонъ, а лимонную кислоту, что обойдется дешевле. Клюквенное питье также представляетъ изъ себя пріятный напитокъ. Ячменная и овсянная вода

можеть быть употребляема съ удовольствіемъ. Ея приготовленіе очень просто. Взявши столовую ложку овсяныхъ или ячменныхъ крупъ, налить на нихъ приблизительно бутылки полторы прокипяченной горячей воды и оставитъ постоять два три часа. Затѣмъ прибавить къ питью немного лимона и сахару. Полученное питье можно особенно посовътовать давать дътямъ вмъсто всякихъ купленныхъ лимонадовъ и фруктовыхъ квасовъ. Для приготовленія всѣхъ напитковъ обязательно употреблять кипяченную воду.

Въ качествъ питья мы употребляемъ также чай, кофе, какао, квасъ и спиртные напитки. Мы ихъ употребляемъ отчасти для того, чтобы доставить нашему организму необходимое количество жидкости, но главнымъ образомъ въ качествъ вкусовыхъ веществъ. Такъ какъ злоупотребленіе только, что перечисленными напитками представляетъ довольно распространенное зло и имъ часто придаютъ вовсе не то значеніе, которое они имъютъ на самомъ дълъ, то здъсь необходимо удълить имъ извъстную долю вниманія.

Чай, кофе, какао и спиртные напитки дъйствуютъ не только на органы обонянія и вкуса, раздражая ихъ и возбуждая въ насъ пріятное чувство, но и на центральную нервную систему.

Чай, кофе, какао содержать въ себъ одно и то же вещество, которое называется кофеиномъ въ кофе, теиномъ въ чав и теоброминомъ въ какао. Это вещество, алколоидъ, получило разное названіе только потому, что прежде мало знали о его свойствахъ. Его принимали сначала за различныя вещества и только впослъдствіи убъдились, что теинъ, кофеинъ и теоброминъ не отличаются между

собой по своему составу и по своему дъйствію: Предподагають, что этоть алколондь дъйствуеть успоконвающимъ образомъ на нервную систему. Поэтому если мы выпьемъ чашку кофе, чая или какао, то это насъ оживляеть и уснокоиваеть. Усталый и голодный человъкъ, выпивши чанку крѣпкаго кофе, чувствуетъ себя сытымъ, бодрымъ и опять способнымъ къ работъ вслъдствіе успокоенія нервнаго возбужденія. Такое д'яйствіе кофе дало поводъ думать, что оно можетъ замънить отчасти пищу. Въ публикъ очень распространено убъждение, что кофе питательно, но набдюденія доказывають опибочность такого воззрінія. Упо требленіе чая, кофе, какао ни въ какомъ случав не можетъ замвнить пищи. Для жизнедвятельности нашего организма необходимо, чтобы разрушенные элементы нашего твла замвнялись новыми, чтобы въ нашемъ организмв находилось достаточно матеріала для развитія тепла. Для замѣны разрушенныхъ элементовъ новыми и для развитія необходимаго количества тепла нужны бълокъ, жиръ и углеводы. Чай, кофе и какао содержать въ себѣ такъ мало этихъ веществъ, что ихъ ни въ какомъ случат не хватить для удовлетворенія всёхъ потребностей нашего организма. Поэтому они не могутъ замънить пищи. Если мы желаемъ сохранить здоровье и силу, то при употреблении чая и кофе мы должны вводить въ свой организмъ достаточное количество питательныхъ началъ. Въ противномъ случав потери нашего организма не будуть вознаграждаться и мало-по-малу наступить истощеніе.

Существуетъ предположеніе, что чай и кофе задерживають обмінь веществь и ділають ткани нашего тіла болів стойкими. Но опыты показывають, что обмінь веществь совершается также хорошо при употребленіи чая

и кофе, какъ и безъ нихъ. Это доказано относительно бълка. Потребленіе жира и углеводовъ, повидимому, нѣсколько уменьшается. Но во всякомъ случай это уменьшеніе не настолько велико, чтобы мы могли обойтись безъ употребленія достаточнаго количества послѣднихъ веществъ. Чай, кофе и какао важны для насъ не по своему питательному значенію, но що своему успокоивающему дѣйствію на нервную систему. Благодаря такому дѣйствію наши силы возстановляются гораздо быстрѣе при употребленіи этихъ напитковъ, нежели безъ нихъ.

Очень многіе привыкають къ употребленію значительнаго количества чая и кофе. Такую привычку нельзя, назвать хорошей. Чай и особенно кофе обладають способностью заглушать чувство голода. Этимъ пользуются б'ёдные люди, чтобы пополнить недостатокъ пищи. Кофе вызываетъ чувство сытости и возстановляеть силы, что даеть возможность работать, не употребляя необходимаго количества питательныхъ началъ. Бъднякъ возстановляетъ свои силы чашкой кофе и такимъ образомъ мало-по-малу истощаетъ ихъ, такъ какъ ограниченное количество пищи, употребдяемой имъ, не можетъ вознаградить всёхъ потерь его организма. Съ этой точки зрвнія гигіена можеть только порицать употребление чая и кофе. Он'в обманываютъ насъ и мы незамътно для самихъ себя растрачиваемъ свои силы и здоровье. Безъ нихъ мы удовлетворяемъ свой голодъ употребляемъ настоящей пищи, которая можетъ служить для заміны разрушенных элементовь и для развитія необходимаго количества тепла. Безъ нихъ мы приписываемъ истопнение нашего организма недостатку пищи, а съними -развитію неизв'єстныхъ бол'єзней. Очень можеть быть, значительное число случаевъ малокровія у женщинъ за-

висить отъ очень распространенной среди нихъ привычки заглушать свой голодъ чашкой чая или кофе. Такой образъ дъйствія неминуемо влечеть за собой растройство здоровья. На основаніи этихъ соображеній ни въ какомъч случать нельзя одобрить обычая пріучать дітей съмалыхълътъ къ употреблению чая и кофе. Ребенку даютъ чай или кофе съ булкой, онъ сытъ отъ этого на довольнопродолжительное время и мы спокойны. Но мы этимъ обманываемъ и себя и ребенка. Мы заглушили его голодъ, но не удовлетворили потребности его организма въ питаніи и такимъ образомъ сами постепенно разрушаемъ его злоровье. Употребленіе чая и кофе взрослыми людьми можнопорицать только въ томъ случай, когда ими нытаются замѣнить настоящую шищу и когда они употребляются вънеумъренномъ количествъ. Въ противномъ случат чай и кофе приносять извъстную долю пользы, возстановляя наши силы и успоконвая наши нервы. Кром'в того, эти напитки полезны твмъ, что отчасти замвняють и вытвеняють спиртные напитки, которые приносять очень много вреда обществу.

Въ практическомъ отношеніи очень важно обращать вниманіе на сл'єдующее.

Постоянное употребленіе значительных количествъ чая разстраиваетъ пишевареніе. Чай и молотый кофе необходимо сохранять въ плотно закупоренныхъ металлическихъ или стеклянныхъ сосудахъ. Иначе они теряютъ свой ароматъ. Хозяйка не должна кластъ чай по сосъдству съ пахучими веществами, такъ какъ онъ легко воспринимаетъ запахъ послъднихъ. Хорошій чай не долженъ быть изломанъ и мелокъ. Его настой свътель, не отдаетъ горечью и не имъетъ вяжущаго вкуса. Онъ вкусенъ и ароречью и не имъетъ вяжущаго вкуса. Онъ вкусенъ и ароречью и

матиченъ. Кофе лучше всего пережигать въ особомъ приборъ, снабженномъ металлической съткой. Въ немъ кофе пережигается дучше и ровнее при помощи горячаго воздуха, а не металлическихъ ствнокъ. Пережженый кофе лучше толечь, нежели молоть. и притомъ передъ самымъ приготовленіемъ. Если сдёлать это за нёсколько дней, то даже при хорошей закупорк' кофе нъсколько теряетъ свой аромать. Молотый кофе очень часто поддёлывають, потому лучше всего покупать его въ вид'в зеренъ и обрабатывать дома. Кофе. къ которому подмѣшанъ цикорій, имѣютъ болье темную окраску, горьковатый вкусь и не такой аромать какъ чистый. Различные суррогаты кофе: цикорій, ячменный, желудковый и т. п., ни въ какомъ случай не могуть его заменить, такъ какъ въ нихъ нетъ кофенна. Такъ какъ какао варится обыкновенно на молокъ и въ его составъ входитъ довольно много бълка, жира и крахмала, то онъ представляетъ изъ себя болве питательный напитокъ, нежели чай и кофе.

Къ спиртнымъ напиткамъ мы причисляемъ вино, водку, пиво и сидръ. Къ нимъ мы можемъ присоединить также квасъ и медъ. Самый безвредный изъ нихъ квасъ, такъ какъ въ немъ содержится мало спирта. Если онъ разбавляется сырой водой, то въ него могутъ попасть вредныя микроорганизмы или зародыши глистъ. Присутствіе въ немъ большаго количества дрожжей можетъ разстроить нашъ желудокъ. Если квасъ хорошо приготовленъ на кипяченной водъ, то онъ представляетъ изъ себя пріятный и безопасный для нашего здоровья напитокъ.

Въ публикъ господствуетъ убъждение, что пиво питательно и отъ него толстъютъ. Такъ какъ въ немъ содержится бълка не болъе одного процента на 100 частей. то о его питательности не можеть быть рвчи. Чтобы имъ питаться, необходимо поглощать грамадное количество жидкости и твмъ разстроить нашъжелудокъ. Что касается до толщины, то двйствительно очень часто люди, употребляюще много шива, жирвють, такъ какъ шиво замедляеть обмвнъ веществъ въ нашемъ твлв, кромв того, при его употребленіи мы вводимъ въ нашъ организмъ значительное количество воды, которая способствуетъ отложенію жира. Но подобное ожирвніе далеко не составляетъ здоровья.

Благодаря незначительному количеству спирта люди унотребляющіе много пива, рѣдко дѣлаются пьяницами. Потому его всегда надо предпочитать употребленію вина или водки. Только надо остерегаться неперебродившаго молодого пива. Въ немъ всегда бывають дрожжи и оно можеть вызвать серьезное растройство желудка. Къ пиву очень часто прибавляють вредныя вещества. Вмѣсто хмѣли кладуть стрихнинъ, рвотный орѣхъ. Для предохраненія его отъ порчи прибавляють борную и салициловую кислоту и т. п. Потему употребленіе его не всегда бываеть безопасно.

Что касается до вина и водки, то здѣсь мы можемъ дать только одинъ совѣтъ: не употреблять ихъ вовсе. Подъ ихъ вліяніемъ постоянно совершается такая масса зла, что изъ чувства самосохраненія лучше всего совсѣмъ изгнать ихъ изъ употребленія. Они разстраивають не только физическое здоровье, но и нравственное.

White and Temperity of the IX.

Одежда.

Нашъ организмъ не относится безразлично къ перемънамъ температуры окружающей среды. Быстрый переходъ отъ тепла къ холоду и обратно вызываетъ у насъ непріятное чувство, которое исчезаетъ только тогда, когда нашъ организмъ приспособится къ происшедшей перемънъ температуры. Каждый знаетъ то непріятное чувство, которое появляется у насъ при выходъ въ легкомъ платът изъ теплой комнаты на холодъ. Холодная атмосфера отнимаетъ у насъ слишкомъ много тепла и мы начинаемъ дрожать. Холодъ кажется особенно чувствительнымъ только въ началь. При болье продолжительномъ дъйствіи низкой температуры ощущение холода мало-по-малу уменьшается и можетъ даже совсвиъ исчезнуть. Очевидно, въ этомъ случав нашъ организмъ мало-по-малу приспособился къ измънившимся условіямъ и пустиль въ ходъ нъкоторыя приспособленія, которыя вознаграждають усиленную потерю тепла въ холодномъ воздухф, вследствие чего она делается для насъ нечувствительной. Точно тоже бываеть, если мы съ холода попадемъ въ жарко натопленную комнату. Сначала намъ въ ней покажется очень душно и жарко, но мало-по-малу это непріятное ощущеніе исчезаеть и мы начинаемъ чувствовать себя тамъ хорошо. Это свойство нашего организма переносить различную температуру воздуха зависить отъ присутствія въ нашей кож'в регулирующаго аппарата и отъ способности нашего твла увеличивать и уменьшать производство тепла.

Благодаря своей приспособляемости человъкъ можетъ переносить различную температуру, не измъняя температуры своего собственнаго тъла. Температура человъческаго тъла одинакова въ жаркомъ и въ холодномъ климатъ, одинакова зимой и лътомъ. Температурныя колебанія, которыя можетъ выносить человъкъ, очень значительны. У насъ въ Россіи, напр., въ степяхъ лътомъ бываетъ на

солнцѣ до 70° С, а зимой до 30°. Слѣдовательно, разница достигаетъ 100° С. Мы должны приспособиться къ такой значительной разницѣ въ температурѣ. Но это имѣетъ свои предѣлы. При низкой температурѣ воздуха регулирующій аппаратъ кожи и увеличенное производство тепла бываютъ не въ состояніи вознаградить всей отдачи его и мы начинаемъ дрожать отъ холода. Если холодъ дѣйствуетъ продолжительное время на плохо одѣтаго человѣка, то въ его организмѣ могутъ произойти серьезныя разстройства и онъ можетъ простудиться.

Для того, чтобы устранить вредное вліяніе низкой температуры на нашъ организмъ и помочь ему съ ней справиться, мы устраиваемъ жилище и надъваемъ платье. Платье для насъ необходимо преимущественно въ холодномъ и умвренномъ климатв. Въ жаркихъ странахъ люди не нуждаются въ одеждъ. Тамъ температура никогда не понижается до такой степени, чтобы производство было не въ состоянии вознаградить всей отдачи тепла. Въ хололномъ климатъ платье оказываетъ намъ значительную услугу, сохраняя часть тепла, производимаго нашимъ организмомъ и окружая наше тъло теплой воздушной оболочкой. Температура этой оболочки не такъ быстро подвергается колебаніямъ, какъ наружная среда, поэтому въ платъв мы не такъ сильно чувствуемъ перемвну температуры при выходъ изъ тепла на холодъ, какъ это бываеть безъ платья.

Для одежды мы обыкновенно выбираемъ дурные проводники тепла: шерсть, шелкъ, бумагу, полотно, шкуру животныхъ. Ихъ дурная теплопроводность находится възависимости отъ различныхъ условій. Тонкая шелковая ткань оказывается лучшимъ проводникомъ тепла, нежели

тонкое полотно, а толстая худшимъ. Тонкое сукно лучше проводить тепло, нежели толстое. Новый драпъ оказывается худшимъ проводникомъ, нежели старый. Два слоя сукна хуже проводять тепло, нежели одинъ. Плотный слой ваты лучше проводить тепло, нежели рыхлый. Вообще оказывается, что теплопроводность нашей одежды зависить въ значительной степени отъ толщины слоя или, лучше сказать, отъ количества воздуха, содержащагося въ ней. Чёмъ больше содержится въ ткани воздуха, тёмъ хуже ея теплопроводность. Поэтому старая свалявшаяся вата лучше проводить тепло, нежели новая, тонкій слой шерсти лучше, нежели толстый. Замъчено также, что туго натянутое сукно лучше проводитъ тепло, нежели слабо. Очевидно, сукно при натягиваніи сплющивается и количество воздуха, содержащагося въ его скважинахъ, уменьшается. Если мы надънемъ другъ на друга рубашку, сюртукъ и шубу, то уменьшение теплопроводности будеть зависить не только отъ того, что мы сверху надваемъ худшій проводникъ, но также и отъ того, что, надъвая различныя части одежды другъ на друга, мы сохраняемъ между ними слой воздуха. Опыты показывають, что этоть слой воздуха имъетъ большое значение для сохранения тепла. На этомъ основаніи въ холодное время года для насъ выгодне надъвать сверху широкое платье, нежели узкое. Кромъ количества воздуха, на теплопроводность тканей оказываетъ вліяніе величина скважинъ. Чёмъ меньше скважины, тёмъ хуже теплопроводность. Хорошее сукно дълается изъ болъе тонкихъ нитей и ткется болве плотно, нежели плохое, поэтому первое хуже проводить тепло, нежели послъднее. Ткань, сдёланная изъ тонкой и мягкой шерсти, гораздо лучше сохраняеть тепло, нежели сделанная изъ толстой и грубой, хотя толщина ткани будетъ одинакова въ обоихъ случаяхъ. Эта разница объясняется твиъ, что, благодаря пушистости хорошей шерсти, скважины въ первой ткани отличаются меньшей величиной и болве многочисленны, нежели во второй. Самое вещество ткани также оказываетъ нъкоторое вліяніе на ея теплопроводность. Шелкъ оказывается лучшимъ проводникомъ, нежели полотно, а полотно и бумага лучшимъ, нежели шерсть. Поэтому, если мы хотимъ увеличить отдачу тепла, то намъ лучше носить полотнянныя, бумажныя и шелковыя ткани, а если хотимъ уменьшить, то шерстяныя. Такъ обыкновенно мы и поступаемъ, употребляя для одежды зимой шерсть, а лътомъ полотно, ситецъ и шелкъ.

Проходимость тканей для воздуха имъетъ также извъстное значение для сохранения тепла нашего тыла. Ткань, легко проницаемая для воздуха, при извёстныхъ условіяхъ будеть сохранять меньше тепла, нежели мало проницаемая. Это бываеть особенно зам'ятно въ холодную и в'ятреную погоду. Въ холодную погоду сильный вътеръ пронизываетъ насъ насквозь даже въ шубъ, въ которой намъ бываетъ тепло въ тихую погоду при гораздо болве низкой температуръ. Если же мы надънемъ мало проницаемое для воздуха платье, напр., сдёланное изъ кожи или гуттаперчи, то холодный вътеръ становится для насъ менъе чувствительнымъ. Къ числу условій, необходимыхъ для того. чтобы платье могло сохранять тепло нашего твла, принадлежить отсутствіе въ немъ воды. Всякій изъ насъ знаетъ, какъ холодно въ мокромъ платъв. Въ мокромъ плать мы зябнемъ гораздо скорве, нежели вовсе безъ платья. Это зависить отъ того, что въ мокромъ платьв вст скважины или большая часть ихъ бываетъ закупорены

водой, которая хорошо проводить тепло. Кром'й того, съ мокраго платья безпрерывно происходить испареніе воды, на что тратится также значительное количество тепла. Чімь быстріве совершается испареніе воды, тімь холодніве намь въ мокромь платьі.

Потеря воды изъ шерстяной ткани совершается гораздо равномърнъе, нежели изъ всъхъ остальныхъ. Въ началѣ и въ концѣ высыханія шерстяная ткань отдаетъ приблизительно одинаковое количество воды, тогда какъ шелковая, полотнянная и бумажная ткань сначала отдаетъ очень много воды, а потомъ мало. Вслъдствіе этого, если мы смокнемъ подъ дождемъ въ полотнянномъ платъѣ, то при высыханіи оно будетъ отнимать сразу очень много тепла благодаря усиленному испаренію воды. Въ шерстяномъ платъѣ отнятіе тепла будетъ совершается медленно и постепенно, такъ какъ испареніе воды совершается также медленно, потому въ немъ труднъе простудится нежели въ полотнянномъ или бумажномъ.

Проницаемость тканей для воздуха имъетъ большое значеніе не только для сохраненія тепла нашего тъла, но и для его нормальныхъ отправленій. Выше уже было сказано, что съ поверхности нашего тъла безпрерывно выдъляются различные продукты жизнедъятельности нашего организма: водяные пары, углекислота и другіе газы. Благодаря проницаемости тканей воздухъ, испорченный всъми этими выдъленіями, безпрерывно удаляется и замъняется новымъ. Теплота нашего тъла играетъ въ этомъ случать значительную роль. Воздухъ, приходя въ соприкосновеніе съ теплымъ тъломъ, нагръвается и вытъсняется болъе холоднымъ наружнымъ воздухомъ. Удаляясь отъ поверхности нашего тъла, нагрътый воздухъ уносить съ

собой различные продукты жизнедьятельности нашего тыла. Въ этомъ случай порозность тканей оказываетъ намъ огромную услугу и способствуеть сохраненію нашихъ удобствъ и здоровья. Если бы ткани были совершенно непроницаемы для воздуха, то онв были бы также непроницаемы и для водяныхъ паровъ. Водяные пары, не находя выхода и насытивъ воздухъ около нашего тъла, начали бы превращаться въ воду и мы постоянно были бы въ сильномъ поту и въ мокромъ платъв, что грозило бы намъ простудой. Остальныя выдёленія также задерживались бы въ нашемъ организмъ и нарушали бы его нормальныя отправленія. Такимъ образомъ проницаемость тканей для воздуха составляетъ необходимое условіе для сохраненія нашего здоровья и мы почти всегда отдаемъ предпочтеніе проницаемымъ тканямъ передъ непроницаемыми. Проницаемость различныхъ тканей для воздуха неодинакова. Самой проницаемой тканью оказывается фланель, за ней следуетъ сукно, потомъ полотно, замша, шелкъ. Лайка оказывается самою непроницаемой и пропускаеть только ничтожное количество воздуха.

Для насъ важно знать, какъ относятся ткани къ разнымъ внѣшнимъ источникамъ тепла, напр., къ солнечной теплотѣ. Въ жаркое время года и въ жаркихъ странахъ намъ слѣдуетъ выбирать такія ткани, которыя мало поглощаютъ тепловыхъ лучей, больше отражаютъ ихъ и такимъ образомъ защищаютъ наше тѣло отъ излишней теплоты. Ежедневный опытъ намъ показываетъ, что при прямомъ дѣйствіи солнечныхъ лучей въ бѣломъ платъѣ намъ бываетъ не такъ жарко, какъ въ черномъ. Изъ этого факта мы можемъ вывести заключеніе, что отъ окраски платъя зависитъ большее или меньшее поглощеніе солнечной тепзависитъ большее или меньшее поглощеніе солнечной теп-

лоты. Изследование подтверждаеть это предположение, Оказывается, что д'виствительно, при непосредственномъ д'виствін солнечных дучей, ткань, окрашенная въ бълый цвътъ, поглощаетъ тепла меньше всъхъ другихъ. Черная ткань поглощаеть вдвое больше тепла, нежели бълая. Поэтому лѣтомъ при непосредственномъ дѣйствіи солнечныхъ лучей въ черномъ платът мы вдвое больше будемъ страдать отъ жары, нежели въ бъломъ. Изъ остальныхъ цвътовъ желтая ткань поглощаетъ меньше тепла, нежели зеленая, а зеленая меньше синей. Вообще оказывается, что чёмъ ярче ткань, тёмъ меньше она поглощаетъ тепла, а чъмъ темнъе, тъмъ больше. Это относится не только къ тканямъ съ различной окраской, но и къ различнымъ оттънкамъ одного и того же цвъта. Свътложелтая ткань поглощаетъ меньше тепла, нежели темножелтая, свътлозеленая меньше, нежели темнозеленая и т. д.

Кром'в способности поглощать тепловые солнечные дучи, различныя ткани обладають также способностью поглощать газообразныя вещества. Каждый знаеть по своему собственному опыту, что платье иногда издаеть очень явственный запахъ той комнаты, въ которой оно висѣло. Каждый знаеть, что если платье находилось въ комнатѣ, наполненной дымомъ, то оно пропитывается имъ и нѣкоторое время издаеть запахъ дыма. Если платье повисить въ комнатѣ, гдѣ находится много душистыхъ цвѣтовъ, то оно издаетъ ихъ запахъ. Замѣчено, что всякая ткань окрашенная въ черный цвѣтъ, поглощаетъ больше разныхъ запаховъ, нежели цвѣтная или бѣлая. Поэтому если намъ приходится работать въ помѣщеніи, наполненномъ дурно пахучими или вредными газами, то лучше всего надѣвать бѣлое или цвѣтное платье.

Если мы зададимъ себѣ вопросъ, какое платье будетъ наиболѣе соотвѣтствовать тѣмъ требованіямъ, которыя нужны для сохраненія здоровья, то на это можно отвѣтить слѣдующее. Платье не должно стѣснять свободы нашихъ движеній и сжимать части нашего тѣла. Оно не должно задерживать кожныхъ выдѣленій и нарушать нормальныхъ отправленій нашего тѣла, предохраняя его вмѣстѣ съ тѣмъ отъ перемѣнъ въ температурѣ внѣшней среды и сохраняя около него теплую атмосферу. Кромѣтого, платье не должно содержать въ себѣ веществъ вредныхъ для нашего здоровья.

Для насъ очень важно исполнять первое требованіе. Наше платье не должно стёснять нашихъ движеній, тереть твла и сжимать члены. Если платье насъ ствсняеть, то мы инстинктивно начинаемъ меньше двигаться и стараемся сохранить одно и тоже положение нашего тъла продолжительное время. Такимъ образомъ, если мы не работаемъ, то твсное платъв заставляетъ насъ находиться долгое время въ неподвижномъ положеніи. Неполвижное положение замедляеть наши жизненные процессы, которые начинають совершаться очень вяло. Во время работы тысное плать в мъщаетъ свободъ нашихъ движеній и уменьшаетъ количество полезнаго труда, часть котораго тратится на то, чтобы преодольть сопротивление платья. Узкое платье особенно вредно для дътей, такъ какъ оно мъщаетъ имъ бъгать и играть. Наше платье не должно сжимать нашего тела. Узкіе сапоги, перчатки и корсеть сжимають наши ноги, руки и станъ. Вследствіе этого сжатія кровообращеніе и питаніе тканей сильно затрулняется и въ нашемъ организмѣ появляются разныя болъзненныя измъненія. Оть узкихъ сапоть у насъ на нотахъ появляются мозоли, ссадины, язвы, обезображиваніе пальцевъ. Туго стянутый корсеть разстранваетъ кровообращеніе и пищевареніе. Вслѣдствіе сильнаго сжатія корсетомъ желудка и кишекъ ихъ движеніе замедляется и появляются запоры. Сжатіе печени вызываетъ разстройство въ выдѣленіи желчи и вмѣстѣ съ тѣмъ въ пищевареніи. Туго завязанныя подвязки, туго стянутый поясъ и узкій воротникъ оказываютъ вредное вліяніе на кровообращеніе, замедляя оттокъ и притокъ крови къ различнымъ частямъ тѣла. Такимъ образомъ съ гигіенической точки зрѣнія мы должны признать только то платье пригоднымъ для ношенія, которое свободно обнимаетъ наше тѣло, не производя въ немъ никакихъ болѣзненныхъ измѣненій.

Второму требованію, которое гигіена предъявляеть къ платью: не препятствовать кожнымъ выдѣленіямъ, удовлетворяютъ почти всѣ употребляемыя нами ткани. Лучше всего ему удовлетворяютъ шерстяныя ткани и мы должны во многихъ случаяхъ отдать имъ предпочтеніе передъ всѣми остальными. Только для бѣлья изъ экономическихъ и санитарныхъ соображеній мы отдаемъ предпочтеніе полотну, такъ какъ при стиркѣ, оно оказывается прочнѣе всѣхъ остальныхъ тканей.

Въ нѣкоторыхъ случаяхъ мы предпочитаемъ малопроницаемыя для воздуха ткани и совершенно основательно. Напр., во время дождя мы надѣваемъ непромокаемое платье. Непромокаемая ткань нѣсколько задерживаетъ испареніе, но за то она предохраняетъ нижнее платье отъ смачиванія и доставляетъ намъ этимъ много удобствъ. Оно избавляетъ насъ отъ непріятнаго ощущенія, которое производитъ мокрое платье, и отъ потери тепла, которая

бываетъ при его высыханіи. Кром'й того, оно предохраняетъ платье отъ порчи. Малопроницаемыя для воздухаткани мы употребляемъ также для обуви. Кожаные сапоги и резиновыя калони защищають наши ноги отъводы и грязи. Если-бы мы не употребляли кожи для сапогъ, то намъ пришлось бы постоянно ходить съ мокрыми и грязными ногами, такъ какъ черезъ ткани, хорошо проницаемыя для воздуха, и вода проникаеть безпрепятственно. Пыль также проникаеть черезъ нихъ легче, нежели черезъ малопроницаемую для воздуха кожу. Вследствіе этого, несмотря на то, что кожа затрудняеть выдвленія нашего твла, мы для обуви употребляемъ преимущественно ее. Съ гигіенической точки зрвнія употребленіе кожи и другихъ малопроницаемыхъ для воздуха тканей вполнъ заслуживаетъ одобренія въ томъ случаь, когда обувь должна предохранять ноги отъ воды и грязи. Кром'в того, ей следуеть отдать предпочтение также и вътомъ случать, если приходится идти по твердой или неровной дорогь. При этихъ условіяхъ кожа предохраняеть насъ отъ ушибовъ и ссадинъ. Что касается до обуви во всвхъ остальныхъ случаяхъ, то лучше ее дълать изъ тканей, проницаемыхъ для воздуха, такъ какъ такая обувь не будетъ препятствовать физіологическимъ отправленіямъ нашей кожи и ноги будутъ меньше потъть. Обувь должна вполнъ соотвътствовать величинъ и формъ ногъ. Она не должна сжимать и обезображивать ихъ. Узкій и не поногъ сдъланный сапогъ измъняетъ форму ноги. Пальцы принимаютъ неестественное положеніе. На нихъ появляются наросты въ видѣ мозолей и другія болѣзненныя измѣненія, которыя затрудняють нашу ходьбу. Человѣкъвъ узкихъ сапогахъ не способенъ къ продолжительной

ходьбѣ и предпочитаетъ оставаться на мѣстѣ, что вредно отзывается на его здоровьѣ. Относительно чулокъ слѣдуетъ сказать то же самое, что было сказано относительно сапогъ. Наблюденія показываютъ, что и чулки могутъ портить нашу ногу, поэтому ихъ форма должна соотвѣтствовать формѣ послѣдней.

Что касается до сохраненія тепла нашего тіла, то, какъ мы уже знаемъ, шерстяныя ткани и пущистые мъха лучше всего удовлетворяють этому требованію и мы въ холодное время года предпочитаемъ ихъ всёмъ другимъ. Въ жаркое время года намъ гораздо пріятнъе носить платье, сдъланное изъ лучшаго проводника тепла, напр., изъ полотна и изъ бумаги. Гигіена ничего не можетъ возразить противъ этого обычая. Полотно и бумага лътомъ всегда могутъ замънить шерсть, если регулирующій аппаратъ нашей кожи д'яйствуетъ хорошо и всл'ядствіе привычки на насъ не оказываетъ вреднаго вліянія быстрая переміна температуры. Для слабыхъ и бользненныхъ субъектовъ ношение полотняннаго или бумажнаго платья даже въ теплое время года можетъ имътъ дурныя последствія, особенно, если они работають на открытомъ воздухв. Въ такомъ случав они легко могутъ простудиться и для нихъ лучше постоянно употреблять шерстяныя ткани.

Нѣкоторыя краски, употребляемыя для окрашиванія тканей, оказывають вредное вліяніе на напіе здоровье. Къ такимъ вреднымъ краскамъ принадлежитъ мышьяковистая. Если мы надѣнемъ платье, окрашенное краской, содержащей мышьякъ, то у насъ могутъ появиться признаки общаго отравленіе мышьякомъ или мѣстное раздраженіе кожи въ мѣстѣ соприкосновенія ея съ тканью. Зе-

леныя и еврыя ткани чаще всего содержать мышьякъ. Потому мы должны относиться къ нимъ съ большой осторожностью.

Если на основаніи тёхъ требованій, которыя предъявляеть гигіена къ одеждь, мы разсмотримъ употребляемую нами въ настоящее время, то противъ нея можно сказать очень много, хотя съ другой стороны въ ней есть много вполнъ разумнаго. Обычай употреблять полотно для бѣлья, шерсть для верхняго платья, а кожу для саногъ надо признать вполн' разумнымъ. Вообще очень трудно сказать что-нибудь противъ веществъ, употребляемыхъ нами для одежды. За то можно очень много возразить противъ ея покроя, особенно противъ покроя платья интеллигентнаго класса. Покрой платья простаго народа гораздо больше соотв'єтствуєть требованіямъ гигіены, нежели покрой платья образованныхъ людей. Первый оставляетъ полную свободу движеній и нигдъ не стъсняеть тьла, тогда какъ второй въ этомъ отношении представляетъ всевозможныя неудобства. Простая рубаха, широкія полуталоны и свободный кафтанъ простолюдина отвъчають гораздо больше гигіеническимъ требованіямъ, нежели накрахмаленная рубашка, узкій сюртукъ и узкіе сапоги барина. Платье интеллигентной женщины еще меньше удовлетворяетъ требованіямъ гигіены. Про него можно сказать, что его могуть носить только праздные люди, которые не имъютъ надобности, да и не желаютъ работать и для которыхъ, кромѣ того, здоровье не представляется настолько важнымъ, чтобы для него можно было пожертвовать модой.

Въ женскихъ модахъ обращается особенное вниманіе на то, чтобы сдълать какъ можно тоньше талію и какъ

можно длиннъе шлейфъ. Сильное стягивание таліи только искажаеть врожденную красоту человъческой фигуры, производить разныя разстройства въ нашемъ здоровье и мешаеть намъ работать. Ношеніе длинныхъ шлейфовъ заслуживаетъ также полнаго порицанія съ гигіенической точки зрвнія. Шлейфъ волочится на улиць по грязи, по ныли, а потомъ вмъстъ съ этой уличной грязью и пылью вносится въ комнату, содъйствуя такимъ образомъ увеличенію грязи и пыли въ нашихъ комнатахъ. Вм'єсть съ этой грязью и пылью въ комнату вносится масса различныхъ микроорганизмовъ, среди которыхъ могутъ находиться и заразные. Вообще по отношенію къ дичной чистоплотности и къ распространенію заразныхъ бользней шлейфы не могутъ быть терпимы. Кром'в того, что пыль оседаеть на шлейфе и на самомъ платье, она оседаеть также и на бѣлье и на тѣло.

Рубашка, полуталоны, короткая юбка и корсажь, свободно обхватывающій стань—воть какой костюмь можно назвать здоровымь, удовлетворяющимь требованіямь гигіены. Само собою разум'вется, къ этому сл'ядуетъ прибавить чулки и сапоги, сд'яланные по ног'я. Матери должны обращать особенное вниманіе на одежду и не позволять дочерямь, сл'ядуя мод'я, разрушать свое здоровье.

Относительно костюма дѣтей надо замѣтить, что онъ часто не соотвѣтствуетъ требованіямъ здоровья. Намъ приходится видѣть зимой, въ сильный морозъ, дѣтей съ голыми ногами и въ очень легкомъ платъѣ. Бѣдняжки совсѣмъ посинѣли. Видно, что имъ очень холодно. Одѣваютъ ихъ такимъ образомъ съ цѣлью закалить организмъ и предохранить его отъ простуды. Но мы думаемъ, что

для этого вовсе не надо подвергать детей такимъ сильнымъ испытаніямъ. Въ холодъ ихъ следуеть одевать достаточно тепло, а въ теплое время легко. Нельпо видьть весной или осенью, въ хорошую теплую погоду, дътей, закутанныхъ въ зимнее ватное пальто, шерстяные чулки и башлыкъ, но неразумно также водить ихъ по морозу почти раздѣтыми. Это двѣ крайности, которыхъ слѣдуетъ избътать. Въ первомъ случат дъти изнъживаются и отъ мальйнией причины простуживаются. Во второмъ-ихъорганизмъ закаливается слишкомъ дорогой ціной, при помощи черезчуръ суровой мъры. Закалить здоровье ребенка можно болъе мягкими средствами. Если зимой мы не будемъ запрещать ему входить въ домашнемъ платъв въ комнату съ открытой форточкой, выбъгать на короткое время на дворъ въ легкомъ костюмъ, позволять ему купаться лётомъ и обтирать или обливать его холодной водой зимой, не кутать его въ теплую осеннюю или весеннюю погоду и ежедневно давать ему возможность дышать чистымъ воздухомъ въ продолженіи двухъ-трехъ часовъ, несмотря ни на какую погоду, то это въ достаточной степени будетъ предохранять его отъ простуды.

X

Уходъ за маленькими дътьми.

У насъ въ Россіи смертность маленькихъ дѣтей очень велика. До цяти лѣтъ ихъ умираетъ 57 изъ ста родившихся. Особенно сильна ихъ смертность на первомъ году жизни. Изслѣдованіе причинъ такой большой смертности показываетъ, что она зависитъ главнымъ образомъ отъ различныхъ условій, которыя при желаніи возможно устра-

нить. Испорченный воздухъ, мало - дневного свъта, неподходящая пища, плохая одежда, неопрятность и дурное физическое воспитаніе—воть причины, которыя отнимають дѣтей даже у очень нѣжныхъ родителей, готовыхъ сдѣлать всевозможное для сохраненія ихъ жизни. Но недостаточно любить и жалѣть ребенка, надо умѣть ухаживать за нимъ и воспитывать его.

Какъ только родится ребенокъ, мать должна озаботится тѣмъ, чтобы онъ пріобрѣлъ здоровыя привычки: чистоплотность, правильное питаніе и сонъ. Она должна, озаботиться также доставленіемъ ему чистаго воздуха, хорошей пищи и подходящей одежды.

Маленькій ребенокъ дышетъ гораздо чаще, нежели взрослый, и обмѣнъ веществъ совершается въ его тѣлѣ гораздо быстрѣе. Потому чистый воздухъ для него такъ же необходимъ, какъ и для взрослаго, можетъ быть даже еще болѣе. Между тѣмъ мы видимъ, что изъ боязни простудить, матери всѣми силами стараются воспрепятствовать доступу чистаго воздуха къ своему ребенку. Онѣ никогда не откроютъ форточки въ той комнатѣ, гдѣ онъ находится, и, вынося его на дворъ, тщательно закрываютъ ему носъ и ротъ, такъ что ему приходится дышать не свѣжимъ воздухомъ, но вредными испареніями своего тѣла. Малѣйшее заболѣваніе ребенка онѣ приписываютъ чистому воздуху, открытой форточкъ, не подозрѣвая, что причину наде искать въ недостаткѣ послѣдняго.

Если мы желаемъ сохранить ребенка здоровымъ, то необходимо доставить ему помъщеніе, въ которомъ было бы достаточно дневного свъта и воздуха. Самое меньшее пространство, которое ему необходимо—1 куб. саж. Нечего бояться открывать форточку въ той комнатъ, гдъ

спить ребенокъ. Одѣвши его чѣмъ-нибудь теплымъ, но не закрывая лица, мы и зимой безъ всякаго вреда для него, но съ большей пользой, можемъ хорошо провѣтрить помѣщеніе. Въ комнатѣ, наполненной свѣжимъ воздухомъ, ребенокъ просыпается съ розовыми щечками, живой, веселый, тогда какъ испорченный дѣлаетъ его блѣднымъ и вялымъ. Необходимо выносить маленькаго ребенка на воздухъ всякій день и во всякое время года, за исключеніемъ очень сильныхъ морозовъ, дождя и тумана. На чистомъ воздухѣ не надо закрывать ему рта и носа, но предоставлять ему полную свободу дышать ими. Чѣмъ больше маленькій ребенокъ будетъ находится на открытомъ воздухѣ, тѣмъ здоровѣе онъ выростетъ и тѣмъ легче перенесетъ всякую болѣзнь.

Самая лучшая пища для новорожденнаго ребенка до няти-шести мъсяцевъ - молоко матери. Пока онъ не достигнетъ этого возраста, какая-либо другая пища для него не только излишня, но даже вредна. Если вслъдствіе какой-либо несчастной случайности мать не можеть сама кормить своего ребенка, то приходится прибъгать къ искусственному вскармливанію. Тогда лучше всего употреблять свъже-подоенное коровье молоко. Послъднее сравнительно съ женскимъ слишкомъ густо, потому для новорожденнаго необходимо наполовину разбавлять его водой и прибавить немного сахару. Затъмъ, постепенно количество прибавляемой воды должно уменьшаться и въ пять-шесть мъсяцевъ мы можемъ давать ребенку цъльное коровье молоко безъ воды. При искусственномъ вскармливаніи всегда слідуеть помнить, что молоко и воду надо кипятить. Лучше всего, если мы будемъ кипятить ихъ каждый разъ передъ тымъ, какъ давать ребенку. Въ

этомъ случай намъ большую услугу можетъ оказать керосиновая кухня. При искуственномъ вскармливаніи очень важно, чтобы рожекъ всегда быль чистъ. Въ грязномъ молоко киснетъ и ребенокъ отъ этого начинаетъ хворатъ. Лучше всего пріобръсти двъ гуттаперчевыхъ соски и поперемънно употреблять ихъ. Пока одной мы пользуемся, другая должна мокнуть въ чистой водъ. Точно также надо имъть двъ небольшихъ бутылочки, въ которыя наливается молоко, и давать ихъ поперемънно. Надо наблюдать за тъмъ, чтобы соска находилась во рту ребенка только въ то время, пока онъ пьетъ молоко. Когда онъ кончитъ всть, ее обязательно надо вынуть изо рта, иначе у ребенка развивается дурная привычка держать постоянно соску во рту.

Дѣтей съ самыхъ первыхъ дней ихъ появленія на свѣтъ слѣдуетъ пріучать принимать пищу только въ опредѣленные часы. Новорожденному надо давать ѣстъ довольно часто, черезъ часъ-полтора. Для шестинедѣльнаго ребенка совершенно достаточно, если мы ему дадимъ грудь пять-шесть разъ въ день, часа черезъ два-три, и раза два ночью. Трехмѣсячному мы должны давать сосать четыре-пять разъ днемъ и два раза ночью. Лучше всего не будить ребенка для ѣды, если онъ спитъ. Мать должна установить порядокъ въ питаніи своего ребенка и не кормить его безпрерывно, какъ только онъ закричитъ. Безпорядочное кормленіе отнимаетъ у нея много времени и разстранваетъ желудокъ ребенка. Грудныя дѣти кричатъ отъ различныхъ причинъ и утѣшать ихъ всегда однимъ и тѣмъ же—грудью или соской безразсудно.

Шестимъсячнаго ребенка надо пріучать къ другой пищъ, такъ какъ это облегчаетъ отнятіе его отъ груди. Сначала разъ въ день, а затѣмъ два вмѣсто груди или молока, надо давать ему молочную манную кашу. Затѣмъ, когда у него будетъ достаточное количество зубовъ, постепенно можно пріучать его и къ другой пищѣ: булкѣ, яйцамъ, мясу. Но по крайней мѣрѣ до двухъ лѣтъ ему не слѣдуетъ даватъ всего того, что ѣдятъ взрослые. Къ такой пищѣ его желудокъ оказывается неспособнымъ.

Очень часто матери, изъ боязни, что ребенокъ голоденъ, безпрерывно даютъ ему всть. «Онъ встъ понемножку и будетъ голоденъ, если ему давать рвдко», говорять онв. Но это совершенно ошибочное представленіе о питаніи двтей. Если имъ давать въ опредвленное время достаточное количество пищи, позволять имъ всть до сыта, то они совершенно свободно могутъ обходиться безъ вды впродолженіи нвсколькихъ часовъ. Везпрерывное кормленіе развиваетъ въ двтяхъ прожорливость и они начинаютъ поглощать гораздо большее количество пищи, нежели какое необходимо для ихъ питанія. Ребенокъ при безпорядочной вдв, постоянно чувствуетъ себя голоднымъ и готовъ всть безпрерывно.

Новорожденнаго ребенка надо заботливо оберегать отъ холода. Фланель, бумазея, шерстяное одвяло—воть въ чемъ онъ нуждается. Такъ какъ у ребенка очень нъжная кожа, то надо употреблять только мягкіе матеріи и заботливо слъдить, чтобы не было складокъ. Употребленіе свивальниковъ, которые туго стягивають его члены, вредно. Они мѣшають ему свободно двигаться руками, ногами и такимъ образомъ развивать свою силу. Многія невѣжественныя бабки и старухи совѣтують неопытнымъ матерямъ свивать ребенка, говоря, что иначе онъ пугается и царанается. Ребенокъ можеть одинаково пугаться въ свиваль-

никъ и безъ него. Только въ первомъ случав мы не замъчаемъ, что онъ вздрагиваетъ, потому многія думають, что свивальникъ предохраняетъ его отъ испуга. Но, если мы вспомнимъ, что причиной испуга очень маленькихъ дътей обыкновенно бываетъ шумъ, который воспринимается ими при помоши органа слуха, то намъ станетъ понятна вся нелъпость вышеупомянутаго мнънія. Что касается до парапанія, то эта б'яда вовсе не такъ велика, чтобы м'яшать изъ за нея свободному развитію ребенка. - Кроватку маленькихъ дътей не надо ставить въ самый дальній и темный уголь, гдф нфть свфта и плохая вентиляція. Лучше всего употреблять неподвижную жельзную кроватку или шлетенную колясочку. Для бідныхъ людей послідняя вытодиће, такъ какъ въ ней можно вывозить ребенка и на воздухъ. Укачиваніе маленькихъ дітей большой вредъ для нихъ и доставляетъ много хлопотъ матерямъ. Послъднія должны поставить себ'в за правило, кладя спать ребенка, не качать его. Это надо дълать съ самыхъ первыхъ дней жизни. Тогда у него не разовьется привычка къ укачиванію. Почему оно вредно, каждый легко нойметь, если вспомнить, какое впечатление производить на насъ качанье на качеляхъ. Голова у насъ кружется, духъ захватываеть и сердце замираеть. Тоже бываеть и съ маленькими дітьми, когда ихъ укачиваютъ.

Чистоплотность ребенка представляется очень важной для сохраненія его здоровья. Его кожа очень нѣжна и, если содержать ребенка неопрятно, то на ней немедленно появляются разнаго рода сыпи. Матери очень часто приписывають послѣднія то золотухѣ, то еще чему-нибудь. Но почти всегда нечистоплотность бываеть виной. Тѣло ребенка и всякая вещь, употребляемая для него должны

отличаться безукоризненной чистотой. Каждый день его надо мыть съ ногъ до головы теплой водой съ мыломъ. Для того, чтобы не искупать его въ слишкомъ горячей водь, надо пробовать ее не рукой, но локтемъ, который боле чувствителенъ къ разнице въ температуре. Если вода покажется горяча для локтя, то надо прибавить холодной. Матери не должны слушать, когда имъ говорятъ что во время цвътенія купанье для ребенка вредно, напротивъ, отъ купанья его кожа скорве очищается. Ребенокъ всегда долженъ быть чисть и сухъ-воть правило обязательное для матерей. Какъ только ребенокъ начнетъ относиться сознательно къ окружающему, мы должны учить его содержать самого себя въ чистоть. Это довольно трудно, но возможно. Если ребенокъ очень рано пріобратаетъ полобную привычку, то трудъ матери значительно облегчается.

Новорожденный ребенокъ спить почти все время. Онъ просыпается только тогда, когда его надо кормить, смънить бълье и вымыть. Затъмъ дитя начинаетъ больше бодрствовать. Вотъ тогда то и надо начинать пріучать его къ правильному сну. Ночь онъ долженъ спать и гулять только днемъ. Если мы пріучимъ его поступать наоборотъ, то создадимъ себъ безсонныя ночи и безпокойный сонъ остальнымъ. Его надо научить спать среди дня въ опредъленные часы и бодрствовать утромъ и вечеромъ. Тогда вся семья будетъ проводить ночь спокойно.

Маленькія діти часто бывають больны, если уходь за ними неумілый или небрежный. Обыкновенно причиной ихъ болізни бываеть недостатокъ свіжаго воздуха и солнечнаго світа, перекармливаніе или безпорядочное кормленіе, неподходящая пища или одежда, пренебреженіе чи-

стотой, грязный рожокъ, а иногда и громкій шумъ, который внезаино прерываетъ ихъ сонъ. Заботливая мать должна умѣть устранять всѣ эти причины. Отъ нея зависитъ правильное кормленіе, правильный сонъ и почти все, что можетъ разрушить здоровье ребенка. Послѣдній будетъ для нея радостью или тяжелой обузой, смотря потому, какъ она будетъ его воспитывать.

Очень многія матери вмѣсто того, чтобы предупреждать болѣзнь хорошимъ уходомъ, предпочитаютъ кормить дѣдѣтей лекарствами. Ихъ ребенокъ всегда боленъ и всегда лечится и онѣ вовсе не думаютъ о томъ, чтобы устранить причины болѣзни. По прежнему кормятъ его безпорядочно, держатъ неопрятно, не даютъ дышать чистымъ воздухомъ и т. д. Благодаря всему этому ребенокъ ростеть блѣднымъ, слабымъ и страдаетъ англійской болѣзнью. Когда ребенокъ заболѣетъ, то первой мыслью матери должно бытъ: «Отъ чего онъ заболѣлъ? Дѣлала-ли я все такъ, какъ слѣдуетъ?» Затѣмъ надо цонскать причину и устранить ее, а не возлагать всѣ свои надежды на лекарство.

Очень часто плохой уходъ за ребенкомъ оправдывается тѣмъ, что нѣкоторыя дѣти, несмотря на безпорядочное кормленіе, отсутствіе чистаго воздуха и солнечнаго свѣта, неряшливость и проч. ростуть здоровыми. На такихъ указываютъ всегда, когда желаютъ оправдать себя въ болѣзни ребенка. Но если мы посмотримъ внимательно, то окажется, что дѣтей, сильный организмъ которыхъ въ состояніи вынести все, немного и что масса ихъ гибнетъ именно отъ неумѣлаго или небрежнаго ухода.

Въ заключение надо замътить, что маленькихъ дътей надо умъть забавлять, когда они начнутъ понимать. При этомъ мы должны помнить, что мы хотимъ развлечь ре-

бенка, а не себя самихъ. Забава не должна носить характера жестокости. Если мы развлекаемъ ребенка тѣмъ, что бъемъ кого-нибудь, то мы развиваемъ въ немъ наклонность къ жестокости. Въ такомъ случаѣ мы должны будемъ пенять на самихъ себя, если, выросши, онъ будетъ безжалостенъ даже къ намъ самимъ. Если мы въ видѣ развлеченія пугаемъ его или хотимъ заставить его этимъ замолчать, то такимъ образомъ развиваемъ у него боязливость. Доставляя маленькому ребенку развлеченіе, мы должны всегда подумать о томъ вліяніи, которое оно можетъ оказать на него, и избѣгать могущихъ испортить его. Вообще развлечь маленькаго или большого ребенка представляется нелегкой задачей, надъ которой родителямъ слѣдуетъ призадуматься и не дѣлать для этой цѣли всего, что придетъ въ голову.

XI when you want to be the same of the sam

Предупреждение заразныхъ бользней.

Если мы будемъ выполнять все то, что изложено въ этой книгъ, то болъзнь будетъ ръдкимъ гостемъ въ нашемъ жилищъ. Особенно это слъдуетъ сказать относительно заразныхъ болъзней. Послъднія обыкновенно заглядываютъ къ намъ или къ нашимъ близкимъ, благодаря нашей собственной винъ. Мы привыкли говорить о повальной болъзни, какъ о свыше посланномъ бъдствіи, и не думаємъ о томъ, что наше незнаніе и наша небрежность служатъ этому причиной. Заразныя болъзни совствиь исчезли бы съ лица земли, если бы вст заботились о сохраненіи своего собственнаго здоровья и здоровья своихъ ближнихъ.

Заразными бользнями мы называемъ корь, оспу, скар-

латину, дифтеритъ, коклюшъ, кровавый поносъ, чахотку, тифъ, холеру, чуму, сибирскую язву и нъкоторыя другія. Причиной ихъ служать маленькія живыя вещества, микроорганизмы, о которыхъ мы не одинъ разъ упоминали выше. Попавши въ наше тъло и размножаясь тамъ, они производять бользнь, потому ихъ называють бользнетворными. Зараза можеть распространяться очень различными путями. Она можетъ передаваться отъ больного здоровымъ черезъ воздухъ, воду, ствны комнаты, гдв онъ лежитъ, черезъ мебель, употребляемую имъ, черезъ его бѣлье, платье, мокроту и испражненья, черезъ людей, которыя приходять его навъстить. Такимъ образомъ способы распространенія заразы оказываются очень многочисленными и если мы не желаемъ зла своимъ ближнимъ, то должны принять міры, чтобы воспрепятствовать ей понасть къ нимъ.

Если въ нашей семъв появилась, напр., заболъвание скардатиной, то необходимо принять слъдующія предосторожности. Прежде всего, конечно, мы должны убъдиться, что бользнь дъйствительно скардатина, и обратиться къ врачу. Это всегда надо сдълать, если у ребенка появляется сильный жарь, боль въ горлъ и красная сыпь на тълъ. Если мы живемъ въ одной—двухъ маленькихъ комнатахъ и у насъ или въ нашей квартиръ есть еще дъти, то скардатинознаго ребенка необходимо отправить въ больницу. Скардатина бользнь заразительная и опасная для дътей. Оставивни больного дома, намъ будетъ почти невозможно сохранить остальныхъ дътей и воспрепятствовать ея распространенію среди нашихъ родныхъ и знакомыхъ. Особенно она опасна тогда, когда ребенокъ какъ будто начинаетъ поправляться, краснота на его тълъ исчезаетъ

и кожа шелушиться. Въ это время всякая маленькая частичка кожицы, которая отдёляется съ его тёла, представляетъ изъ себя заразу.

Если почему либо мы не хотимъ или не можетъ отправить больного въ больницу, то должны поступать слѣдующимъ образомъ. Прежде всего мы должны изолировать больного, т. е. помѣстить его въ отдѣльную комнату, въ которую входъ здоровымъ долженъ быть или совсѣмъ запрещенъ или дозволенъ только съ принятіемъ необходимыхъ мѣръ предосторожности. Въ комнатѣ больного долженъ постоянно находиться только тотъ, кто за нимъ ухаживаетъ. Она должна быть совершенно отдѣлена отъ комнатъ здоровыхъ людей посредствомъ капитальной стѣны. Если такой стѣны нѣтъ, то необходимо замазать въ перегородкѣ и въ двери, выходящей въ комнату здоровыхъ, всѣ щели и отверстія. Дверь изъ комнаты больного должна выходить въ нежилую комнату, которая хорошо провѣтривается и содержится въ безукоризненной чистотѣ.

Въ комнатъ, въ которую мы изолируемъ больного, слъдуетъ оставить только самыя необходимыя вещи. Изъ нея слъдуетъ удалить всю мягкую мебель, которую очень трудно обеззаразить, мягкіе ковры, тяжелыя драпри и занавъси, которые жалко испортить при дезинфекціи. Лучше всего оставить тамъ только деревянную и соломенную мебель, которую можно легко продезинфекцировать, а занавъси и драпри употреблять изъ такой матеріи, которая хорошо стирается. Въ комнатъ больного не должно хранить платья и бълья, потому что черезъ нихъ можетъ распространяться зараза. Комната заразнаго больного должна содержаться въ тщательной чистотъ и хорошо провътриваться, такъ какъ въ воздухъ накопляется особенно

много болѣзнетворныхъ зародышей. Если мы не будемъ удалять ихъ изъ комнатнаго воздуха безпрерывной вентиляціей и не будемъ поддерживать въ комнатѣ тщательной чистоты, то зародыши будутъ вредно дѣйствовать на самаго больного и на здоровыхъ людей, которые на короткое время придутъ его навѣстить. Кромѣ того, чистый воздухъ необходимъ для укрѣпленія силъ больного, которыя ему нужны для борьбы съ своей болѣзнью. Если мы не позаботимся о томъ, чтобы доставить больному чистый воздухъ и уменьшить въ комнатѣ число зародышей, то такимъ образомъ мы будемъ способствовать болѣе сильному развитію болѣзни, увеличивать ея силу, вмѣсто того, чтобы ослаблять ее.

Для того, чтобы нѣсколько воспренятствовать переходу опасныхъ зародышей въ воздухъ, надо смазать тѣло больного какимъ нибудь жирнымъ веществомъ, напр. свинымъ саломъ.

Платье больного и его постельныя принадлежности не должны употребляться здоровыми безъ предварительной дезинфекціи, а бѣлье не должно стираться вмѣстѣ съ бѣльемъ здоровыхъ. Это необходимо сдѣлать, чтобы предотвратить распространеніе заразы. Бѣлье больного можно продезинфекцировать, прокипятивъ его хорошенько въ водѣ. Ни одинъ предметъ изъ комнаты больного не долженъ употребляться здоровыми безъ предварительной дезинфекціи. Посуду, которую употреблялъ больной, слѣдуетъ каждый разъ мыть кипяткомъ.

Ухаживающій за больнымъ также долженъ принимать изв'єстныя предосторожности, чтобы не распространять заразы. Каждый разъ, выходя изъ комнаты больного къ здоровымъ, онъ долженъ мѣнять платье, обмывать лицо,

руки и голову. Въ противномъ случав онъ можетъ послужить источникомъ заразы. Тщательная личная чистоплотность должна быть вмвнена ухаживающему въ непремвнную обязанность. Его платье следуетъ делать изътакой матеріи, которая можетъ часто мыться. Тё же предосторожности долженъ принимать всякій, кто придетъ навъстить больного.

Когда больной выздоровьеть или умреть, то мы должны произвести дезинфекцію всей комнаты и всёхъ предметовъ. которые въ ней находились, чтобы они не могли служить источникомъ заразы. Прежде всего выздоровъвшему больному делають общую ванну, меняють на немъ белье, надъвають чистое платье и потомъ уже позволяють ему идти къ здоровымъ. Вся деревянная мебель, находящаяся въ комнатѣ больного моется водой съ мыломъ. То же двлается и съ кроватью. Матрацъ, подушки, одвяло, платье больного, ковры, занавѣси, драпри, которыхъ нельзя выстирать, отправляются въ дезинфекціонную камеру или хорошенько провътриваются. Полъ, окна и двери моются. Потолокъ следуетъ выбелить вновь. Если стены комнаты выкрашены масленой краской или просто деревянныя, то ихъ можно вымыть. Если ствны выбълены известью, то новая побълка ихъ хорошо дезинфекцируетъ. Если стъны оклеены обоями, то лучше ихъ снять и замънить новыми. Обои можно также довольно хорошо продезинфекцировать, если ихъ тщательно вытереть мягкимъ ситнымъ хлѣбомъ. Когда мы вытираемъ обои мягкимъ хлюбомъ, то къ нему пристаетъ пыль и микроорганизмы, которые находились на обояхъ и ствны очищаются. Наблюденія показывають, что такимъ образомъ мы можемъ удалить съ обоевъ почти всёхъ микроорганизмовъ. Хлёбъ, которымъ вытирались

ствны, следуеть сжечь. Только после принятія всехть вышеперечисленных предосторожностей здоровый челов'єкть можеть поселиться въ комнать, гдь находился заразный больной.

Изъ только что сказаннаго мы видимъ, какъ трудно въ маленькой квартирѣ принять мѣры противъ распространенія заразы. Потому лучше всего отправлять такихъ опасныхъ больныхъ въ больницу, гдѣ они найдутъ болѣе умѣлый уходъ и зараза не будетъ распространяться.

Подобныя же мѣры предосторожности мы должны принимать при корѣ, дифтеритѣ, сыпномъ тифѣ и оспѣ. Отъ послѣдней болѣзни мы лучше всего можемъ снасти своего ребенка, если привьемъ ему оспу. Привитая оспа будетъ охранять его отъ заразы. Относительно кори надо замѣтить, что на нее обыкновенно смотрятъ, какъ на очень легкую болѣзнь, потому считаютъ излишне принимать противъ нея какія-либо мѣры предосторожности. Но такой взглядъ ошибоченъ. Корь сама по себѣ уноситъ много жертвъ и, кромѣ того, оставляетъ у ребенка наклонность къ разнаго рода заболѣваніямъ: къ чахоткѣ и катарральному воспаленію легкихъ, отъ которыхъ также умираетъ не мало дѣтей.

Относительно холеры и брюшнаго тифа мы должны замѣтить слѣдующее. Холерная зараза проникаетъ въ нашъ организмъ преимущественно черезъ ротъ. Мы можемъ занести ихъ въ свой желудокъ вмѣстѣ съ водой или съ пищей. Овощи и плоды въ этомъ случаѣ представляютъ извѣстную долю опасности. На свѣжихъ плодахъ и овощахъ могутъ оказаться холерные зародыши, и если мы будемъ употреблять ихъ въ сыромъ видѣ, то мы можемъ заразиться холерой. Холерные зародыши могутъ попасть

въ нашъ желудокъ и съ другой пищей: съ хлѣбомъ, мясомъ, если они сохраняются неряшливо. Мы можемъ занести ихъ грязными руками, выпить съ молокомъ или съ квасомъ, который былъ разведенъ некипяченой водой. Вообще во время эпидеміи лучше всего употреблять всю пищу свѣжеприготовленной.

Замвчено, что холерные зародыши находятся въ изобилін въ испражненіяхъ и въ рвоть больныхъ. Поэтому дезинфекція этихъ выділеній должна быть обязательна. Испражненія и рвоту лучше всего собирать въ стеклянный сосудъ и петомъ прибавлять къ нимъ дезинфекціонныхъ жидкостей или хорошенько прокипятить. Къ нимъ можно прибавлять равное количество 20% известковаго молока, съ которымъ они должны постоять часа три. Затимъ ихъ можно вылить въ отхожее мъсто. Къ испражненіямъ можно прибавлять также равное количество 20% раствора хлористой извести или 2 столовыхъ ложки ея въ видѣ порошка на поллитра жидкихъ испражненій. Съ растворомъ извести испражненія должны оставаться часа три, а съ порошкомъ достаточно четверти часа. Потомъ испражненія можно вылить въ отхожее мъсто. Холерные зародыши очень хорошо размножаются на влажномъ бъльъ. Поэтому во время холерныхъ эпидемій лучше не над'ввать сыраго бѣлья, а влажное отъ пота поскорѣе снять и просушить. Холерные зародыши могутъ попасть на бълье вмъсть съ испражненіями больныхъ и, найдя тамъ благопріятную среду, быстро размножаются и становятся источникомъ заразы. Поэтому бѣлье холерныхъ больныхъ необходимо дезинфекцировать въ дезинфекціонной камер'в или при помощи другихъ средствъ, напр., прокипятить хорошенько въ водъ въ продолжение часа. Изоляція холерныхъ больныхъ и дезинфекція всёхъ ихъ вещей и пом'єщенія необходимы.

Зараза брюшнаго тифа проникаетъ въ нашъ организмъ такими же путями, какъ и холера-черезъ желудочнокишечный каналь. Попадаеть-ли она черезъ воздухъэто пока неизвъстно. Нѣкоторые думаютъ, что это возможно. Какимъ образомъ зараза попадаеть въ желудочнокишечный каналь, достовърно пока неизвъстно. Предподагають, что главнымъ образомъ она попадаеть туда вмъсть съ водой. Зародыши брюшнаго тифа могутъ попасть въ воду вмёстё съ испражненіями тифозныхъ больныхъ или съ поверхности земли вмъсть съ дождевой волой. Тифозные зародыши не могутъ размножаться въ водъ, но довольно долго сохраняютъ въ ней свою жизнеспособность. Такимъ образомъ живые зародыши брюшнаго тифа вмъсть съ водой могуть попасть въ нашъ желудокъ. Если квасъ или молоко разведены сырой водой, въ которой находятся зародыши брюшнаго тифа, то вмъсть съ ними они также попадаютъ въ нашъ желудочно-кишечный каналъ.

Къ числу мѣръ предупрежденія распространенія брюшнаго тифа принадлежитъ тщательная дезинфекція испражненій и бѣлья больнаго. Ихъ слѣдуетъ хорошенько прокинятить. Изоляція больнымъ тифомъ, повидимому, не представляется большой необходимостью, но удаленіе здоровыхъ изъ зараженной мѣстности, изъ зараженнаго дома или квартиры очень часто служить къ прекращенію эпидеміи.

Чума представляется, пожалуй, еще болже страшной болжанью, нежели холера, потому намъ надо знать, какъ отъ нея уберечься. Она распространяется самимъ больнымъ и различными предметами, бывшими у него въ упо-

требленіи. Особенной заразительностью отличаются пом'єщенія, въ которыхъ находились больные. Если здоровый челов'єкъ побудетъ продолжительное время въ зараженномъ ном'єщеніи, то въ большинств'є случаєвь онъ заболіваеть. Во время чумной эпидеміи и въ каждомъ единичномъ случа'є необходима строгая изоляція больныхъ. Пом'єщеніе, въ которомъ находились чумные больные, необходимо тщательно дезинфекцировать и пров'єтривать. Различные предметы, находящіеся въ комнат'є больнаго, его б'єлье и платье также необходимо дезинфекцировать. Дезинфекцію лучше всего производить при помощи высокой температуры. Удаленіе здоровыхъ изъ м'єстности, пораженной чумой, способствуеть прекращенію эпидеміи.

Чахотка не страшитъ насъ такъ, какъ чума, холера, но за то постоянно уносить гораздо больше жертвъ. Обыкновенно мы къ чахоткъ относимся очень безпечно и она безпрепятственно распространяется. Мужъ заражается отъ жены, жена отъ мужа, дъти отъ родителей, прислуга или жильцы передаютъ заразу хозяевамъ или получаютъ ее оть нихъ и т. д. Забольть чахоткой бъдному человъку большое несчастие. Болъзнь тянется долго, средствъ къ существованію ніть, ніть силь работать и жизнь оказывается очепь тяжелой. Но и въ этомъ случай, какъ во многихъ остальныхъ, знаніе помогаетъ намъ избіжать печальной участи и сохранить свое здоровье. Бользнетворные зародыши чахотки или коховскія бациллы, какъ ихъ обыкновенно называють, содержатся главнымъ образомъ въ мокротъ чахоточныхъ. Потому на нее мы должны обращать большое вниманіе. Мы не должны позволять больнымъ плевать свою мокроту куда попало: на землю. на полъ, въ платокъ и т. п. Если онъ выплюнеть ее,

напр., на полъ, то послѣ высыханія, она въ видѣ пыли переходитъ въ воздухъ; вмѣстѣ съ нимъ попадаетъ въ наши легкія и заражаетъ насъ. Чахоточный больной долженъ собирать свою мокроту съ плевальницу съ водой, которую затѣмъ надо вылить подъ плиту или въ печь, чтобы убить зародышей. При помощи такого простаго способа мы можемъ предохранять себя отъ такой ужасной болѣзни, какъ чахотка.

Изъ заразныхъ болъзней, которыя встръчаются въ нашемъ климатъ, слъдуетъ упомянуть о сибирской язвъ и о сапъ. Объ эти болъзни встръчаются у человъка и у животныхъ. Человъкъ заражается ими главнымъ образомъ отъ животныхъ. Для переноса заразы сибирской язвы необходимо, чтобы человъкъ пришелъ въ непосредственное соприкосновение съ больнымъ животнымъ или съ предметами, которые приходили съ последнимъ въ соприкосновеніе. Челов'якъ можеть заразиться сибирской язвой, если въ его рукахъ побываеть шерсть или шкура больнаго животнаго. Санъ передается людямъ при близкомъ общеній съ санными лошадьми. Необходимо избъгать сношеній съ ними и употребленія предметовъ, на которые могла попасть слюна или носовыя выделенія больныхъ лошадей. Сибирская язва передается людямъ чаще всего отъ лошадей, овецъ и рогатаго скота. Поэтому мы должны обращать особенное внамание на заболъвание этихъ животныхъ. Въ случав появленія сибирской язвы на рогатомъ скотъ, лошадяхъ или овцахъ ихъ слъдуетъ убить. Съ павшихъ или убитыхъ животныхъ нельзя снимать шкуру, потому что она долго сохраняетъ свои заразительныя свойства. При снятін и выділкі шкуры животнаго, умершаго отъ сибирской язвы, можно заразиться этою болѣзнью. Трупы животныхъ, павшихъ отъ сибирской язвы, слѣдуетъ зарывать въ землю съ особенными предосторожностями. Опыты показываютъ, что микроорганизмы сибирской язвы могутъ жить и размножаться въ землѣ. Слѣдовательно, мѣсто, въ которомъ было зарыто павшее животное, можетъ служить источникомъ заразы не только для другихъ животныхъ, но и для людей. Поэтому трупы животныхъ, павшихъ отъ сибирской язвы, слѣдуетъ предварительно дезинфекцировать при помощи хлористой извести, сѣрной кислоты или сулемы, а потомъ уже зарывать ихъ въ землю. Лучше всего трупы зараженныхъ животныхъ сжечь. Сибирской язвой и сапомъ можно заразиться при употребленіи мяса больнаго животнаго. Поэтому его нельзя употреблять въ пищу.

Собачьс бъщенство принадлежить также къ числу заразныхъ бользней. Обыкновенно человькъ заражается собачьимъ бъщенствомъ вследствіе укуса какимъ-нибудь животнымъ: собаки, волка, кошки, лошади. Собачье бѣшенство передается людямъ преимущественно отъ собакъ. Поэтому главной мірой предупрежденія слідуеть считать отнятіе у собакъ возможности кусаться. Обязательное ношеніе намордниковъ сл'ядовало бы ввести везд'я. Въ Германіи, гдв намордники обязательны всюду, собачье бъшенство почти совсвмъ исчезло. Оно чаще всего встрвчается на восточной границъ, кугорая соприкасается съ Россіей. Въ настоящее время намордники устраиваютъ такимъ образомъ, что собака ими вовсе не ствсняется. Намордникъ дозволяеть ей свободно дышать, лаять и всть. Онъ мѣшаетъ ей только укусить. Благодаря такому устройству намордниковъ ихъ ношеніе не представляется варварскимъ насиліемъ надъ животными. Уничтоженіе бродячихъ собакъ также служитъ мѣрой для предупрежденія собачьяго бѣшенства. Предупреждающей мѣрой у людей, уже укушенныхъ бѣшенными животными, служитъ прививка бѣшенства по способу Пастера. Опытъ показалъ, что при леченіи по этому способу люди гораздо рѣже заболѣваютъ бѣшенствомъ, нежели при леченіи какимъ-нибудь инымъ способомъ.

Зараза распространяется не только больными, но и мертвыми. Потому съ нашей стороны неразумно ходить прощаться съ умершими отъ заразной бользни или позволять нашимъ роднымъ и знакомымъ приходить къ намъ для той же цъли. Самое лучшее, если умершій будеть положенъ поскорѣе въ гробъ и схороненъ и притомъ, какъ можно скромнѣе. Если онъ намъ былъ дорогъ, то не прощаніемъ съ его тѣломъ и не пъшными похоронами мы должны выражать свою скорбъ. Вообще принято тратить на похороны довольно порядочную сумму денегъ и они ложаться тяжелымъ бременемъ на бѣдную семью. Мы думаемъ, что поступать такимъ образомъ не слѣдуетъ. Покойникъ не нуждается въ пышныхъ похоронахъ, а для истинно любящихъ его они едва-ли могутъ служить утѣшеніемъ.

XII.

Какъ распредълять свое время и свои средства.

Очень часто люди растрачивають свое здоровье вовсе не потому, что они слишкомъ бѣдны и не имѣютъ возможности хорошо питаться и жить въ порядочной квартирѣ. Напротивъ, ихъ средства съ излишкомъ достаточны для удовлетворенія потребности въ здоровой пицѣ и хо-

рошемъ жилицъ. Не смотря на это они разрушаютъ свой организмъ и преждевременно умираютъ, такъ какъ дурно пользуются своимъ временемъ и своими средствами.

Пользоваться разумно своими силами, временемъ и средствами очень важно для сохраненія здоровья. Если челов'я надрываєть свои силы непосильнымъ трудомъ съ ц'ялью заработать лишнія деньги, необходимыя на покупку лакомаго блюда или на излишнюю безд'ялушку для украшенія своего жилища, то онъ дурно пользуется своимъ временемъ и своими силами. Если челов'якъ, гоняясь за удовольствіями, превращаеть день въ ночь, а ночь въ день, ведеть неправильную жизнь, безпорядочно 'встъ и спитъ, то онъ дурно пользуется своимъ временемъ и силами. Если челов'якъ, не обезпечивъ себя наибол'я не обходимымъ, тратить свои деньги на излишества и роскопь, то онъ дурно пользуется своими матеріальными средствами. Во вс'яхъ подобныхъ случаяхъ его здоровье разрушается, благодаря не б'ядности, но безпорядочной жизни.

Такъ какъ моя книга предназначается для бъдныхъ людей, которые существуютъ своимъ заработкомъ, то для нихъ очень важно умъть разумно распредълять свое время. Хотя продолжительностъ рабочихъ часовъ почти всегда находится внъ ихъ власти, все-таки въ огромномъ большинствъ случаевъ правильная работа изо дня въ день занимаетъ опредъленный періодъ времени. Остальные часы каждый можетъ распредълять по своему усмотрънію. Если чиновникъ обязанъ оставаться на службъ пять-шесть часовъ, то остальные 18—19 ч. находятся въ его распоряженіи. Фабричный рабочій, ремесленникъ, служащій въ частныхъ учрежденіяхъ и т. п. должны отдавать работъ

гораздо больше времени: 8—12 часовъ, но всетаки у нихъ остается полсутокъ и болѣе, которыми они могутъ пользоваться дурно или хорошо.

Очень часто приходится слышать жалобы на непосильный по своей продолжительности трудъ, который чрезмърно утомляетъ. Мы думаемъ, что неръдко подобныя жалобы справедливы и что продолжительность рабочаго дня бываетъ слишкомъ велика. Съ давнихъ поръ признается наиболье разумнымъ распредвлять свое время такимъ образомъ: 8 ч. на трудъ для добыванія средствъ къ существованію. 8 ч. на сонъ и 8 ч. на вду, чистоту, отдыхъ, удовольствія и проч. Относительно разумности подобнаго распредвленія времени едва-ли можно сомнъваться, хотя по поводу восьмичасоваго сна можно зам'втить, что полобный періодъ вовсе не представляется такимъ необходимымъ. Существуетъ масса примъровъ, которые доказывають, что очень діятельные люди могуть вполнъ довольствоваться 6-7 часами сна въ сутки. Это и понятно почему. Сонъ для нашего организма представляеть отдыхъ, во время котораго наши физическія и умственныя силы пользуются совершеннымъ покоемъ. Но до изв'встной степени, мы можемъ отдохнуть, пользуясь поперемѣнно физической или умственной дѣятельностью. Если мы добываемъ средства къ жизни физическимъ трудомъ, то умственный будеть служить намъ своего рода отдыхомъ. Если, напротивъ, намъ приходится зарабатывать деньги умомъ, физическій трудъ можеть значительно осв'вжить насъ и возстановить наши силы. Почему же въ такомъ случав, можно спросить себя, человвку все-таки въ концѣ конповъ нуженъ сонъ? Почему послѣдній не можетъ быть совсимъ заминенъ безпрерывной сминой

физическаго и умственнаго труда? На это мы находимъ отвътъ въ томъ, что и при физическомъ трудъ безпрерывно затрачивается извъстное количество нервной силы. которая постепенно истощается. Потому въ конпъ концовь нашъ организмъ доходитъ до полнаго утомленія и нуждается во снв, чтобы дать отдыхъ своей нервной системф. Поэтому мы не можемъ обойтись совершенно безъ сна, но во всякомъ случав мы думаемъ, что смвна умственнаго труда физическимъ и наобороть можеть намъ. по крайней мъръ, на одинъ часъ уменьшить его продолжительность. Кром'в того, мы думаемъ, что ночной сонъ двиствуеть наиболье освыжающимъ и успоканвающимъ образомъ и что время тратиться болбе произволительно. когда днемъ отдыхаютъ при помощи перемъны своей двятельности. Потому соввтуемъ спать только разъ въ лень ночью.

Все это относится исключительно ко взрослымъ додямъ. Дѣти нуждаются въ большемъ количествѣ сна. Новорожденныя, какъ извѣстно, спятъ все время. Затѣмъ постепенно продолжительность сна уменьшается и дѣти перестаютъ спать днемъ. Ребенокъ до 10—12 лѣтъ долженъ удѣлять на сонъ 9—10 часовъ въ сутки, такъ какъ его болѣе слабый организмъ нуждается въ болѣе продолжительномъ отдыхѣ.

Правильность жизни составляеть необходимое условіе для сохраненія здоровья, потому, какъ дѣти, такъ и взрослые должны ложиться и вставать въ опредѣленные часы. Лучше всего ложиться дѣтямъ не позже 9—10 ч., а взрослымъ не позже 11 ч. Вставать тѣмъ и другимъ надо часовъ въ шесть—семь. Распредѣляя такимъ образомъ часы сна, мы получаемъ возможность наилучшимъ

образомъ пользоваться благотворнымъ вліяніемъ дневнаго свъта на нашъ организмъ. Для дътей это надо сдълать неизмѣннымъ правиломъ. Что касается до взрослыхъ, то иногда, не особенно часто, они могутъ позволить себъ просидъть лишній часъ-другой. Желательно только, чтобы это совершалось передъ праздничнымъ днемъ, когда намъ представляется возможность обойтись безъ обязательнаго труда и распредълять время по своему усмотрънію. Въ такомъ случав нашъ организмъ гораздо легче перенесетъ недостатокъ сна, нежели въ рабочій день. Мы говоримъ «недостатокъ сна», такъ какъ считаемъ необходимымъ, чтобы не нарушать заведеннаго порядка въ распредъленіи дня, вставать всегда въ опредбленный привычный часъ. Опытъ показываетъ, что если мы привыкли вставать, напр., въ шесть часовъ утра, то лишній часъ сна утромъ не можетъ вознаградить лишняго часа бдёнія съ вечера. Это время оказывается потеряннымъ. Жизнь коротка, дёла много, а наши силы неумолимо уходять и тратить ихъ безполезно нельзя для блага насъ самихъ, нашихъ близкихъ и общества.

Немаловажное значеніе имъетъ для насъ назначеніе опредъленныхъ часовъ для пріема пищи и прогулокъ. Относительно распредъленія первыхъ мы уже говорили выше здѣсь необходимо только замѣтить, что ѣда не должна совершаться урывками и мимоходомъ, но надо спеціально посвятить ей опредъленный періодъ времени. Тогда пища можетъ хорошенько разжевываться и не будетъ глотаться цѣлыми кусками. Особенно мы должны сказать это относительно обѣда, когда принимается наибольшее количество пищи. Его лучше всего устраивать въ то время, когда всѣ члены семьи собираются домой.

Такъ какъ съ объдомъ всегда оказывается больше возни, то хозяйка такимъ образомъ сбережетъ много времени, которое въ противномъ случав будетъ тратиться совершенно непроизводительно. Если она будеть кормить объдомъ отдъльно мужа и дътей, то она потеряетъ вдвое больше времени на это, нежели, если бы всв объдали вмъсть. А у нея и безъ того масса другихъ заботъ и хлоноть. Мы думаемъ, что это всегда возможно сдълать. Возьмемъ семью фабричнаго рабочаго. Его рабочій день, положимъ, начинается въ семь часовъ и оканчивается также въ семь. Среди дня онъ пользуется перерывомъ въ полтора часа. Если дъти малы и не ходятъ въ школу, то объдъ можно устранвать въ это время и въ немъ должны принимать въ участіе всв члены семьи. Если дети посещають школу и не могуть въ полдень быть дома, то отецъ долженъ довольствоваться завтракомъ, а об'єдъ отложить до семи часовъ. Мы съ своей стороны думаемъ, что лучше всегда предночитать болве поздней об'єдь, когда работа кончена и отепь можеть събдать его не торопясь. Дети набъгавшись и наигравшись за целый день, съ большей охотой собираются около него. Мать, управившись со всёми своими дневными заботами, можетъ также посидъть подольше за столомъ. Такимъ образомъ во время объда всъ члены семьи приходятъ въ болъе близкое соприкосновение между собою и, обминиваясь взаимными впечатлівніями, полученными въ продолженіи дня, больше узнають другь друга и теснее сближаются.

Что касается до семьи чиновника и другихъ служащихъ, у которыхъ полдень бываетъ занятъ и которые освобождаются въ пять—шесть часовъ, то совмъстный съ семьей объть для нихъ также всегда возможенъ по окончанія

занятій. Среди дня аппетить д'втей сл'вдуєть удовлетворить порядочнымъ завтракомъ, который поможетъ имъ терп'вливо ждать возвращенія отца и отниметь у матери гораздо меньше времени.

У всвхъ членовъ семьи обязательно должно быть время для прогулокъ на чистомъ воздухв. Каждый день по крайней мъръ часъ-два необходимо подвигаться на открытомъ воздухв. Многія совершенно ошибочно полагаютъ, что они достаточно нагулялись, если вышли на полчаса посидеть въ садикъ, на дворъ, на улицу. Для того, чтобы свіжій воздухъ, помогъ намъ сохранять свое здоровье, необходимо двигаться, но не сидъть. Когда мы ходимъ, бъгаемъ, то наше дыханіе ускоряется и въ наши легкія проникаеть гораздо больше воздуха, нежели когда мы сидимъ. Усиливается также и кровообращение. Благодаря послёднему обстоятельству во время хольбы въ наше тёло набирается гораздо больше кислорода, который способствуетъ дучней очистки крови и различныхъ тканей отъ негодныхъ веществъ. Потому ходьба и движеніе на открытомъ воздух'в д'вйствуютъ на насъ болве оживляющимъ образомъ, нежели простое пребывание въ неподвижномъ положеніи. Въ первомъ случай мы возвращаемся домой съ гораздо большимъ запасомъ кислорода въ крови и съ большимъ запасомъ силъ, нежели во второмъ. Объ этомъ должны помнить матери, идя гулять съ дътьми. На открытомъ воздухѣ ребенокъ не долженъ сидѣть смирно на скамеечкъ, но надо заставлять его бъгать и играть, не боясь, что онъ устанеть. Если последнее и случится, то это не бъда. По приходъ домой ребеновъ отдохнетъ. И для себя мать не должна считать прогулку безполезной тратой времени. Гуляя, мы запасаемся силами, которыя

предохраняють насъ отъ бользни, часто отнимающей гораздо больше времени. Лучше всего совершать прогудку передъ объдомь или завтракомъ. Ходьба сейчасъ же послъ ъды нехорошо дъйствуеть на пищевареніе. Надо всегда спустить полчаса времени и тогда уже двигаться. Это не относиться къ дътямъ. Если они хотять бъгать сейчасъ же послъ тъды, то не надо имъ препятствовать.

Въ бѣдной семьѣ у матери и отца всегда оказывается много дѣла и они часто чувствуютъ себя утомленными и безъ прогулокъ, потому неохотно ихъ совершаютъ. Но они должны помнить, что прогулка на чистомъ воздухѣ возстановляетъ силы, а не утомляетъ, и регулярно совершать ее. Конечно, это не относится къ тѣмъ людямъ, которые въ силу своихъ занятій и безъ того много двигаются на чистомъ воздухѣ.

Чистоплотность составляеть необходимое условіе злоровья, потому всё члены семьи обязательно должны удёлять на нее часть времени утромъ. При этомъ недостаточно помыть только лицо и руки. Желательно, чтобы всв обтирались съ ногъ до головы холодной водой при помощи губки. Это всегда возможно въ самой маленькой квартиркъ, состоящей изъ двухъ комнатъ, и даже въ одной комнатъ при содъйствін ширмъ. Во всякомъ случав, если данный совъть не будеть почему либо исполняться, то обязательно надо требовать отъ дѣтей, чтобы они хорошо мыли съ мыломъ руки, уши, голову, шею. Утромъ и вечеромъ какъ они, такъ и взрослые должны тщательно чистить зубы очищеннымъ мѣломъ при помощи щеточки. Столь распространенная порча зубовъ зависить главнымъ образомъ отъ плохого ухода за ними. Мълъ уничтожаетъ кислоты, накопляющіяся во рту и тімь, предохраняеть ихъ отъ

заболъванія. Для этой цёли совершенно достаточно пользоваться однимъ мёломъ безъ всякихъ примёсей, которыя только удорожають его, не принося никакой существенной пользы. Надо чистить зубы хорошенько, а не кое какъ.

Очень можеть быть, что некоторые люди, которымъ приходится много работать для добыванія насущнаго хльба, скажуть: когда намъ всемъ этимъ заниматься? У насъ нътъ времени. Но я думаю, что они ошибаются и время найдется. Возьмемъ самый худшій случай, фабричнаго рабочаго или ремесленника, которымъ приходится работать, считая и перерывь на объдь, часовъ 11—12 въ сутки. Если семья последуетъ моему совету и найметъ квартиру не около самой фабрики, а на разстояніи, положимъ двадцати минутъ ходьбы отъ нея, то отецъ, пройдя четыре раза, сдёлаетъ прогулку въ продолженіи 1 ч. 20 м. На фду, за исключениемъ обфда или завтрака, который входить въ тв 12 ч., и на личную чистоплотность ему придется затратить часа полтора. Прибавивъ къ 11-12 ч. два конца ходьбы, 40 м., и $1^{1}/_{2}$ ч. мы получимъ 13 ч. 20 м. — 14 ч. 20 м. Полагая на сонъ 8 ч., у рабочаго остается около 2-3 ч. Мы согласны, что этого мало на удовлетвореніе всёхъ остальныхъ потребностей и что желательно было бы укоротить время обязательнаго труда. Но во всякомъ случай мы видимъ, что поддержание личной чистоплотности и прогулки возможны въ данномъ случав. Конечно, при такихъ условіяхъ въ продолженіи шести дней придется вести строго правильную жизнь. Но у рабочаго есть седьмой день, когда онъ можеть съ большей свободой пользоваться своимъ временемъ.

Если даже при затрать 10—11 ч. на обязательный трудъ воэможно поддержание личной чистоплотности и

моціонъ, то еще болѣе возможно ими пользоваться въ томъ случаѣ, когда намъ приходится работать 5—8 ч. въ сутки. Если огромное большинство людей, живущихъ личнымъ трудомъ, пренебрегаетъ прогулками и неособенно опрятно, то это объясняется не недостаткомъ времени, а неумѣньемъ имъ пользоваться или отсутствіемъ сознанія того, какъ дрогоцѣнно здоровье для работника.

Что касается до матери бѣдной семьи, то мы думаемъ, что, пріучивши своихъ дѣтей къ порядку, правильности жизни и чистоплотности, она, несмотря на массу мелочныхъ заботъ и хлопотъ, всегда найдетъ время на ежедневную прогулку и личную чистоплотность. Она должна это сдѣлать, чтобы служить примѣромъ для своихъ дѣтей, которыя благодаря ей пріобрѣтутъ хорошія привычки. Послѣднія значительно облегчатъ имъ жизненную борьбу за существованіе.

Покончивъ съ вопросомъ о распредѣленіи времени, мы займемся теперь вопросомъ о распредѣленіи средствъ. Самое главное правило при расходованіи денегъ: никогда не разсчитывать на вѣроятную получку, но только на тѣ средства, которыя, мы знаемъ навѣрное, будутъ въ нашихъ рукахъ, и не дѣлать долговъ. Бѣдной семьѣ всегда трудно сводить концы съ концами, но если она запутается въ долгахъ, то у нея не хватить средствъ даже на самое необходимое. Затѣмъ очень важно прежде всего позаботиться объ удовлетвореніи самыхъ насущныхъ потребностей, о платѣ за квартиру и столъ. Остальная сумма пойдетъ на покрытіе другихъ расходовъ: на платъѣ, ученье, удовольствія и проч.

Мы уже видъли, что для удовлетворительнаго питанія петербургская семья, состоящая изъ пяти человъкъ должна

тратить 70-80 к. въ день или 21-24 р. въ мъсяцъ. При получкъ мъсячнаго заработка мы должны откладывать эту сумму или соотвътственно уменьшенную, если наша семья меньше или мы живемъ въ провинціи, гдв жизнь дешевле, чтобы такимъ образомъ обезпечить свое питаніе. Затімь слідуеть квартира. Какъ мы уже выше вильли, для семьи въ пять человъкъ самый меньшій объемъ помъщенія должень быть 8-9 куб. с. Маленькую квартирку, состоящую изъ двухъ комнать соответственныхъ размъровъ, можно нанять въ Петербургъ за 10-12 р. безъ дровъ. Мы думаемъ, что при помощи экономнаго пользованія и керосиновой кухни мы должны тратить на последнія рубля три въ месяцъ. Такимъ образомъ квартира съ дровами обойдется 13-15 р. въ мъсяцъ. Мы должны стремиться къ тому, чтобы занимать для своей семьи маленькую отдъльную квартиру. Но въ большихъ городахъ, къ сожальнію, всегда чувствуется недостатокъ въ подобныхъ жилищахъ и часто они бываютъ устроены очень плохо: мало свъта, дурное водоснабжение и удаление нечистотъ и т. п. Потому бѣдной семьѣ волей неволей приходится брать болье дорогую квартиру и пускать жильцовъ. Это очень печально, такъ какъ чужой человъкъ всегда представляеть изъ себя лишнюю заботу для хозяйки и не малое ствсненіе для семьи. Но при существующемъ положеній для б'ядныхъ людей часто н'ять иного выхода и волей неволей имъ приходится пускать жильцовъ. Въ такомъ случав надо, по крайней мврв, строго придерживаться того правила, чтобы и на каждаго жильца приходилось не менве 2.5—3 куб. с. воздуха и ставить имъ условіемъ, чтобы въ своемъ помъщении они также соблюдали надлежашую чистоту и въ достаточной степени заботились о провътриваніи воздуха. И то и другое необходимо, такъ какъ невозможно воспрепятствовать переходу испорченнаго воздуха изъ комнаты жильцовъ въ наше помъщеніе.

Положимъ, что благодаря счастливой случайности б'вдной семь'в удалось нанять маленькую, св'втлую и чистую квартирку съ хорошимъ водоснабженіемъ и удаленіемъ нечистотъ, которая обходится ей въ Петербург'в рублей 13—15 съ дровами. Тогда ея м'всячный расходъ на квартиру и столъ будетъ равняться 34—39 р. Но, кром'в этого, ей предстоятъ траты на одежду и другія потребности. Мы думаемъ, что на нихъ нужно не м'я в 11—16 р. въ м'всяцъ. Такимъ образовъ для сколько нибудь сноснаго существованія б'вдной семьи, состоящей изъ пяти челов'єкъ, ея ежем'всячный доходъ въ Петербург'в долженъ быть не мен'ве 50 р. Само собою понятно, что для семьи меньшихъ разм'вровъ и для провинціальной требуется меньшая сумма.

Въ бъдной семьъ каждый лишній человъкъ составляетъ порядочное бремя, потому, по нашему мнѣнію, ей слъдуетъ обходится или совсъмъ безъ прислуги или довольствоваться приходящей, которая стоитъ несравненно дешевле. Неразумно содержать прислугу и изъ за нея отказывать себъ въ хорошемъ жилищъ и удовлетворительномъ питаніи. На прислугу надо смотръть, какъ на человъка, который также, какъ и всъ, нуждается въ хорошей пищъ и свътломъ. просторномъ помъщеніи. Входя въ семью, она дълается ея членомъ и ея здоровье отражается на остальныхъ. Потому мы должны удовлетворять ея насущныя потребности также хорошо, какъ свои собственныя. Слъдовательно, ея одно содержаніе, безъ жалованья, обойдется намъ, при скромныхъ разсчетахъ, рублей десять. Такая

затрата для бѣдной семьи должна составлять тяжелое бремя и ей придется отказывать себѣ въ необходимомъ. Напрасно думаютъ, что прокормить одного человѣка, когда приходится кормить пятерыхъ, ничего не стоитъ. Это можно сказать только въ томъ случаѣ, если у насъ настолько порядочныя средства, что не приходится разсчитывать каждый грошъ. Тогда прислуга не составитъ большаго разсчета. Изъ за нея семьѣ не придется отказывать себѣ въ необходимомъ или работнику тратить свои силы на презмѣрный трудъ.

Домашнія работы: приготовленіе об'єда, уборка комнать и т. д., часто разсматривается какъ нѣчто унизительное и постыдное. Потому сколько-нибудь интеллигентная семья всегда старается содержать прислугу, отказывая и стѣсняя себя въ самомъ необходимомъ. Мы своей стороны думаемъ, что никакой трудъ не можеть унизить человъка. Гораздо хуже, если семья, руководствуясь ложнымъ стыдомъ и благодаря плохому удовлетворенію своихъ насущныхъ потребностей, попадетъ въ затруднительное положеніе вслъдствіе болъзни кого-либо изъ своихъ членовъ и начнетъ должать. Тогда ей предстоить гораздо больше нравственныхъ униженій, нежели какія доставляють домашнія работы. Нътъ словъ, что послъднія очень тягостны своей мелочностью и грязью и отнимають у хозяйки массу времени. Но мы думаемъ, что она будетъ удачно съ ними справляться, если найдеть содбиствіе въ остальныхъ членахъ семьи. Мы думаемъ, что мужь настолько понимаеть всю тяжесть домашнихъ заботъ, что съ своей стороны окажеть женъ возможную помощь. Безъ всякаго сомнънія, онъ не заставить жену чистить свои сапоги и платье и возвратясь домой, не откажется занять маленькаго ребенка.

чтобы дать ей время на необходимую уборку и приведеніе въ порядокъ всего послі обіда или заняться шитьемъ Мы думаемъ, что діти съ малыхъ літь пріучены къ порядку и чистоті и матери не приходится тратить время на уборку за ними. Въ бідной семьі каждый членъ долженъ быть своимъ собственнымъ слугой. Если же этого ніть и жені приходится быть слугой всіхъ, то въ такомъ случай нечего удивляться, что она, чувствуя себя этимъ очень удрученной, въ конці концовъ предпочитаеть иміть прислугу и отказывать себі и семьі въ необходимомъ.

Все это относится къ тому случаю, если семья обладаетъ очень скромнымъ доходомъ. Если же она имъетъ средства, которыя даютъ нъкоторый излишекъ за покрытіемъ всъхъ необходимыхъ потребностей, то мы ничего не имъемъ противъ прислуги, при условіи, конечно, что ее не запрячутъ въ темный уголъ, будутъ кормить хорошо и обращаться съ ней почеловъчески.

Никакой работникъ не можетъ поручиться за то, что вслъдствіе какой либо несчастной случайности: бользни, потери мъста, онъ не останется безъ заработка. При распредъленіи своихъ средствъ объ этомъ всегда надо помнить и, если существуетъ хоть какая нибудь возможность, откладывать немного на черный день. Маленькое сбереженіе поможетъ намъ пережить трудное время и избъгнуть большихъ долговъ.

Оглавленіе.

			Стр.
Предисловіе			3
Какъ выбирать жилище			5
Какъ снабжать и украшать его			16
Какъ поддерживать чистоту въ комнатахъ			24
Личная чистоплотность			32
О провътривании комнать		•	39
Что всть			54
Какъ готовить пищу, выбирать и хранить пров			87
Что пить			112
Одежда			124
Уходъ за маленькими дѣтьми			138
Предупреждение заразныхъ болъзней			146
Какъ распредълять свое время и свои средства			157
