

Α. ΓΡΟΜΟΒ

Μου

318

ΠΟΣ ΝΑ ΔΙΟΡΓΑΝΟΝΟΜΕ
	ΤΟ ΚΙΝΗΤΙΚΟΝ	
	ΤΙΝ ΤΡΟΦΙΝ	
	ΣΑ ΚΟΛΧΟΖΙΑ	
ΚΕ ΣΙ ΧΟΡΑΦΙ ΤΑ ΔΥΛΙΑΣ

Μετάφρασι Κ. ΚΑΡΔΙ.



ΒΑΣΙΛΕΥΣ

ΠΑΝΔΗΜΟΝ

Α. ΓΡΟΜΟΒ

ΠΟΣ ΝΑ ΔΙΟΡΓΑΝΟΝΟΜΕ
	ΤΟ ΚΙΝΟΝΙΚΟΝ	
	ΤΙΝ ΤΡΟΦΙΝ	
	ΣΑ ΚΟΛΧΟΖΙΑ	
ΚΕ ΣΙ ΧΟΡΑΦΙ ΤΑ ΔΥΛΙΑΣ

Μετάφρασι Κ. ΚΑΡΔΙ


ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ
ΑΘΗΝΩΝ

Ιπέφθινος συντάχτις
Χ. ΚΑΤΣΑΛΟΒ

1933/4127a

А. ГРОМОВ

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ
В КОЛХОЗАХ
и НА ПОЛЕВЫХ РАБОТАХ



Перевод К. КАРДИ

ΠΙΘΟΝ ΕΝ ΚΙΛΛΟ ΣΙΦΕΡΟΜΕΝΟΝ — ΤΟ ΜΟΝΟΝΙΚΟΚΙ- ΡΙΑΚΟΝ ΓΙΟΚΣΑΜ ΤΟ ΚΟΛΕΧΤΙΒΙΚΟΝ Ι ΤΡΟΦΙ;

Το ζίτιμαν πως να διοργανώνομε ορθά το κινονικον τιν τροφιν όχι μόνον απες σο κολχοζ αλα κε σα χοράφια ζον κερν τι δουλίαις ύσαμ ατόρα ακόμαν ολίγοι εσιζιτέθεν.

Ακόμαν σιχνα ι τροφι γίνετε σο παλεον απαν.

— Ι γινεκ ι κολχόζνιτζες πολεμυν σα πέτζκυσ ολόγερα, κε κάθαν ημέραν για το μαγέρεμαν κε μόνον απομένε οπισ ασο κινον το κολχόζικον τιν δουλίανατων. Ενω το ίδιον τιν ποσότηταν το φαιν επόρναν να μαγερέβνατο ι γινεκ σο κινον σιν κύχνιν, κε να εκσοδέβνε ολιγότερα φαεστικα κάφσιμον ίλιν, κόπον κε κερν.

Τον κερν πυ γίνταν τι χοραφι τα δουλίαις, τα πράματα ιν κιάλο άεσκεμα. Σιχνα ι κολχόζνικι ασο χάραζμαν τι ανατολις υζνα εσκοτινεβ εβρίυνταν κάμποσα κιλόμετρα μακρα ασοσπίτνατων. Πεζλεέφκυνταν όπος έρτε ριάστια, κσερα κε κσαι κι νυνίζνε ότι τορθον το πεζλέεμαν εν το τεμελ τι ίαις κε τι ικανότητας για τιν δουλίαν.

Ακόμαν ύσαμ ατόρα πα σα πολα κολχόζια εατο σο εσυδέον το ζίτιμαν κσαι σιμασεάν κι δίγνε. Αμαν ασο ζοστον το διοργάνομαν τι κινονικυ τι τροφισ, το παραπαν τα φορας, εκσαρτίετς το νικοκιριακον κε το οργανοτικον ι σταθερότητα ολονυ τι κολχοζι. Τι κάκυ κέδικεν το λογαρίαζμαν τι εκσοδιόν τι φαι, ότι ακόμαν κε ασόλον τα καλίον τα κομόνος πα (ζόπια κεν διοργανομένον κινονικον πεζλέεμαν) εκσοδέβνε υς τιμπζον το ιζόδιμανατων.

Αναβα ατο, αν όλια τα 10 εκατομίρια τα χορέτκα τα νικοκιρία τι ΣΣΣΔ, ντο. εβρίυνταν σα κολχόζια απες, κλόσκυνταν σο κινονικον το πεζλέεμαν, ατότε ασατο θα ελεφθερούνταν 16 εκατομίρια γινέκικα εργατικα εσερία. Ατο σιμεν 16 εκατομίρια ανθρωπ αντισ το μαγέρεμαν θα εχτελυν οφέλιμον κινονικον δουλίαν.

Ατο σιμεν, ότι ι μάζα τι γινεκίον-χορετίον, ντο ίνε το παραπαν ακόμαν αγράματι, θα ελεφθερούνταν ασι κύχνις τον ζιγον για να πέρνε μέρος σο χτίσιμον τι νέυ τ. ζοις.

„Τοσπιτιανον το νικοκιρίον, — ίπεν ο Β. Ι. Λένιν, — το παραπαν τα φορας εν ασόλεν το θάρβαρον κε το βαριν ι δουλία, το οπίον

εχτελι ι γινέκα. Ατο ι δουλία εν παρα πολα πσιλον, κε κεςσ απέσαθε τιδεν ασεκίνα, τα οπία τυλάχιστον ενανκσάι πα βοιθουν τιν γινέκαν να αναπτίετε“.

Γιατατο ι κολχόζνιτσα πρεπ με τόλα τα δίνιαμιατς να προσπαθι για να διοργανον σο κολχόζνιατς απες κινονικον τροφιν.

Οντες θα γυρταρέφκετε ασιν κύχνιν, ατότε έναν κέναν με τον άγυρον θα επορι να δουλεβ σο αγροτικονικοχιριακον τιν παραγογιν, να περ μέρος σο κινονικον σιν δουλιαν κε να γυρταρέφκετε επιτέλυσ ασα παλέα τα βλαβερα τα πρόλιπσια, ασι τζοραχς κε τι ποπάδες.

Αναθι ατο, σο κινονικον σο μαγιρίονατυν ι κολχόζνικι θα πεσλε-έφκυνταν κιάλο καλίον, κιάλο παστρικα, κιάλο νόστιμα, λ γις λογιον, κε κιάλο εφτενα. Το κινονικον, το κολεχτιβικον το πεσλέεμαν, εν κάμποσα φορας κιάλο σιφερομένον ασο μονονι.οχιριακον το πεσλέεμαν.

Το ορθον το διοργάνομαν τι κινονικυ τι τροφισ εν πολα ιπέφτινον κε σπυδέον ζίτιμαν.

Πρεπ να εκσέρομε, ντο εν το ορθον το πεσλέεμαν, με ντο να οδιγίουμες όντες χορίζομε το φαιν, πως να εφτάματα λογισ-λογιον κε πια ίνε τα τζιπ τα καλίον τα μέθοδους τι μαγερεματι.

Σαυτό το βιβλιάριον ειμς δίγομε τα τεμελία τα γνόνια τα οπία χριάσκυνταν για να εφαρμόζομε ορθα το κινονικον το πεσλέεμαν απες σα κολχόζια κε σα χοράφια, σι δουλιαν σον κερον, κε δικομε πως τεχνικα να διοργανόνοματο κε ντο πρεπ γιατατο να εφτάμε.

ΠΟΣ ΝΑ ΑΡΧΙΝΥΜΕ ΝΑ ΧΤΙΖΟΜΕ ΤΟ ΚΙΝΟΝΙΚΟΝ ΤΟ ΜΑΓΙΡΙΟΝ

Το ζίτιμαν για να εμπεν σο κολχοζ απες κινονικον τροφιν πρότα κιαρχις πρεπ να σιζιτίετε σι σινεδρίαςιν τι πραβλένιας τι κολχοζι, τε γρύπας τεφτοχολογίας κε σο τελεγάτκον τιν σινεδρίαςιν τι γινεκίον. Ατιν πρεπ να εβγάλνε απόφασιν για να χτίετε κινονικον μαγερίον κε να κρίνε απο πυ κε πως να πέρνε γιατατο τα χρίματα. Ασατο κίστερα το ζίτιμαν για το διοργάνομαν τι κινονικυ τι τροφισ φέρκετε σο γενικον σιν σινέλεφσιν τι κολχόζνικιον γιάχοτ, αν εν το κολχοζ τρανον — σιν σινέλεφσιν τι αντιπρόσοπον. Σο γενικον τιν σινέλεφσιν τι κολχόζνικισιν πρεπ να εκσιγίζομε ντο σιφερομένον εν το κινονικον ι τροφι κε ντο σιμασέαν εςς, κε να εφτάματς νο ενδιαφέρκυνταν κε κανέβνε ότι το μαγερίον εν πολα χριαζόμενον πράμαν.

Ι σινεδρίαςι ασυ επικιρον τιν απόφασιν τι πραβλένιας κίστερα, κσε-χοριζ τρία-τέσερα τζαπυκς κολχόζνικυς (ο ίνας γιάχοτ διο ασατιντε πρεπ να ιν γινεχ) για να βοιθουν το μέλος τι πραβλένιας τον οπίον αναθétνε το χτίσιμον τι μαγιρίυ. Ελπεται χορις χρίματα κι γίετε να

εκατόν, άμην εα πολλα εα χρίματα αποπισ πα να ρύζνε κεν ανάνκι. Αν, λόγω χάριν, χριάσκατε να χτίετε μαγερίον για 200-300 ανήροπε, γιαχοτ ακόμαν για 500, ατότε ειν αρχινθα χριάσκυνταν 2000-2500 ρύβλια.

Τέναν το μιράδιον τατινεθι τι ποσυ πρεπ να δι ι πραθλένια τι κολχοζι, κε τάλο πα πρεπ να πέρνατο ασο ευμον το καταναλοτικον εοματίον (ποτρεπίτελνι όπισεεστβο) γιαχοτ ασάλυ ίδυε τευτόπιω τι κοπεράτσιαε, άμην ίδυε δάνκιον για λογαριαζμον τι καπαροματι (κοντρακτάτσιαε).

Επιδι ι κοπεράτσια εν υποχρεομένον να περ μέρος εο χτίεμον τι μαγερίω, ατο το μέρος τι χριματι επορι να διατα εο κολχοζ για με μετριτα χρίματα, για με διάφορα πράματα, τα οπία χριάσκυνταν εο χτίεμον τι μαγερίω (κύχνιε πράματα, εσεκίβια κε άλα). Κε τέλος πρεπ να εερέβνε κε ασον καθλέναν κολχοζνικον, πυ θα τρώι εατο το μαγερίον, απο 2-3 ρύβλια, ίδυε προπλιρομιε για το μελύμενον τιν τροφιν.

ΤΟ ΧΥΖΜΕΤΛΕΕΜΑΝ

Ονιεε διοργανόνομε το κινονικον τιν τροφιν εδγεν εον παρον κε το ζιτιμαν, το ποε να χυζμετλεεβοματο, κε το ζιτιμαν πίοε θα μαγερεβ το φαιν;

Ι δουλία έδιδεεν, ότι τα παραπαν τα φοραε ι κολχοζνιτρεε πυ εκαταπιάεταν να μαγερέβε για τόλον το αρτελ κεπόρεεαν να εβγένε αποφα εεετο ειν δουλιαν.

Ατιν εμαγερέεβαν το φαιν όχι μόνον άνοετα, όχι μόνον τερπετέρκα, αλα κε ειχνα εχεετίαε πυ κέεαν ένπιρι, κέεεραν κε εδύλεεβαν χωριε λογαριαζμον, εκατέετρεφαν τα φαεετικα.

Ατο το ζιτιμαν επορόμε να λίνοματα με αίκον τρόπον: να ετίλομε κάμποεα μέλι τι κολχοζι ειν πολιτιάν εα μικροπρόθεζμα μαγιρικιε κύρεια. Ταίκα τα κύρεια διοργανόνιατα το Κολχοεεεογιωζ εντάμαν με το Νορπιτ κε το Ποτρεπεεογιωζ εα πολλα οπλαετνόι πολιτιάε απεε. Τα μαθέματα, εατα τα κύρεια, εινιθιζμένα κρατυν όχι παραπαν αεα τρια τέεερα εβδομάδαε.

Επιτέλυε αν εο ευμα ειν πολιτιάν κίνε αίκα κύρεια, ατότε πρεπ να ετίλομε τι κολχοζνικουε εο ευμον τιν φάπρικαν γιαχοτ εο εαβοτ όπω μύτλακ δουλεβ μαγερίον το οπίον χυζμετλεεεβ τι εργάταεοθε.

Αδα ι κολχοζνικι με τιν καθοδιγικιν τι μάγερα κε τι διεφθιντι τι νικοκίριω θα επορυν αγλίγορα να μαθάνε ποε να διοργανόνε το κολεκτιδικον τιν τροφιν κε αγλίγορα να μαθάνε ποε να μαγερέεβνε απλα άμαν νόεετιμα φαία αεα μαζικα τα φαεετικα.

Ατότε ι κολχοζνικι πρεπ να διγνε ιδιέτερον ετοχαεεαν ποε να κολανέεβνε τα εαρεεαθάτια, ντο νόρμαε να έχνε εα μερικα τι προτυκτίον τι φαε, κε ικονομικα να εχεεοδέεβνε τα φαεετικα.

ΤΑ ΜΑΓΕΡΙΑΚΑ ΕΠΙΤΡΟΠΑΣ

Για να έχνε ι κολχόζνικι κάθαν ιμέραν σα αριζμένα όρας προιζ ον, μεσιμερνον κε βραδιζνον φαιν, για να ίνε τα εσκέβια τι φαι τζιπ παστρικα, για να εν το φαιν νόστιμον κε χορταστικον — χριάσσετε παντοτινον αφστιρον κοντρολ.

Για ατο το γενικον ι ζινέλεφσι κσεχοριζ ιδιέτερον μαγεριακον επιτροπιν απο τρία-τέσερα ανθρωπις.

Πρότα κιαρχις α ο ι επιτροπι με τι ραπότνικυς τι μαγεριύ εντάμαν επεκσεργάσσετε κανονίζμυς τα οπία κανονίζνε τιν τάκριν τι φαι κε όλια τάλα τα ζιτίματα τα οπία έχνε μετα'ο εχέςιν. Ατα τα κανονίζμυς τι εσοτερικις διάτακσις επικιρύνταν ασιν πραβλένιαν τι κολχοζι.

Το μαγεριακον ι επιτροπι για έναν πενταίμερον γιάχοτ για έναν εβδομάδαν οριζ κατάλογον τι φαίον τα οπία πρεπ να μαγιρέφκυνταν. Οντες σχιματίζνε το κατάλογον πέρνε ιπόπσιν το ποσον τι φαιστικίον ντο εβρίονταν σο κελαρ. Ι επιτροπι επιβλεπ το φίλαγμαν, το εκσόδεμαν κε τιν ζαγατόφκαν τι φαιστικον.

Ασο καλον τιν δουλίαν τι μαγεριακου τι επιτροπις εκσαρτίετε κε το ορθον το θάλσιμον τι τροφις τι κολχόζνικιον.

Αμαν αδακα πρεπ να ζιμιόνομε, ότι τα μέλι τι επιτροπις κι πρεπ να τaráγονταν σα δουλίαις τι κύχνις. Ατιν ι δουλιáτων εν να ζιμιόνε όλια τα εκσυκλόκια, ντο ελέπνε κε αμαν απαν σο κιφαλ να πέρνε μέτρα για να διορθόνατα.

ΠΟΣ ΝΑ ΚΡΑΤΥΜΕ ΤΟ ΛΟΓΑΡΙΑΖΜΟΝ ΤΙ ΤΡΟΦΙΣ

Πρεπ να κρατύμε τον λογαριαζμον τι τροφις ακόμαν κε σα μικρα τα κολχόζια, ατότε πα όντες εκιν πυ περλεζέφκυντιν ιν τζιπ ολιγ. Ο λογαριαζμον χριάσσετε για να επορύμε να εκζέρομε ταμάμια το έκσοδο όντες λογαριάζομε το κόστος τι τροφις τάνθρωπι ζιν ιμέραν.

Οντες το μαγεριόν εν μικρον (για 100-200 ανθρωπις) ατότε επορύμε να κρατύμε τον λογαριζμον σο τζιπ σο απλον τιν φόρμαν απαν.

Σο τετράδιον απεζ κάθαν ιμέραν γράφομε το έσοδον κε έκσοδον κε σχιματίζομε τον κατάλογον εκινον πυ τρόγνε σο μαγεριόν.

Οντες ιελιον ο μίνας λογαριάζομε όλια κε εβγάλομε το μεζέον το κόστος τι καθιμερνυ τι τροφις για τον καθαέναν άνθρωπον. Ασατο κίστερα γολάγια λογαριάσσετε το πόσον εχρέθεν ο καθαένας, πυ τρέε σο διάστιμαν τι μίνα.

Για να λογαριάζομε τα φαιστικα ντο εβγένε ασο κελαρ, ο διεφθι-ντις τι μαγιριύ πρεπ να γραφ τρέποβανιαν (εκσοδεφτικον ένγραφον).

Σατο ζιν τρέποβανιαν γραφ το καθιμερνον το οριζμέον έκσοδον,

πόσα κόρτζιας κε πόσα φαιστικά χριάσκυνταν, ζίνφωνα με τα μερτικά τι φαιστικον ντο όρικεν το κολχοζ.

Κε σατο τιν τρέποβανιαν πα πρεπ να διχ ορίζμένα ονομαζέας „κοχένον αλεβρ“, „τζαβιαρένιον αλεβρ“, „χτινι άλιμαν“, „μυχτερυ ζά- λαν“, κτκ.

Ο μάγερας όνταν πρινιματιζ ατα τα φαιστικά δι υπογραφιν. Οντες εν το μαγερίον τρανον, για πολυς ανθρωπε, ατότε για το καθαέναν το φαιστικον πρεπ χόρια να ανίγομε λογαριαζμον σο τεφτερ.

Σο τέλος τι μινος λογαριάζομε όλον το ποσον (γιαχσο το βάρος) τι εσοδίον κε το γενικον τιν ακσίαν τι φαιστικον. Με τιν ακσίαν πα ορίζομε το μεζέον το κόστοςατυν. Ασατο κίστερα ορίζομε το γενικον το ποσον τι έξσοδυ τι φαιστικον κε με το μεζέον τιν τιμιν κσεγράφοματο ασο καθαέναν τον λογαριαζμον ανάλογα με το φαιστικον.

Το έξσοδον τι πσομι για κάθαν ιμέραν πάι χωρις τιμιν, τζίνκι λο- γαριάετε ι ακσία τι αλεβρι το οπίον εκζεβεν ασο κελαρ, κε όλια τάλα τέκσοδα για το πζέσιμον τι πσομι λογαριάζοματα όντες ορίζομε τιν τρο- φιν τανηροπι σιν ιμέραν.

Αναβα τα φαιστικά πρεπ να κρατόμε λογαριαζμον κε για τα μα- τεριάλια, τα κάψιμα ιλας κε τιν τάραν. Ατα ίνε: το πετρέλεον, το σαπον, τα σπύρτα, ι ζότα, τα πατζαύρας, τα σακία, τα γιάσσεικια, τα βαρελόπα, τα τενεκέδες, τα θαρελια κε όλια τα ίδι τι κάψιμου ίλις. Τιν τάραν πρεπ να λογαριάζομε εμ το ελέφτερον ασα φαιστικά εμ εκίνο ντο εσσ απες φαιστικά. Ο διεφθιντις τι κελαρι εν ιπέφθινος για το φίλαγμαν, το εκσόδεμαν κε το πρισμι τι τάρας κε τι ματεριαλίον. Ατος πρεπ να κρατι τον λογαριαζμον γιατατα τα πράματα σε ιδιέτερον τεφτερ τι κε- λαρι. Το έξσοδον κε το έξσοδον τι κάψιμου ίλις λογαριάζοματο ταΐδια όπος τα φαιστικά. Οντες γράφομε τα κσίλα πρεπ να στοχάσκυμες να γράφοματα με ίδια μετρικά μονάδας (ζάζνας γιάχσο μέτρα).

Αναβα όλια ατα τα ίδι τι λογαριαζμου πρεπ να κρατόμε χόρια λογαριαζμον κε για τα ζαγατόφκας, κε να λογαριάζομε όχι μόνον το τεμελιν τιν ακσίαν, ολα κε όλια τα επιπρόσθετα (νακλατνόι) τα έκσοδα ντο έχνε σχέσιν με τιν ζαγατόφκαν (το κόψιμον κε το σκίσιμον τι κσίλι, το βράσιμον κε το άλιζμαν τι κυκυθακίον κ. τ. λ.) Ατα πρεπ να λογαριάζοματα κε να μι πέρομε ιπόπκιν ότι τα ζαγατόφκας εφτάγνα- τα ι ίδι τεμέτερον ι κολχόζνικι.

ΤΟ ΧΡΙΑΖΥΜΕΝΟΝ Ι ΟΠΟΥΤΟΒΑΝΙΑ.

Οντες διοργανόνομε το κινονικον τιν τροφιν σιν αρχι διμυργόμε τζιπ το χριαζόμενον τιν οπορούτοβανιαν για τιν κόχνιν κε το μαγερίον. Κε επιδι το τέλιον ι οπορούτοβανια κοστιζ ακριβια, πρεπ σιν αρχιν να

προσπαθούμε (έλπειν κατά κε τα χρίματα) να διαθένομε με τζιπ τε-
 λιγα, θα ιπι με τζιπ τα χριαζόμενα. Δάκα πρεπ να ενθιρόμεσ, ότι
 ει καθαένος ει νικοκίρας τοσπιτ εβρίετє κάπιον ασα πειλα τα εσκέβια.
 Δάκα τα εσκέβια ενάιτε πρεπ να εσφελήμεσάτα, κε τα χρίματα,
 ντο προήρισαμε για ταγόραζμαν καλίον να εκσδέβια για ταγόραζμαν
 τρανο σπορότοβανιασ για τιν κόχην — κίπιατίλνικια, καζάνια κ. τ. λ.

Ιστερα υζζε γιαβάσια — γίνετє να εινπλιρόνομε το χριαζόμενον
 τιν σπορότοβανιαν. Αναθα τα καζάνια γιάχοτ τα τρανα τα τζιγόνια, για
 το πείσιμον τι φαι θα χριασκύνταν ακόμαν διάφαρα εντζερέδες, τιγάνια,
 τζιγόνια, τρανα μασσέρια κε πιάτα, τερτζια, ορολόι, βέτρα κε άλα.
 Αναθα ατο ειν κόχην πρεπ να εθρίονταν χαλάτια κε καλπάκια για τον
 μάγεραν κε κάμπουσα τσεκένια πεσεικίρια.

Σο κίονικον τιν τροφιν με κανέναν τρόπον κι γίνετє να επιτρέπο-
 με να τρόγιε κάμπουσι άνθροπιασέναν εσκέδος απεσ, όποσ εινιθιζμένα
 εφτάγιε εα μονοκικιρία. Ατο ι μέθοδος τι τροφισ ειχ α εν ετία πο
 διαδόχινταν διάφαρα κολιτικα σρόστιασ. Πρεπ χορις άλο ο καθαένασ να
 περ τιν πόρτειανατ εε χόρια εσκέδος απεσ.

Ι ΖΑΓΑΤΟΒΚΑ ΚΕ ΤΟ ΦΙΛΑΓΜΑΝ ΤΙ ΠΡΟΤΥΚΤΙΟΝ

Το καθαέναν το κολχοζ πρεπ να δι τρανον εινασίαν εο τεριάτα-
 μαν ζαρζαβατιόν, κε να μιτέβιατα εινφονά με το εκσδέμανατον για το
 πεσλέεσμαν εόλον τον χρόνον.

Αναθα ατο, πρεπ να φροντίζομε κε για τιν ζαγατόφκαν τι κρεατι.
 Χορις να πέρομε ιπόπειν τιν κατένφθινειν (ναπραβλένια) τι κολχοζι πρεπ
 να αφίνομε τιν άνικειν εο βοσκειόν ατόεον ποσον ζα πο να ικανοπιον το
 έσοδον τι πεσλεεσματι για όλον τον χρόνον.

Εν πολα εινφερομένον να πεσλεεόδομε μυχτερα με τα απομινάρια
 τι νικοκίριυ. Ατα δίγνεμασ πολα αλίματα κε μετατο ολιγαστέβνε το
 εκσδέεμαν τι τυτυρι.

Για να μι αφίνομε να χαλάετє τοργάνομαν τι τροφισ τζιπ εο κηρό-
 τερον για το καθαέναν κολχοζ τον κερον — ει χοραφίον τον κερον,
 πρεπ ο διαφθινιτє τι νικοκίριυ να προσπαθι με τιν όραν να εκσασφαλιζ
 το κολχοζ με τα χριαζόμενα τα προτύκτια, τυλάχιστον για έναν μίναν.
 Απο κερον εε κερον τα ζαπάσια τι προτυκτιόν εο κελαρ απεσ να ειν-
 πλιρόνταγε.

Με τεκίνα τα προτύκτια, τα οπία εο κολχοζ κεβρίονταν, κε με τα
 κύκια τα πράματα πρεπ τακτικα να εφοδιάζμασ το ευμον το καταναλο-
 τικον το εσματίον. Γιατατο με τον κερον να εινφονόμε με τιν παραβλέ-
 νιαν τι εσματίυ.

Το παστρικό το φιλαγγαν τι προτιχτιόν ες πολα τρανον σιμαρέαν
Το καλον, το θρεπτικον, το νόστιμον κε το σαγλαμ το φαιν επορι να
γίνετε μόνον με προτύχτια καλις πιότιτας. Ατα πρεπ να ίνε παστρικά
κε ταζέα, τζίνκι τα χαλαζμένα τα προτύχτια γίνταν βλαβερα για τιν ίαν.

Αρ γιατατο εν πολα σπυδέον να έχομε καλα λένικια για να
φιλάτομε τα προτύχτια ντο χαλάουντην αγλίγορα — πιτθάλια γιαχοτ κούα.

Το λένικ χριάςκετε, να φιλάτομε απες τιν άνικσιν κρέας, ταζέα
οπερία, βύτορον, γάλιν κ.τ.λ. Το τρανόναθε εν: θάθος 2 μέτρα, φάρ-
δος κε μάκρος 1,5-2 μέτρα. Τα τυβάρια πρεπ να ίνε χιμελα, το στέ-
θος ίσον κε με τον κατέφοροναθε να τερι σο νότον κες. Τα τυβάρια κε
ι ταβι πρεπ να ίνε χιζιμένα αετς, πυ να μι δεθίζνε τιν ζέστιαν για-
τατο πρεπ να χιζιμοχτα απο πέτραν γιαχοτ απο κσίλον κε αποπες σο
μέρος πα να δάλομε χόμαν, μανιν γιαχοτ γιρμικ (οπίλκας). Τιν πόρταν ερτά-
ματο ασον βοραν μερέαν. Τιν άνικσιν το λένικ γομόνομοχτο πάγον. Πρεπ
να πέρομε χοντρον πάγον, να τζανίζοματο με παστρικόν εσον, κεπεκι
καπατέβοματο με παστρικόν ασειρ.

Το κελαρ για τα ζαρζαβάτια εινιθιζμένα χιζινατο σα πατθάλια απες
Γιατατο αποφκα ασο χτίριον (όθεν εν το παντοπινον το μέρος τι κύχινς
τι κολχοζι) εβγάλομε ύσαμε 1-1,5 μέτρον χόμαν. Τα τυβάρια τι κχι
σαρέβοματα με τύβλας, το πάτομαν εσκεπάζοματο με πασσιν ετρόμαν
απο χοντρον κχι, κε όλεν το επίπεδον διαμιράζοματο σε διαμερίζματα
για να φιλάτομε χόρια καρτοφ, χόρια το μαρκοφ το κρομιδ, το τζικυν-
τυρ κε τάλα τα ζαρζαβάτια. Για να φιλάτομε το ταξεν το λάχανόν
πρεπ να χιζιμομε απαν σο ταβαν καφες απο τενεκεν.

Τα κύντια πρεπ να θάλοματα αετς πυ να μι πολα κχιον το έναν
απαν σάλο.

Αμαν τζιπ το κχιριότερον εν — να κρατόμε τέλιον παστρικόσινιαν
όντες μαγερέβομε. Αν πλίσκουνταν τα προτύχτια άσσεκεμα, αν θράσκουνταν
σα λερα εσκεθία απες, αν πιάσκουνταν με πίσκα εσέρια με μακρέα νίεσια,
ατότε, με αίκα υσλόβιας κενμινκιν να μαγερέφκετε νόστιμον κε σαγλαμ φαιν.

Σεμέτερα τα ιμέρας, όντες χτιέτε νέον ζις, πρεπ να ενθιμούμε
ότι ο αγόνας για τιν παστρικόσινιαν εν αχόριστον μέρος τι αγόνα για
τιν μόρφοσιν.

ΝΤΟ ΔΙ ΤΟΝ ΑΝΘΡΟΠΟΝ ΤΟ ΦΑΙΝ

Εν πρώτις, το φαιν χρισιμεθ για το κορμίνεμον όπος κάφσιμος ίλι
εκ δεφετέρυ, ατο εν ι πιγι τι εργατικις ενέργιας, κε εκ τρίτυ, — χρισι-
μεθ όπος χτισιματι ματεριαλ.

Τα χονεφτικα όργανα τανδροπι ομιάζνε άμον φυρνιν, όπου όλον
τον κερων είρομε καρβον — το φαιν. Ατο το φαιν γιαβάεσια-γιαθάεσια

κέετε (ικσίνετε) απες σο κορμίνεμυν κε δίμας όλεν τιν ζέστιαν ντο χριάσσετε το κορμίνεμυν. Το κορμίνεμυν πα χριάσσετε πάρα πολα ζέστιαν. Τέναν το μέρος τι ζέστιας εκσοδέφκετε για να κρατίετε τον οργανιζόμενυν οριζμένον θερμοκρασία (ίσον 36,5 — 37 σι Κελσίυ, το θερμόμετρον απαν, κάμποσον πα ζέστια, γιαβάσσια-γιαβάσσια χάτε τον αέραν.

Ι ζέστια πα εν το πεγαδ κάθε δυλίας τανθρωπι, κε βαλ σιν κίνισιν όλον το πολίπλοκον τον οργανιζόμενυν: ακατάπαφστα κρύι ι καρδία, δυλέβνε τα τζικάρια, ι ίπαρι, τα νεφρα κε τάλα τα εσοτερικα όργανα τανθρωπι.

Κε τέλος, ο οργανιζμον τανθρωπι παντοτινα χριάσσετε ματεριαλ για χτίσιμον, τζίνκι τα διάφορα τα κρέατα κε τα όργανα τι κορμίνεμυν σο διάστιμαν τι ζοις γράσκυνταν κε χριάσκυνταν ρεμοντ. Αρ το φαιν πα ίσα-ίσα χρισιμεβ όπος ματεριαλ για ενπάλομαν, κε για ανανέομαν, σα μέρι τι κορμι τανθρωπι ντο γράσκυνταν.

Πος κε με ντο ορζομε τορθον τιν τροφιν

Αμαν το όπιον τίχι το φαιν πα κεπορι να χρισιμεβ για ρεμοντ τι κορμι. Αν για το ζέσταμαν τι οργανιζόμενυν χριάσσετε το κηριότερον φαιν, το όπιον ες απες πολα γιάγλος κε ιδατάνθρακας (κόλαν, κε ζάχαρι), για το ρεμοντ κε το ανανέομαν τι κοματίον τι κορμι πυ γράσκυνταν, χριάσσετε αικον φαιν το όπιον ες απέσαθε πολα λέφκομαν. Ινε κάμποσα ίδι λεφκοματι, τα οπία εβρίυνταν σα πολα προτόχτια πυ κυλανεβ ο άνθρωπον. Ιλιαμ-ίλιαμ πλύσια απο λέφκομαν ίνε τα κρεατένια τα φαία κε τα φητικα τα προτόχτια. Το όλον πα το φαιν, ντο χριάσσετε τον άνθρωπον οριζνατο σα καλόριας κερεν τα οπία δι τον άνθρωπον (καλόριαν ονομάζνε αίκον ποσον ζέστιας, το όπιον επορι να ζεστεν 1 λίτραν νερον υσαμ. Ι ο Κελσίυ.)

• Οσον ντο βαριν εν τανθρωπι ι δυλία ατόσον κιάλο πολα καλόριας ατος χριάσσετε σο φαίνατ.

Ασόλον ολίγον καλόριας χριάσσετε ο άνθρωπον όντες εβρίετε σο στρόμαν(λ. χ. σ άρος ον), όντες κεφτάι τιδεν δυλίαν κε το φαιν εκσοδέφκετε άντζακος για να κρατίετε ι θερμοκρασία τι κορμι σέναν καριαρ κε για να δυλέβνε τα εσοτερικα τα όργανα.

Κατα μέσον όρον ο ιλιχιόμενον ο άνθρωπον (πυ ζιαζ υσαμ 70 κιλα) χριάσσετε σο ιμερονιχτ τα ακόλυθα τα ποσα τι καλόριον.

Καλόριας:

Ο-τες εβρίετε τζιπ ίσιχα σο στρόμαν (ο άροσστον)	1680
Οντες εβρίετε σε λαφρον δυλίαν — — — — —	2500
Οντες εβρίετε σο μεσέον δυλίαν — — — — —	3000
Οντες εβρίετε σε βαριν δυλίαν — — — — —	3500
Οντες εβρίετε σο τζιπ βαριν δυλίαν — — — — —	4500-5000

Το φαιν ζον οργανιζμόνεμυν όλων άμων ντο ετεκ κι χονέφκετε. Το παραγον το φαιν, λόγω χάριν, υσαμ 10⁰/₀ εβγεν ασον οργανιζμόνεμυν χωρις να κυλακέφκετε. Γιατατο ειν πραγματίκότηταν σο φαιν απεσ πρεπ να εβρίωνταν κατα 10⁰/₀ παραπαν καλόριας.

Ελαφρον λογαριάζνε τιν δουλίαν τεκινον τανθροπίον ι οπι εκσοδέβνε το ζωματίκον τιν ενέργιαν άντζακος για να μετακινιουνταν ασέναν το μέροσ κάλο κε εκινον πυ δουλέβνε καθιστα κε κεφτάγνε τρανα κόπουσ με το κορμίνατων, λόγω χάριν — ι επυδαζμεν, ι ιπάλιλι τι γραφίον, ι ραφτάδσε κ. τ. λ.

Μεζέον λογαριάζνε τιν δουλίαν πυ δουλέβνε ολόρθα χωρις να κοπιάζνε πολα — ι τογραματζίδσε, ι ελέσαρι, ι τιλκερ, ι μιχανικι κε τι φάπρικασ ι εργατ.

Βαριν λογαριάζνε τιν δουλίαν τεργατίον, πυ δουλέβνε εα βαρέα εα δουλίασ κε εμαντικά κοπιάζνε — λόγω χάριν ι τεμερτζίδσε ι ταχτζίδσε.

Τζιπ βαριν λογαριάζνε τιν δουλίαν τι γρύτζτζικον, τι εργατίον τι αγροτικυ νικοχιριυ, τι ζεμλεκόπον τι πετροπελεσκαντίον.

Ι δουλία πα απεσ σο μαροζ — το εσημονιατκον το εεκίεζιμον τι κειλίον εμαντικα ανιπεσον τιν απέτιεζιν τι οργανιζμο για φαιν.

Ντο κε πόζον πρεπ κανις να τρώι

Αν το πεζλέεμαν κι θα εν ειν δουλίαν τανθροπι κερεν, ατότε κι γίνετε να περμένομε κε τζιπ καλον δουλίαν. Αν πα ι αναφαγία θα κρατι έπει κερον κε ι δουλία ειτο ζον κερον θα πάι τζαζι τζιπ δινατα, ατό ε ατο εζιμεν μονάχον ότι ι ζέεζια ντο κεφταν θα πέρχετε ασα ζαπάζια κεντι τι κορμι.

Ο άνθροπον ασατο αρχινα κε ταπινον, πυαλέφκετε κε επιτέλυς χαν κάθε ικανό ιταν για δουλίαν.

Για να εν το πεζλέεμαν εοζτον χριάεεκετε να μι εν το καθιμερνον το φαιν ότι τίχι. Κάθην ιμέραν το φαιν πρεπ να εεε απέσαθε εμ λέφκομαν, εμ γιάγλοσ, εμ ιδατάνθρακασ κε εμ άλατα.

Ι ΣΙΜΑΣΕΑ ΤΑΛΑΤΙ ΣΟ ΦΑΙΝ ΔΠΕΣ.

Πολα τρανον εμαεζέαν έχνε σο πεζλέεμαν τα διάφορα τα άλατα. Τι φαι τάλασ παντοτι α κυλανεδοματο σο μαγέρεμαν. Αν τιχον κε κι κυλανεδομε έπει κερον φαι-άλασ, ατότε ατο το εκευκλυκ εβγαλ εναν εορον βαρέα ορόστιασ, τζίνκι τι φαι τάλασ χριάεεκετε ζον άνθροπον για να κρατι ζέναν γαριαρ τα χριαζόμενα τα πόσα τι ζομίον σο κορμινατ. Ιλιαμ πολα ασατο τάλασ εβρίετε σο εμανεμυν! Αμαν άναθα τι φαι τάλασ ίνε ένζν εορον κιάλο αλατα. Οντεσ ίνε τα άλατα κύτκα σο φαιν, ο άνθροπον αροζτεν απο ανεμίαν. Το κιετζι κε το φόζφορον, τα οπία ίνε

πέρα πολυ χροιάζόμενα για το τράνεμαν κε για τα ετύδια, πέροματα ενίδος άλατα. Οντες εν το φίνεμιν το παραπαν απο κρέας κε άσπρον πσομιν, τα οπία έχνε απέσατον ολίγον κινετζ από τε εσθίνουμες σο κορμίνεμιν κόντα τα άλατα τι κινετζ κε γιατατο, το κινιότερον το μέρος σο φαίνεμιν, πρεπ να κατέχνε τα ζαρζαβάτια κε το μάβρον πσομιν, τα οπία έχνε απέσανον πολυ κινετζ. Πολυ χαιρλέ εν το γάλαν αν θα πέρομε υπόπιν το κινετζ, επήι απο αζόλια τάλη τα φαιςτικα παραπαν ες κινετζ.

ΝΤΟ ΠΡΑΜΑΤΑ ΙΝΕ ΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΙΑ ΚΕ ΝΤΟ ΡΟΔΟΝ ΠΕΖΝΕ ΑΤΑ ΣΙΝ ΤΡΟΦΙΝ

Πολυ κιν, ι επιστίμη ίβρεν έννυ κιάλο γρόπαν υσία: τα οπία έχνε πάρα πολυ τρανον σιμασέαν. Ατα τα υσία ονόμασανατο «βιταμίνια» (αν μεταφράζοματα ασο λατινικον το «βίτα» σιμεν ζοιν κε το „αμιν„ — αζοτικον υσίαν).

Ι σιμασέα τι βιταμινίον για το οργανίζμον τανθροπι εν παρα πολυ τρανον. Πολυ αρόστιας λόγω χάριν, πυ τα ετίασατον εμπροστα κέκσεραν, ατόρα ιατρικι εκσιγιζ ότι γίντανε όντες κες το φαιν βιταμίνια. Σιν σιμασιάνατον κεριαν για τον άνθροπον, τα βιταμίνια ίνε χοριζμένα σε τρία τάκσι: **A, B, C.**

Το βιταμιν Α. — Οντες κεν σο φαιν απες αροστένε πολυ θαρέα τομάτια κε σο τέλος επορου κε να στραβόνταν.

Το βιταμιν Β (μπε). — Ονταν κεν σα φαιςτικα απες, εβγεν θερην αρόστια, το οπιόν επιτέλος θανατον (ατο τιν αρόστιαν λέγγατο «μπερι — μπερι». Ατο ι αρόστια εν δ αδοδεμένον σα ανατολικα σα μεμλεκέτια, όπου ι κάτικι πεςλεέφκυνταν το παραπαν με προ ύκτια τα οπία κέχνε φυτζάνια σα οπία ίσα-ίσα εβρίονταν τα βιταμίνια Β (λόγω χάριν με πριντε, σο οπιόν ατα τα βιταμίνια κίνε). Το ίδιον ι αρόστια επορι να γινετε κε όντες πεςλεέφκουμες μόνον κε μόνον με σιταρένεν πσομιν γιαχου με άλα ζιμαρικα απο σιταρένεν αλεβρ (αν, ελπετ, σο φαιν λίπον όλια τάλη τα φαιςτικα τα οπία έχνε απέσατον βιταμίνια Β.)

Το βιταμιν C (τρε). — Οντες κεν σο φαιν απες ατο τα βιταμιν απότε ι ανθροπ κε κάπια ζα αροστένε ασο εκορπούτον (τζινγα). Ατο ι αρόστια τιχεν όντες λίπνε σο φαιν τα ταζέα τα ζαρζαβάτια, το ταζεν το κρέας — με άλα λόγω, εβγεν οντες πεςλεέφκυνταν μόνον με πσομιν, με κανξέρβας, με κσερα γεμίςτια, με αλικον κε καπνιζμένον κρέας.

Τι ανθροπι ο οργανίζμον πολυ καλίον δεβαζ το τέλιον τιν πίναν παρα το φαιν ντο κες απέσαθε βιταμίνια. Οντες σχιματίζομε τα παιόκια πρεπ να έχομε υπόπιν, ότι τα κρεατικα τα προτύκτια ίνε επει κιάλο εφτοχα ασα βιταμίνια παρα τα φυτικα. Το κρέας ες αιαλόγοσ ολίγα σα

βιταμίνια C ταΐδια κέχνατα εν το καρπας εν ι βετζινα. Τοβα ενε πλύ-
σια ασα βιταμίνια A κε B, αμαν πολα ολίγον έννε ασα βιταμίνια C. Ασό-
λον πολα βιταμίνια έννε τα ζαρζαβάτια. Τα τρία τα ίδι τι βιταμινίον
πα εβρίωνταν σατα πόλικα. Τα κοχένια τα προτύκτια σχεδον κέννε βι-
τάμινια C κε ολίγα έννε ασα βιταμίνια A. Ασόλια τα φιτικα τα
προτύκτια το παραπαν τα βιταμίνια έννε το μαρκοφ, τα τομάτες, τα
επανάκια (εσπινατ)

ΤΟ ΧΟΡΤΑΖΜΑΝ ΚΕ Ι ΤΡΟΦΙ

Το χόρταζμαν εκαρτίστε ασο γόμοζμαν τι στομαχι, κε το θρέ-
ψισμον — ασα θρεπτικα τα ματεριόλια.

Γινετε μι να εινδιάζομε τιν εφτενίαν τι φαι με τιν οφελιμότιτα-
ναθε, με τιν θρεπτικότηιταναθε κε το καλον τιν νοστιμάδαναθε.

Σινιθιζμένα λογαριάζνε, οτι ατο κεν τρόπος να γίνετε — για κα-
λον φαιν, για αφτενον, άμαν να εν εν τέναν εν τάλο — κεν μινκιν.

Άμαν ατο ι γνόμι κσαι κεν εοστον. Ατορα ειμς εκτιμούμε το φαιν
όχι αετς όπος εκτίμαναματο εμπροστα.

Ατόρα το πρότον ι απέτισι εο καλον το φαιν εν — να εςσ απέσα-
θε πολα βιταμίνια κε άλατα, τζίνκι χορις ατα, γιαχοτ με ολίγα ποσα
ασατα, το φαιν εβγάλμας διάφορα αρόστιας.

Ασάλο το μέρος πα, το προτιζνον ι απέτισι εο φαιν, για να ίςσεν
πολα λέφχομαν εσχόθεν, τζίνκι ι επιστίμι ατόρα υζζε είγυρα όρτσειν ότι
λέφχομαν χριάσσκυμες να τρώγομε κιάλο ολίγον ασο ελογάριαζαμε εν-
προστα .

Αετς πα αν εμπροστα ελογάριαζαν ότι πρεπ χορις άλο να θάλνε
εο φαιν το παραπαν κρέας, οπσαρ, κοσάρα, οβα, κε τα ζαρζαβάτια κε
τα γεμίςσια ελογάριαζανατα αμον σχέδια για το φαιν, ατόρα άμαν απε-
ναντίας ι επιστίμι λογαριαζ ότι τα φιτικα τα προτύκτια πρεπ μα έννε
το κηριότερον το μέρος ει φαι εο παιόκνεμυν, κε πρεπ πολα μέτρια, να
κυλανέδομε τα κρεατένια τα προτύκτια. Εικσον ατο εα φιτικα τα προτύκ-
τια (ανεφ τα γεμίςσια) έννε κε κιάλο αφτενα παρα τα κρεατικα.

Τι φαι το παιοκ, ντο εν σχηματιζμένον εοστα, πρεπ να εςσ απέ-
σαθε πολα ζαρζαβατικα (καρτοφ, μαρκοφ κε τζικυντυρ), μέτριον ποσον
εσομι κε ολίγα κρεατικα προτύκτια, κε ίλιαμ-ίλιαμ κρέας.

Οντες κσεχορίζομε το φαιν πρεπ να πέρομε ιπόψιν κε πόσον
μέρος πιαν. Ατο χριάσσκετε τζίνκι ακόμαν κε τζιπ το θρεφτικον το
φαιν, όντες πιαν εο στομάχινεμυν ολίγον μέρος, κι κοφτ τιν πίνανεμυν
αν ειμς ίμες εινιθιζμεν να γομόνομε καλα το στομάχινεμυν. Ατο χορις
άλο πρεπ να πέροματο ιπόψιν όντες σχηματίζομε το παιοκ.

Το πεσλέεμαν, πυ εν εοστα διοργανομένον, χριάσκετε χωρις άλλο κε νόστιμον μαγέρεμαν.

Λειν θορέαν μονάχον, γιάχοτ αειν μιροδίαν τι νόστιμου τι φαι σκαλον το στομάχινεμυ να εβγαλ ζομιν, το οπίον εν πολα χριάζόμενον για το ορθον το χοντύρεμαν τι φαι.

Για τιν όρεκειν ταραζνε εδ φαιν κε ορεκτικα — πιπερ, κανέλαν θαφνόφιλα. Λτα θρεπτικον εμασεάν κέχνε, άμαν καλιτερέβνε τιν νοστιμάδαν τι φαι.

Τέναν λογικ το φαιν αγλίγορα πεζέφκετε, ι θορέα κε ι μιροδί-αθε κι προσκαλυν άλλο έρεκειν, κε γιατατο ατότε το στομάχινεμυ εβγαλ κιάλο ολίγα χονεφτικα ζομία (χιμυς).

Το λογικ λογιον το φαιν εο κολχοζ κιάλο έφκολα επορόμε να επιτιχένοματο παρα εα πολιτίας, τζίνκι τα κολχόζια ολόγιον χρόνον έχνε ταζέα ζαρζαβάτια, ζαπάσια αλικα κε ετίπα προτύκτια, κερα κε αλικα κυκυβάκια κ.τ.λ.

Σο κολχοζ επορόμε να αλάζομε τα ορεκτικα με κρόρδον, κρομιδ κε άνιθα, τα οπία ίνε κιάλο εφτενα κε κιάλο σαγλάμια.

ΠΑΡΑΔΙΓΜΑΤΙΚΟΝ ΝΟΡΜΑ ΤΙ ΠΡΟΤΥΚΤΙΟΝ, ΝΤΟ ΧΡΙΑΣΚΥΝΤΑΝ ΣΟ ΙΜΕΡΟΝΙΧΤ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΝΘΡΟΠΟΝ.

Για έναν άνθρωπον εο ιμερονιχτ.

Ι ονομασία τι προτυκίον

Κρέας	50	γράμια
Λάχανον	200	"
Τζικυντυρ	10	"
Μαρκοφ	20	"
Κρομιδ	20	"
Ανκύρια	1	κοματ
Κριθαρ	150	γράμια
Νοχυτ	100	"
Πεομιν	800	"
Ελαδ	20	"
Γιάγλος	10	"
Γάλαν	1	ποτιρ
Κβασ πεομένον	1	πυκαλ
Κορκότον — πεσανον γιάχοτ γρέτζνεβι	100	γράμια
Καρτοφ	500	"
Ζαχαριν	15	"
Τζάι	1	"

ΤΟ ΠΡΟΙΖΝΟΝ ΤΟ ΦΑΙΝ

Γρετζνεβι κάσσα

Κορχότον γρετζνεβι	100	γράμια
Ελαδ	20	"
γιάχοτ γιάγλος	10	"
Κρομιδ	10	"
Αλας	4	"
Νερον	$\frac{8}{4}$	ποτιρ

Πεσανον κάσσα

Κορχότον πεσανον	100	γράμια
Ελαδ	20	"
γιάχοτ γιάγλος	10	"
Κρομιδ	10	"
Αλας	4	"
Νερον	1	ποτιρ

Πλιγυρένευ κάσσα

Πλιγυρ	100	γράμια
Ελαδ	20	"
γιάχοτ γιάγλος	10	"
Αλας	4	"
Νερον	$\frac{8}{4}$	"

Νοχυτένευ κάσσα

Νοχυτ καθαριζμενον	100	γράμια
" ακαθάριστον	150	"
Ελαδ	20	"
γιάχοτ γιάγλος	10	"
Κρομιδ	10	"
Νερον	2	ποτίρια

Καρτοφ γλιμένον

Καρτοφ	500	γράμια
Ελαδ	20	"
γιάχοτ γιάγλος	10	"
Κρομιδ	15	"

Ζαρξαβάτια πζεμένα με τιν τύφαν

Καρτοφ	200	γράμια
Μαρχοφ	100	»
Ρέφανον	25	»
Δάχανον	100	»
Αλεβρ [™]	4	γράμια
Ελαδ	10	»
γιάχοτ γιάγλος	6	»
Γάλαν	1	ποτιρ
Κρομιδ	10	γράμια
Αλας κατα κε τιν νοστιμάδαν							

Μακαρόνια

Μακαρόνια	100	γράμια
Γιάγλος	10	»
Νερον	1	ποτιρ
Αλας κατα κε τιν νοστιμάδαν							

Κυλες με ζάλαν

Γρέτζνεβι κορχότον	50	γράμια
Σάλαν μυχτερυ	10	»
Κρομιδ	10	»
Γιάγλος	6	»
Δαφνόφιλον, πιπερ, άλας (κατα κε τιν νοστιμάδαν)							

ΜΕΣΙΜΕΡΝΑ ΦΑΙΑ.

Πορςς στίπον

Κρέας	50	γράμια
Αλεβρ	4	»
Μαρχοφ	6	»
Στίπον λάχανον	150	»
Κρομιδ	10	»
Αλας	6	»

Λαπςσα κρεατένιον

Κρέας	50	γράμια
Οθα	1	κοματ

Αλεβρ	20	γράμια
Μαρχοφ	10	»
Κρομιδ	10	»
Αλας	6	»

Λαψσα γαλατένιον

Γαλαν	1	ποτιρ
Νερον	1	»
Ετιμον κσερον λαψσα γιάχοτ φιδεν	25	γράμια

Σύπα ασα ταζέα κυκυβάκια

Ταζέα κυκυδάκια	100	γράμια
γιάχοτ κσερα	5	»
Κρομιδ	10	»
Κορκότον (γρέτζνεβι, γιάχοτ περλόβι, γιάχοτ ζιταρένιον κορκότον)	10	γράμια
Καρτοφ	100	»
Ελαδ	20	»
γιάχοτ γιάγλος	10	»

Σύπαν ασο ρυπετς

Ρυπετς	100	γράμια
Καρτοφ	200	»
Μαρχοφ	10	»
Κρομιδ	10	»
Αλεβρ	4	»
Γιάγλος	6	»

Κοιον σύπαν ασα ξαρζαβάτικα

Καρτοφ (βραζμένον)	150	γράμια
Τζικυντυρ (βραζμένον)	50	»
Μαρχοφ	50	»
Ρέφανον	20	»
Οδα	1/2	κοματ
Θόγαλαν	10	γράμια
Ανχύρια	1	κοματ
Ταζεν κρομιδ	8	γράμια
Κβας πσομένιον	1/2	ποκαλ
Τερέοτιν (γένια)	8	γράμια
Αλας	6	»

Νοχυτένιον ζύπα με τι μυχτερου τιν ζάλαν

Σάλαν μυχτερου	10	γράμια
Αλεβρ	6	"
Κρομιδ	10	"
Νοχυτ	100	"
Κυκυθάκια (κρερα)	5	"
Αλας	6	"

Ποτβίνια (κρολον ζύπα)

Οπσαρ	50	γράμια
Πρασινάδα	100	"
Ανχόρια	1	κοματ
Κρομιδ	10	γράμια
Χρεν	3	"
Αλας	6	"

ΒΡΑΔΙΖΝΑ ΦΑΙΑ

Κιζελ νοχυτένιον

Νοχυτένεν αλεβρ	100	γράμια
Νερον	2	ποτίρια
Ελαδ	10	γράμια
Κρομιδ	25	"

Καρτοφ καβυρεμένον

Καρτοφ	400	γράμια
Ελαδ	20	"
γιάχοτ γιάγλος	10	"
Κρομιδ	10	"

Πύρτια ασο ζτίπον λάχανον

Στίπον λάχανον	300	γράμια
Μάβρον προμιν	100	"
Ελαδ	20	"
Αλας κε πιπερ κατα κε τιν νοστιμάδα		
Κβας προμένιον	1/2	πυχαλ

Ρέφανον με θόγαλαν γιάχοτ με ελαδ

Ρέφανον	200	γράμια
Θόγαλαν	25	"
γιάχοτ ελαδ	10	"
Αλας κατα κε τιν νοστιμάδαν							

Βενιγρετ (σαλάταν)

Βραζμένον καρτοφ	300	γράμια
Βραζμένον τζικουντυρ	100	"
Κρομιδ	10	"
Αλικον οπσαρ	25	"
Στίπον λάχανον	30	"
Αλικα ανχύρια	1	κοματ
Ελαδ	10	γράμια
Αλας κε πιπερ κατα κε τιν νοστιμάδαν							

Κάσσα πρσένι με γλικιν ζομιν

Πρσανον	100	γράμια
Ελαδ	10	"
Κομπόστον	20	"
Αραροτ	4	"
Ζάχαριν	6	"

Σαλάτα τζικουντυρενιον

Τζικουντυρ (βραζμένον)	300	γράμια
Ελαδ	10	"
Οκσιδ ειν νοστιμάδαν κεριαν							

Πίτα ασο μιντσιν

Μιντσιν	100	γράμια
Οθα	1/2	κοματ
Γιάγλος	6	γράμια
γιάχοτ θόγαλαν	12	"
Αλεβρ	15	"

Ατα τα νόρμας τι φαι πυ ίπαμε (το προιζνον το φαιν, το μεσι-μερνον, το βραδιζνον, κε το προιζνον κε θραδιζον το τζαί) δίγνε ασα 3600 ύσαμ 4000 καλόριας, θα ιπι, ίνε για τον άνθρωπον ο οπίος δουλεβ σο μέτριον ει δουλιαν, νια σο πολλα σο θαριν κε νια κε σο πολλα το λαφρον. Σα βαρέα τι χοραφι τα δουλιás τι κολχόζνιχιον ατα τα παιόκια

κάμπουρον πρεπ να περιζέβοματα. Ασόλον καλίον περιζεμαν ραίκα περίπτοσια εν το καλον το τζαβταρένεν το πσομιν γιάχοτ το μάβρον το πσομιν, κε ενγένι τα ζυμαρικά. Περιζέβνε ακόμαν τα καλόριας κε τα διάφορα κάσας.

Για να περιζέβομε τιν θρεπτικότηταν τι φαι κάποτε χριάσσκετε, άναβα το περιζεμαν τι καλόριον, να περιζέβομε κε το φαιν γισ να πιαν πολα τόπον. Σατα ρα περίπτοσια εν καλον να διγομε ρύπας με πολα ζαρζαβατικά — πορς κ. τ. λ. Για να περιζέβομε τα βιταμίνια, ντο ες το φαιν, πρεπ να κυλανέβομε κσαν παραπαν ζαρζαβατικά.

ΤΟ ΜΑΓΕΡΕΜΑΝ ΤΙ ΦΑΙ

Το πρότον το φαιν πρένοματο αετς: πλίνομε το κρέας, βάλοματο ρο καζαν κε ανάφομε τάψιμον 4-5 όρας πριν το φαιν.

Αςυ καπατέβομε κρέας με το νερον, πρεπ να ολιγοστέβομε τάψιμον κε τιν θρύλιν. Αςυ αφίνοματο να βραζ ύσαμ ιμψον όραν κίστερα, πέρομε οπισ τάψιμον αλάι-μαλάι, αφίνομε μονάχον τσιλιδία, κε το κρέας ατότε βραζ γιαβάςσια — γιαβάςσια.

Αςυ βραζ το κρέας κίστερα εβγάλοματο αςο καζαν, κε ασέναν όραν πριν το φαιν, γενιτεν κσαν άφτομε το καζαν. Αμον ντό βραζ πρεπ να βάλομε όλια τα προτύκτια ασόπια θα πρέετε ι ρύπα. Βάλομε ίστερα το καθυρεμένον το κρομιδ, το δαφνόφιλον, το πιπερ κε καπατέβοματο. Οντες βραζ κσαν γενιτεν — πέρομε οπισ όλεν τάψιμον. Τα μακαρόνια κε τι φιδεν πρεπ να βάλοματα ρο νερον 40 λεπτα πριν να βραζ.

Τα όεφτερα τα φαία — τα κάσας, τα μακαρόνια κ. τ. λ. βράζομα τα ταΐδια, ρα ριιζιμένα κιάζνια απες, με τα ίδια τα ποσα τι νερο. Αμαν αςυ δάλομε κε ταράζομε το κερκότον γιαχοτ το μακαρον ρο καζαν κίστερα καλα-καλα ρςκεπάζοματο. Ανίγοματο εκδεφτέρυ μόνον για να ταράζοματο.

Για να βραζ το φαιν επιτιχιμένα πρεπ όλον τον κερον να ταυτέβομε τάψιμον απαν ριν ρκάραν γιά να μι ι βρύλα κρύι ίσα αφκα ρον πάτον τι καζανι.

Οντες το γρέ-ζνεβι γιαχοτ ι περλόδαγια ι κάσσα ρπιχτεν, άμαν ακόμαν ες νερον, πρεπ να εβγάλομε αποφκι αςο καζαν όλια τα κσίλα, να αφίνομε ένακσαι τσιλιδία, τα οπία να εκ:απλόνομε ίσα ρόλον τιν ρκάραν απαν, να κλιδόνομε καλα-καλα το τζουγυν κε αφίνομε τιν κάσσαν ύσαμε να πρέετε καλα καλα μονάχοναθε. Αν θα λέγομε για τιν πρσόναγיא, το πριντζένεν, το νοχυτένεν τιν κάσσαν κε τα μακαρόνια, ατότε, αςυ πρέουνταν κίστερα ατα, πέρομε οπισ όλεν τάψιμον χορις να αφίνομε κσάι αφκα ρο καζαν.

Για τιν νοστιμάδαν κε τιν θρεπτικότηταν τι ζύπας ες πολλα τρα-
νον σιμασέαν το ποσον τι νερο, το οπίον θάλομε σο καζαν όντες εκα-
λον να βραζ ι ζύπα.

Το νερον πρεπ να θάλομε με τον λογαριαζμον απέναν πυκαλ σο
καθαέναν σιν πόρτζιαν, γιαχοτ έναν βέτρον σα 20 πόρτζιας. Για τιν
εκσάτμεινν βάλομε παραπαν έναν όγδον τολινεθι τι ζύπας, ντο χριάσσετε
να πσένομε. Αν, λόγω χάριν, χριάσσκυμε 24 βέτρα ζύπας, ατότε σιν
άρχιν τι βρασιματι πέρομε 27 βέτρα νερον, θα ιπι, τρία βέτρα παραπαν.
Με κανέναν τρόπον κι γίνετε να βάλομε νερον σο φαιν οντες υζζε
βραζ κε πάι.

ΤΙ ΠΣΟΜΙ ΤΟ ΠΣΕΣΙΜΟΝ

Το διοργάνομαν τι κινονικυ τι τροφισ κι θα επιτιχεν τέλια τον
σκοπόναθε αν μετατο εντάμν κι θα διοργανόνομε κε τι πσομίεμν το
πσέσιμον, πράμαν το οπίον κεν κε πολλα τζατίνκον. Για τι πσομι το πσέ-
σιμον πρεπ να γιτυρέβομε έναν μικρον μέρος, σο οπίον απες χτίζομε το
φυρνιν. Το τράνος τι φυρνι εκσαρτίετε ασο ποσον τι πσομι ντο θα πσέ-
νομε τιν ιμέραν. Το φυρνιν επορι να χτίζιατο καθαένας πετζνίκος. Πρεπ
άμαν εκίνος πυ θα πσεν ίστερα το πσομιν να βοιθάνατον με τά οδιγίασατ
τζινκι εκιν πυ πσένε το πσομιν καλα εκσέρνε το χτίσιμον τι φυρνι. Το
σοστον, ταίκον το φυρνιν κι θα επορι να χυζμετλεεβ πολυς κολχόζνι-
κυσ, άμαν αν θα δυλεβ δύο γιαχοτ τρία σμένας θα εν ισθέςιν να εβγαλ
τέσερα γιαχοτ πέντε τενίμια πσομιν τιν ιμέραν κε να χυζμετλεεβ, ακό-
μαν κε όντες εν μικρον. ύσαμ. 500 ανθρωπε.

Σο φυруντζιδικον απες με κανέναν τρόπον κι γίνετε να αφίνομε
να ζύνε ανθρωπ. Ιστερα ασιν δυλίαν πρεπ καλα-καλα να σπονκίζομε κε
παστρέβοματο κε να κλιδονοματο υς το νέον τιν δυλίαν. Αμαν αν εδιορ-
γάνοσαμε το κινονικον το πσέσιμόν τι πσομι, ατο ακόμαν κι σιμεν, ότι
πρεπ να απαγορέβομε τι χοριστυς τι κολχόζνικυς νχ πσένε ι ίδι σοσπίτ-
νατυν πσομιν. Ταίκον το απιγόρεμαν θα εν φανερον χοντροκεφαλία. Τα
σφέλιας κε τα γολαιλύκια, ντο ες το κινονικον το πσέσιμον τι πσομι,
πρεπ να καταπίθνε τι κολχόζνικυς να αφίνε το πσέσιμον τι πσομι σοσ-
πίνατυν. Το κινονικον το πσέσιμον τι πσομι άντζακος ατότε θα αποδιχ
τα πλεονεχτίματαθε, όντες το πσομιν ντο εβγαλ θα εν καλον, εμ με
σιν πιότιταναθε κεριαν, εμ με σιν νοστιμάδαναθε. Αν ατο κι θα εν, αν
ασο κινονικον σο φυρνιν θα εβγεν άπρετον κε άνοστον πσομιν, ατότε το
κινονικον το πσέσιμον τι πσομι κι θα επιτιχεν τον σκοπόναθε κε θα χαν
τιν εμπιστοσίνιαν τι μάζας τι κολχόζνικιον. Γιατατο το μαγιοριακον ι επι-
τροπι ίλιαμ-ίλιαμ στοχαστικα πρεπ να τερι, για να εν τζιπ καλον ι
πιότιτα τι πσομι ντο εβγεν, κε να περ ενεργητικα μέτρα για να διορ-
θον όλια τα εκσυκλύκια κε τα λάθια ντο ελεπ.

ΠΟΣ ΝΑ ΕΦΤΑΜΕ ΠΑΚΣΙΜΑΤΕΝΙΟΝ ΚΒΑΣ

Σιν κάψιαν απες, σιν ζέσιν τι θυλίας σα χοράφια εν πολα επικίνδινον να πίνουμε άβραστον νερον, κε γιατατο όσον ντο έχομε μινκιν πρεπ να αλάζοματο με κβας. Αναβα ατο, τι πσομι το κβας θερνυ βάλοματο σα κρία σα ζύπας, ι νοστιμάδα τον οπίον ςχεδον αλάι-μαλάι, εκσαρτίετε ασιν νοστιμάδαν τι κβαςι. Το καλον το κβας εν έκτακτον πιστον. Αναβα ντο κοφτ τιν δίπσαν, εν θρεπτικον κε χαιρλιν, τζίνκι εφτάγνατο ασα πσομένα προτύκτα κε πάνια με βραζμένον νερον. Γιατατο πρεπ να στοχάσκουμε να μι τα απομινάρια τι πσομι παρακίντανε, να μι τοζόνταν κε φρυχνόνε. Ατα πρεπ κάθην ιμέραν να κσερένοματα, κεπεκι να γομόνοματα σα τζυβύλια κε να κρατύματα σε κσερον μέρος.

Αν ατα τα απομινάρια ίνε πολα για το κβας, ατότε τα περιτα δίγοματα τα ζα.

Το πακσιματένιον το κβας γίνετε με το ακόλυθον τον τρόπον: Πρεπ να πέρομε δύο κιλα καλοκξεραμένα τζαβταρένια πακσιμάτια, να βάλοματα σο βαρελόπον απες κε καπατέβοματα με δύο βέτρα νερον, αμαν να ςκεπαζοματο με κάπιον χυλιον πράμαν κε να αφίνοματο ςον κρίον, υς να γίνετε γαλέχυλιον. Ιστερα ασατο ιλίζοματο με παστρικον αριν πανιν, άμαν χορις να τσυμίζοματο. Επεκι ςατο απες ταράζομε 50 γράμια προζιμ με δύο κυτάλια ςιταρένιον αλ-δρ, καλα-καλα ταράζοματα, καπατέβοματο κε βάλοματο σε χυλιον μέρος, όσπυ να μι ανιβεν το κβας. Ατο εγρικίετε ασον αφρον, ντο έρτε κε εβγεν σιν επιφάνιαν. Οντες ανιβεν κίστερα το κβας, ιλίζοματο γενιτεν με πκνον πανιν κεπεκι γομόνοματο σα πυκάλια, κε βάλομε σο καθαέναν σο πυκαλ απες δύο τζαμιν-τζόπα (γίνετε κε χορις ατα), τσυπόνοματα με τα τάπας σο πόγρεπον. Το κβας γίνετε να αφίνοματο κε απες σο βαρελόπον, ασυ τσυπόνομε κίστερα το τριπίναθε με κςεστομένον πεςςκιρ.

Για να γίνετε το κβας κιάλο νόστιμον (οντες βάλομε το προζιμ) γίνετε να ταράζομε κε μένταν. Για τιν γλικάδαν αντισ ζάχαριν (οντες βάλομε το προζιμ) βάλομε πσιλοκεμένον κε καλοβραζμένον (με το πετσειν εντάμαν) τζικυντυρ. Εμς τιν αναλογίαν εδόχαμε για δύο βέτρα νερον. Ατο επορούμε να διπλασιάζομε κε τριπλασιάζοματο σιν ανάνκιν κεριαν.

Ι ΤΡΟΦΙ ΣΙ ΧΟΡΑΦΙΟΝ ΤΑ ΔΥΔΙΑΣ

Πος να μετακυβαλύμε ζεστιον φαιν απες σα τέρμοσια

Σεκίνα τα κολχόζια, όπυ το κινονικον ι τροφι εν διοργανομένον ολόγιον χρόνον, γίνετε να διοργανόνομε το μετακυβάλεμαν τι φαι ασο κεντρικον σο μαγερίον σα χοράφια, σα θυλίας απες, με τιν βοίθιαν τι τέρμοσιον.

Τα τέρμοσια — ίνε ιδιέτερα εσκέβια για μετακυβάλεμαν ζεστου φαι, τα οπία φιλάτνε τιν θερμοκρασίαν σο διάστιμαν κάμποσον ορον. Σα τέρμοσια απες το φαιν όχι μόνον κι κριον σο διάστιμαν 6-8 ορον, αλα αν εν θαλμένον απες μισοπσεμένον, καλοπσέετε σον δρόμον.

Τα τέρμοσια γομόνταν έτιμον ζεστον φαιν(ζύπαν, κάσσαν κ.τ.λ.) κε μετακυθαλίονταν σα χοράφια σι δουλίια τα μέρια.

Τα επιστιμονικα τα πιράματα, τα οπία επίχαν σο Ινστιτύτον τι τροφισ τι Ναρκομζτραβ σιν Μόσχαν, έδικσαν, ότι το φίλαγμαν τι φαι απες σα τέρμοσια κσάι κι πιραζ σιν πιότιταναθε.

Τα τέρμοσια πολιάτα το παγεβόι τοβάρισσεστρο Ναρπιτ, κε πέρνε 12 υς 36 λίτρας.

Για τα τρανα τα κολχόζια πρεπ να κυλανέδομε τέρμοσια, ντο πέρνε 36 λίτρας κε για τα μικρα τα κολχόζια θα ίνε ταμάμια κε τα 12 λιτρον τα τέρμοσια.

Το 36 λιτρον το τέρμος περ 50 πόρτσιας ζομερον φαιν κε 100 πόρτσιας κάσσας κε καρτοφ.

Για το κυβάλεμαν τι δέφτερον τι φαίον (κρεατένια, κε ψαρένια) ίνε ιδιέτερα χαλαεμένα εσκέβια — σίρτες — τα οπία πέρνε 50 πόρτσιας δέφτερα φαία. Αίχα σίρτες σο καθαέναν σο τέρμος εχορύνε 5 κομάτια, κε μετατο τον τρόπον θα ίπι, σο καθαέναν σο τέρμος γίνετε να κυθαλύμε 250 δέφτερα πόρτσιας.

Αμαν για να μι χαλάετε το φαιν όντες κυθαλύματο, πρεπ χορισ άλο να κρατόμε οριζμένα κανονιζμυς.

Πριν να γομόνομε το τέρμος φαιν, πρεπ να χασσέβοματο με χασσεφτον νερον, για να ζεστενομε τα τυβάραθε κε προφιλάτομε το φαιν, ντο κσσίνομε απες, ασο κριον. Το φαιν μετόπιον γομόνομε τα τέρμοσια πρεπ να εν τζιπ ζεστον.

Τα κρεατένια τα φαία για να μι χαλάουνταν ασιν τύφαν, απες σα τέρμοσια, πρεπ να εσκεπάζοματα με ζομιν (ζόυς). Το κρέας για τα ζομερα τα φαία πρεπ να κυθαλύματα χόρια.

Το γόμοζμαν τι τερμοσίον με το φαιν πρεπ να εφτάματο πάρα πολα αγλίγορα. Ασυ γομόνοματα κίστερα πρεπ καλα-καλα να εσκεπάζοματο απαν σιν γιν.

Το καθαέναν το τέρμος πρεπ να εςς γιαρλικ με τιν ονομασίαν τι φαι ντο εβρίετε σατο απες, για να μι, όντες διαμιράζομε το φαιν αποπες. ασα τέρμοσια, ανίγοματα τι κάκυ.

Τα τέρμοσια πρεπ να κυθαλύματα με τα αραπάδες κε να χτίζομε σατα απαν κσιλένια καφέσσια κατα κε το πόι τι τέρμοσιον για να μι κρεμίονταν όντες κυθαλύματα.

Αμαν άμον ντο ελεφτερύτε ασο φαιν το τέρμος, πρεπ καλα-καλα να πλίνοματο με τριφερον φύρτζαν γιαχοι με ματζάλχαν κε με χυλιον ενος προτζεντι ζόταν, κε να παστρέβοματο ασα απομινάρια τι φαί, κε ίστερα ασατό να διακλίζοματο με ζεστον νερον κε βάλοματο να στεκ κύπα για να κατιβεν το νερον ασο καπάκναθε. Πρεπ ακόμαν να στοχάσκουμεσ τιν χαλαιν τι εσωτερικυ τι πακι γιαχοι τι εντζιαριασ, το οπίον βάλομε σο γιάσικον τι τερμοσι.

Τιν χαλαιν πρεπ να ανανεόνοματο κατα κε τιν ανάνκιν, άμαν όχι κιάλο αρέα ασα μίαν τα 3-5 μίνας.

Πάντα πα καν μινκιν να εβρίκομε κε αγοράζομε ασο Ναρπιτ τέρμοσια, τζίνκι ι ζίτισιατυν εν κιάλο πολα ασο έβγαλμανατυν. Αμαν όποσ κίαν εν, τα τέρμοσια σο κινονικον τιν τροφιν τι κολχόζνικιον, ι οπί δυλέβνε σα χοράφια ίνε πολα χριαζόμενα.

Γιατατο υσ να αγοράζνε φάπρικασ τέρμοσια τα κολχόζια επορουν ελέφτερα να κυλανέβνε αφτόχτιστα τέρμοσια. Το χτίσιμονατυν κείι τζατίγκον κεν.

Το εστον, τι φάπρικασ τα τέρμοσια, ίνε χτιζμένα ασα ακριβα μέταλα, ατα ελπεν ίνε καλίον κατα κε τιν πιότιτανατυν, ατα κιάλο αγλίγορα πρένε το φαιν κε κιάλο πολα κρατόνε τιν ζέστιαν. Αμαν πάρα πολα πιράματα έδίκσαν, ότι κε τα αφτόχτιστα τα τέρμοσια πα τα ίδια πολα καλα κρατόνε τιν ζέστιαν σο διάστημα 6-8 ορον, όποσ κε τι φάπρικασ.

ΠΟΣ ΝΑ ΕΦΤΑΙ ΚΑΝΙΣ ΤΕΡΜΟΣ.

Πρότα κιαρχις εφτάμε δύο γιάσικα — εσωτερικον κε εκσωτερικον. Αμαν τον εκσωτερικον το γιάσικον πρεπ να εν ατόσον κιάλο τρανον ασο εσωτερικον, όστε το ελέφτερον το διάστημα αναμετακσι σα τυβάριατυν να μι εν ολιγότερον ασα τρία σαντίμετρα. Αναθα ατο το εκσωτερικον το γιάσικον πρεπ να εν κε κιάλο απσιλον ασο εσωτερικον όχι ολιγότερον ασα 18 κε 20 σαντίμετρα.

Το εκσωτερικον κε το εσωτερικον το γιάσικον γίνετε να εφτάματο ασιν φανέραν γιάχοι, ασο λεγνον σανιδ. Τα καπάκίατυν πα ταΐδια γίνετε να γίνιαν απο φανέραν.

Οντες ειμαόκυταν τα γιάσικα κε τα καπάκια, χαρτόνοματο απεκε κιαποπεσ με 2-4 κάρια εφιμερίδας χαρτιν. Πρεπ να κολίζοματο με απλον κόλαν. Έπεκει ρον πάτον τι εσωτερικυ τι γιασικι, ασεκε το μέρος ζόλια τα τέσερα κεσσιάδες, κολίζομε με τυτκαλ 4 τρεκόπα, άμον ποδαρόπα, με ίπεος 9 σαντίμετρον. Ασυ κερένταν ασιν κόλαν κίστερα τα γιάσικα. ρον πάτον τι εκσωτερικυ τι γιασικι πρεπ να δάλομε υσαμ 9 σαντίμετρα πάχος κάπιον ματεριαλ το οπίον κρατι τιν ζέστιαν (ιζολιάτσιαν), — κερρον μανιν, πσιλον ασειρ, περπεντύλια λορία χαρτι κ.τ.λ.

Απο το ματεριάλ κι πρεπ να στρόνοματο επιχτα για να εςσ ανα-
μετακσιάθε αέραν. Κεπεκι βάλουμε απες το έτιμον το εσωτερικον το γιά-
σσικον, αςυ προτίτερα κολίζομε τα ποδαρόπα ρον πάτον τι εκσωτερικου
γιασσικι. Αμαν το γιάσσικον πρεπ να τοποθετόματο αετς, πυ να απορευ
ασόλια τα μέρια απο 9 ραντίμετρα έφκερον μέρος. Για να δάλουμε κιάλο
σίγυρα το γιάσσικον γίνετε να δάλουμε ασόλια τα μέρια ανάμεσα ρα τυ-
βάρια ερετία κσιλόπα με τα 9 ραντίμετρα μάκρως. Κεπεκι όλον το έφκε-
ρον το μέρος γομόνοματο μετεκίνο το ματεριάλ με το οπίον εγόμοσαμε
τον πάτον.

Προτυ να τελιόνομε τιν δουλιάν τι γιασσικι πρεπ να ριναέβοματο,
αρθα μι εγέντον κε καλον μι εν το ματεριάλ, πυ κι δεβαζ τιν ζέστιαν.
Γιατατο πρεπ να βράζομε, λόγω χάριν, ένακσαι καρτοφ απες ρε καλο-
τρυπομέον τζιγυν, κεπεκι να δάλοματο ρο εσωτερικον ρο γιάσσικον απες.
Αν το τζιγυνόπον εν κιαλο μικρον αςο γιάσσικον, ατότε δάλοματο απες
ριν μέρεν, κε το έφκερον το μέρος ρα κερσιάδες γομόνομα ο με τρυμυ-
ριοζμένα γαζέτας χαρτία· επεκι καπατέβομε το καπακ τι εκσωτερικου τι
γιασσικι βάλουμε απαν κατ θαριν πράμαν για να έρτε καλα απαν, κε
αφίνοματο να ρτεκ αετς έναν — εναμπε όραν.

Αν όλια τα μέρια τι εκσωτερικου τι γιασσικι, εμ ταπαν εμ ταφχα
τα μέρια θα ίνε κρία απο θα ριμεν, ότι το ματεριάλ αναμετακσι ρα
τυβάρια εβάλθεν έπει, κε ότι εν καλον, θα ιπι κι δεβαζ ζέστιαν. Αν
άμαν κάπιον αςα τυβάρια εν έστο κε ενακσαι χυλιον, ατότε ριμεν, ότι
το ματεριάλ εβάλθεν ολίγον γιάχοτ τζιπ επιχτα, κε ατότε πρεπ να βά-
λομε κιάλο ματεριάλ γιαχοτ να τοκξέβοματο κε γενιτεν να ριναέβοματο
για το πρερσιμον.

Οντεν θα δίκμας το ριναέμαν, ότι το τέρμος εγέντον ροστα, πρεπ
να κολίζομε χαρτία εκι ρα μέρια οπυ έβαζαμε το ματεριάλ ντο κι
δεβαζ ζέστιαν, κε ρα καπάκια κιαν πα, εφτάμε με το γαιςς χερύλια.
Κεπεκι ράφομε ρο πόι ταπαν τι γιασσικι κεριαν έναν μακσιλαρι φόρεμαν
αςα κάπιον δυνατον κοματ, γομόνοματο μετεκίνο το ματεριάλ με το
οπίον εγόμοσαμε ταναμεσα τα γιάσσικα. Απο το μακσιλαρ δάλοματο
απαν ρο καπακ τι εσωτερικου τι γιασσικι. Τα άκρας τι εκσωτερικου τι για-
σσικι τιλίζοματα με λορία τσόχας, κε το καπακ πα, για να έρτε καλα
απαν, εφτάματο κλιδιν.

Για να κρατι το γιάσσικον κιάλο καλίον τιν ζέστιαν εν καλον,
όντες θα εν αλάι-μαλάι έτιμον, να χαρτόνοματο αςεκς κιαποπες με
χαρτία. Κε όσον ντο δυνατα θα ίνε τα χαρτία τόσον το καλίτερον.

Το εσωτερικον το γιάσσικον γίνετε να χορίζοματο ρε δύο διαμερί-
ζματα με διπλον διάφραγμαν απο φανέραν. Το έφκερον το διάστιμαν
τατινεθι τι διαφραγματι γομόνοματο ταίδια με ματεριάλ ντο κι δεβαζ

ζέστιαν. Σατο ειν περίπτωσιν το εσωτερικον το καπακ κιακίζ να εφτά-
ματο κινον κε τα δύο πα τα διαμερίζματα, κε πρεπ να εφτάμε για τα
δύο πα χόρια καπάκια, τα οπία καλα-καλα να έρχουν'αν απαν.

Οντες θέλομε να καλοπξένομε το φαιν απες σο τέρμος πρεπ να
ετιμάζοματο αετς: σο καζανόπον απες γιαχот σε τευτζερεν με καλοτρυ-
πομένον καπακ γιαχот με τιγαν θάλομε τάπσειον το κρέας κε όλια τά-
λα τα πρόετιμαζμένα τα άπειτα τα προτύκτια, τα προοριζμένα για τιν
ζύπαν, θάλοματο απαν ζάπσιμον κε κρατύματα 20-30 λεπ α, αν λογα-
ριάζομε ασο εκαλον να θραζ. Πέρομε τον αφρον, κεπεκι αλίζομε κε
ταράζομε τν ζύπαν, κλιθόνομε καλα-καλα το καπακ, αφίγοματο μίαν
κιάλο να βράζ, γευιτεν κσαν καλα-κίλα κλιθόνομε το καπακ, κεπεκι βά-
λοματο σο τέρμος. Μετα δύο όρας ι ζύπα εν υζζε έτιμον κε απομεν σο
τέρμος απες 6-8 όρας ζεστον.

Με τιν κάεσαν εφτάμε ταΐδια, άμα όντες θραζ ακόμαν ζάπσιμον
πρεπ κάμποσα φορές καλα-καλα να ταράζοματο.

Σο τέρμος απες επορύμε να καλοπξένομε όλια: το καρτοφ, το-
πσαρ, το τζικυντυρ, τα μακαρόνια.

Ατα, έλπεται, πρεπ να θράζοματο απαν ζάπσιμον κιάλο ολίγον πα-
ρα τιν ζύπαν γιαχот τιν κάεσαν, κε κιάλο ολίγον πρεπ να κρατύματα
σο τέρμος για να μι παραπξένοματο.

Πολα γολάια κε αγλίγορα, επορύμε να δουλέβομε με τα τέρμοσια.
Ι πέρα δίκμας, είγουρα, πίων πράμαν πόσον πρεπ να βράζομε.

Πος εν κε σο κρίον σο γιάεσικον απες καλοπξέετε το φαιν; Ατο
γίνετε επιδι ιθ στρόμαν τι ματεριαλι το οπίον βίλομε για να μι δεθαζ
τιν ζέστιαν, κιαφιν να χάτε εκίνο το ζαπας τι ζέστιας, το οπίον εσχι-
ματίεν όνκες έβραζεν το φαιν σο καλοτρυπομένον σο εκκέβος απες. Ατο
το ζαπας ατόσον ντο σιμαντικον εν πυ όχι μόνον φιλατ το φαιν ζεστον
αλα καλοπξένιατο πιλια.

ΤΑ ΚΥΧΝΙΣ — ΟΤΖΑΚΙΑ

Σα κολχόζια όπου κίνε μαγιά, κε όπου το έτιμον το ζεστον το
φαιν κεν μινκιν να μετακυβαλιετε με τα τέρμοσια σα μέρια τι δουlias,
— όπος κιαν εν, πρεπ να διογανόνομε κινυτικον τροφιν σα μέρια τι δου-
lias απες, τυλάχιστον για τον κερσον τι δουlias.

Ασόλον τέγκυλον κε το κλλιον ι μέθοδος τι οργάνοσις τι τροφικ
απες σα χοράφια, — ίνε τα προορινα τα κύχνις — οτζάκια.

Το χτίεσιμονατιν κείι τζατιν πράμαν κεν.

Σα μέρια τι δουlias αχταλέβομε το χόμαν, φοσιζομε απες το
καζαν, κε αποπαν πα χωρις άλο χτίζομε ορτιμιαν κε τυθάρια με τα
κλαδία για να προφιλάυμεσ ασον αέραν, το τοζ κε τιν βρεσειν.

Σιν κορόνιαν „Ζαβελ Ιλιτζια“ (εσ Πόρπον εσ Κάβκασιον) τα καζάνια εφόδισσανατα εσ χάριαν απεσ εσ χοραφ εσν ανιχταν εσν υρανόν αφκα ηε εγορόσαν τα τόζια ηε τα τζαμόρια απεσ, ηε κήποτα πια επιχένεν να χαλαρότε τα πορεσ απιν βρεσειν. Κε εσ άλλος το φαιν κλερότον ηε εγίνυτον εσταν καρδωτάριαν.

Το τράνος ηι καζανιόν ηρίζομακτο αετι για 20 πόρτζιασ εσταν 12 λιτρον, ηε για τα δέφτερα τα φαία 12 πόρτζιασ. Αετι πια, για 100 πόρτζιασ εσταν πρεπ να πέρομα ασα 72 όσαμ 34 λιτρον καζαν, ηε για τα δέφτερα τα φαία ασα 41 όσαμ 60 λιτρον.

Για τα ανάνιασ ηι κήχινε ηε ηι κολχόζνικιον, ντο δουλένε εσ χοράφια, πρεπ να έχομε κηπιστιλνικον. Ίναν ασα τζιπ τα καλίαν ηε τζιπ τα διεδομένα τα κηπιστιλνικια λογαριάζεκατε τα κηπιστιλνικον „Τιταν“ εισταματι ηι Παιτοχοφ. Απο πολυάτο με αφράλιαν για 3 χρόνια. Το ποσιον ηι βραζμένο ηι νερο πο δι, εκιαρτίετα ασο τράνος ηι κηπιστιλνικιο — ασα 25 όσαμ 1000 λίτρασ ειν όραν. Το έκσοδον για το κηπιστιλνικιο — αν έναν ασα τζιπ χριαζόμενα, πρώτον μεν επιδι το βραζμένον το νερον εν πάντα χριαζόμενον ειν κήχιν, ηε εκ δεφτέρου, πυ εν ηε τζιπ το επουδόν, το βραζμένον το νερον χριαζεκατε για να πίνε ι κολχόζνικι.

ΤΟ ΑΦΤΙΖΜΑΝ ΤΙ ΚΑΖΑΝΙΟΝ ΣΑ ΚΥΧΝΙΣ-ΟΤΖΑΚΙΑ

Για να πιά επιτιχημένα το μαζέριμαν ηι φαι εσ καζάνια ηι κήχινε-οτζακι γιαχου εσ προσωρινά τα κήχινε, πρεπ να εκέρομα ποε να φέρομασ μετατα, ηε να κρατόμα εστα σικον φωτίαν, το πίνι χριαζεκατε για το καθαίναν το φαιν. Σιν αρχιν άφτομα το καζαν ταίδια εκ για τιν εσταν εκ για τα δέφτερα τα φαία. Ίφτάματα αετι πρεπ να άφτομα το καζαν πρεπ να εθγάλομα το εσχταρ, να βάλομα κενίεσκα τα κείλα για να ρηφί καλα τα ποριν, ηε δινατα άφτοματα. Ατότε πρεπ να ετοχάεκομασ, τάπειμον να εν ίσαν εόλον εσ καζαν αφκα. Σιν αρχιν ι εσπα πρεπ να βραζ δινατα. Κε ασο βραζ καλα κίετερα πρεπ να πέρομα απεσ κάρποσαν άπειμον, ηε εκίνο τάπειμον πια ντο απομιν αφκα εσ καζαν, πρεπ να εκεαπλόνομακτο αετι πυ να με δίγνε τα κείλα βρόλιαν ηε μονόλον να τελιόδνε. Απεσ ειχα, πρεπ να βραζ το καζαν ασα 3 όσαμ 8 όραε, να ιπί όσαμ να με βραζ το φαιν. Το καζαν για τα δέφτερα τα φαία πρεπ ειν αρχιν να άφτομακτο ταίδια αετι δινατα, απεσ ηε για τα εσπιασ. Αμον ντο βραζ το νερον γομόνομα απεσ τα κοριότα, τα μακαρόνια, τα καρτόφια, ηε τάπειμον αφκα εσ καζαν κρηπέματα ηε πέμα δινατων για να βραζ αγλίγορα. Σα αδίναντον εσπειμον ηι βραζ καλα. Ουταε τα κοριότα, τα μακαρόνια γιαχου τα καρτόφια ρηφίνε ηε ηε πέμα το νερον πρεπ αφκα να βάλομα τιμπεσν ασα χριαζόμενον το τζαζλοε ηε ασο πέρομα απεσ τάπειμον ασο καζαν αφκα, καλ κ κλιόνομακτο.

Εγγένη ο μάγερας γιαχούτ ι μαγέρτζα πρεπ να μαθάνε τα καζάνιατων, να στοχάσκουνταν ζόπιον μέρος γολάγια επορι να κέετε το φαίν, κε όντες πρέετε το φαίν να στοχάσκουντανατο.

Όντες μαγερέβομε με τα τσατσία, τα κυσσκόρια γιαχούτ με τσρφ, για να ρυφιζ καλίον το ποριν πρεп να παστρέβομε τιν σκάραν κε να κατιβάζομε κιάλο χαμελα ταφχα τι σαχταρι το τριπιν για να περ καλίον τοτζακ ανάζμιαν.

Σο θράσιμον τι φαι, όντες το προςορινον τιν κόχνιν κατιβάζοματο ασα κιλιντέρας πρεп να σταλίζομοματο αετс πυ, ταφχα το τριπιν τι σαχταρι να ανίετε κενίεσχα.

Ίστερα ασο καθαέναν το μαγέρεμαν τι φαι πρεп καλα-καλα να πλίνομε, παστρέβομε κε αερίζομε τα καζάνια.

Τι καπну το ποριν κάθαν φοράν ίστερα ασο μαγέρεμαν πρεп να παστρέβοματο ασιν μανέαν.

Αντζακος όντες ζατο σιν δουλιάν θα περ ενεργον μέρος όλεν ι μάζα τι κολχόζνικιον θα επορόμε με όλον τιν οκσίτιταν να θάλομε το ζίτιμαν για να διοργανύτε ζοστα σο καθέναν το κολχοζ το κινονικον ι τροφι.

Πρεп χορις άλο να επιστρατέβομε ζατο σιν δουλιάν ολόγερα τα μάζας τι κολχόζνικιον.

Το κινονικον ι τροφι ζα κολχόζια θα αναπτίετε κε θα δυναμον άντζακος όντες θα πέρνε ενεργον μέρος ζατο σιν δουλιάν τα ίδια τα κολχόζια τα μάζας.

Ответ. редактор
КЛЯЧАЛОВ Х.

Технический редактор
ГРИГОРИЯДИ Ф.

ΑΚΑΔΗΜΙΑ



ΑΘΗΝΑΙ

ТІМІ
ЦЕНА

16

КАП.
КОП.

О./п.
С./х.



АКАДЕМІЯ

ІСТОРИЯ