

КНИГА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Д-р МИРНА КЛИМОВА-ФЮГНЕРОВА





Д - р Мирка Климова - Фюгнерова

КНИГА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Советы врача женщинам
среднего возраста

ПРАГА 1965

Государственное издательство
медицинской литературы

© Д-р М. Климова-Фюгнерова, 1961

Перевод текста: Ольга Птачкова-Махачкова, 1963

Перевод стихов: Лев Озеров, 1963

Иллюстрации: Зденка Кадрножкова

I. ЧАСТЬ

НА ПОРОГЕ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ ЖИЗНИ

С Т Р О Ф Ы

Тот человек несчастен, кто не ждал,
Тревожно, зря мечту свою колыша,
Кто ежегодно преспокойно спал,
Кто знал, что есть над головою крыша.

Несчастен тот, кто горя долотом
Не тронут был, чьи не скудели жилы,
Кто, увидавши свой сожженный дом,
Не чувствовал, что иссякают силы.

Несчастен тот, кто не сходил с пути,
Чтоб вновь придти на тот же заповедный,
Кто собственною кровью не платил,
За пораженья так, как за победы.

Тому, кто в ранах, кто прошел бои
И в новый бой вступить сумел бы снова,
Охотно песни отдаю свои
И кровью сердца сказанное слово.

НА ПОРОГЕ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ ЖИЗНИ

Как хорошо жить, когда человек здоров, любит свою работу, когда его семья здорова и счастлива.

Но как мало надо, чтобы все изменилось. Нагрянет болезнь — подойдет старость, семья разойдется в разные стороны, несчастный случай внезапно нарушит спокойную жизнь, состарятся и потеряют силы близкие. Тогда уже не скажешь: «хорошо жить!»

Вполне естественно, что жизненные затруднения начинают сильнее одолевать нас во второй половине жизни. Особенно это относится к женщине. В то время она переживает, хотя и естественный, но по разным причинам не всегда легко проходящий и до сих пор не вполне исследованный период — климакс. Очень часто первые признаки приближающегося климакса вызывают у женщины тяжелое душевное состояние. В этот период она переносит любое жизненное затруднение хуже и более остро, чем молодая или уже перешагнувшая эти годы женщина. На пороге второй половины жизни не всегда женщина может сказать: «Хорошо жить!»

Над невзгодами этого периода задумывались и старались их облегчить философы и врачи всех времен: Как помочь?

Так необходимо, чтобы каждый человек мог сказать: «Как хорошо жить!» Эти слова может произнести только счастливый. А что такое счастье? но вернемся к тому, с чего мы начали: зависит счастье человека от здоровья, от благоустроенной жизни, от здоровья его близких? Можно ли быть счастливым, когда где то еще существует нужда, угрозы, страх, эксплуатация, война?

Эгоист-индивидуалист, замкнутый в своем мирке, думающий только о себе, в лучшем случае о своей семье, видит счастье исключительно в личном успехе.

Такой человек для достижения личного блага ничего не щадит на своем пути.

Однако такое «счастье» нам чуждо и оно вообще не может быть счастьем ни для кого на свете. Смерть такого человека никого не

взволнует, и его следы исчезнут раньше, чем успеют остыть. Познав ничтожность своего существования для общества, эгоист напрасно страшится своего конца. Вся его жизнь ничто иное, как отчаянная попытка заглушить свой страх перед концом этой жизни. Такой человек не может быть счастлив, так как образ его жизни идет вразрез с природой и с обществом. У них свои законы и мы волей или неволей им подчиняемся.

Жизнь человека — борьба. Мы боремся уже с первого дня своего рождения — вспомните, как настойчиво требует младенец, чтобы его накормили! Позднее ребенок ведет борьбу со своими воспитателями. От него требуется определенный режим, через некоторое время — учение и многое другое.

Взрослый человек борется за свое будущее и за будущее своих близких.

Борьба, разумеется, требует напряжения физических и душевных сил. Напряжение же побуждает к деятельности все наши силы, которые укрепляются в борьбе, и мы становимся более выносливыми. Без борьбы человек остановился бы в своем развитии, остановится он и в случае, если его стремления будут ограничены и эгоистичны. Без боевой работы на пользу всего мира человек не может ни сохранить молодость, ни отдалить старость. Человек должен быть деятельным, искать деятельности, должен утомляться, должен как побеждать, так и проигрывать в борьбе, страдать и быть счастливым, должен любить и ненавидеть.

Человек создан для борьбы и должен понимать, что она его закаляет.

Не всегда борьба кончается победой. Бывают неудачи, тогда нападает отчаяние.

Но несчастья и неуспехи — это тоже жизнь. В жизни можно или избегать несчастий, или их преодолевать. Борьба может доставлять наслаждение, можно найти удовлетворение в жизни полной борьбы и в преодолении трудных задач. Не это не дается без душевного напряжения. Прежде чем вступить в любую борьбу необходимо полностью оценить всю обстановку.



ЯВЛЕНИЯ (СИМПТОМЫ) КЛИМАКСА

Занятая на производстве и дома женщина мало задумывается над приближающимся периодом климакса, о котором, кстати, она уже наслушалась разных неправильных суждений. Живет такая женщина, работает и, вдруг, — сталкивается с признаком, который сначала приведет ее в недоумение. Через некоторое время она поймет, что это явление климакса, но она еще не совсем будет в этом уверена. Иногда начинаются приступы сильных головных болей между менструациями или непосредственно перед ними. Возможно, что у женщины до этого времени никогда головных болей не бывало, и сначала она объясняет их возникновение какими-либо душевными переживаниями, разочарованием, общей нервно-стью, перегрузкой в работе, болезнью зубов, запором и другими причинами. Она не допускает возможности, что уже климакс! Женщина даже обижается, если кто-либо из родственников или врач заговорит о климаксе, заявляя, что у нее еще регулярные менструации, и что она не так еще стара!

Однако врачи знают, что различные явления и признаки климакса появляются иногда даже за 5—10 лет до прекращения регулярных менструаций. Они также знают, что женщины, подверженные различным заболеваниям, легко преодолевают их в расцвете лет, например, такие, как побаливание желчного пузыря или нервные заболевания; вдруг они вспыхивают в период приближающегося климакса. Болезнь как будто бы только и ждала наступления дисгармонии и неполадок в регулярном до сих пор ритме женской жизни, и вот теперь, со всей силой, обрушилась на ее ослабевший организм!

В сущности в этом и выражается раздраженность и неполадки в организме, особенно у женщин с более слабой нервной системой.

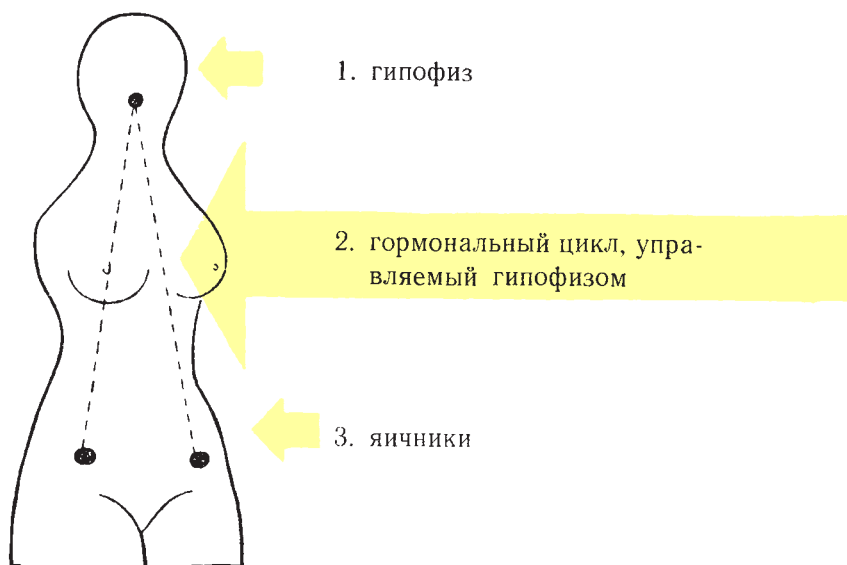
Здесь необходимо дать небольшое пояснение.

ГАРМОНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Ни один орган человеческого организма не может работать сам по себе. Что бы в результате такой работы произошло? Вы помните басню, в которой желудок, легкие и конечности спорят о том, кто из них важнее и кто должен слушаться? Ясно, что в их функциях должна быть полная согласованность, должны существовать управляющие органы, регулирующие деятельность всего организма, как он этого требует. Есть такой центр? Конечно. Это наш мозг и кора больших полушарий. Они регулируют работу всех органов человека так, чтобы эта деятельность была полностью согласована и связана. Кора мозговых полушарий регулирует эту работу с помощью сложной нервной системы. Из внешней и внутренней среды в организм человека поступают какие-либо раздражения: человек обладает способностью что-то видеть, слышать, чувствовать и т. д. Органы чувств и нервные окончания воспринимают, отмечают это раздражение и передают его в кору головного мозга.

Там происходит раздражение соответствующего центра, и из него исходит ответный импульс, который у здорового человека обдуман и является самым подходящим. Например, когда мы обжигаемся крапивой, мы не жалуемся и не плачем, как дети, и не лезем дальше в крапиву, а осторожно обходим ее, подавляем болезненное ощущение и через минуту об этом забываем. Но, если в нервной системе нарушена гармония, у человека неожиданно могут показаться слезы, он начнет сам себя жалеть, обвинять в неосторожности, а немного погодя, начинает думать, что волдыри, вызванные ожогом крапивы — какая-то злокачественная сыпь, он мучается, и из-за такого пустяка возникнет много шума...

Да и вы, вероятно, встречали в своей среде таких людей: из пустяков делают бог знает что! Вокруг них всегда шум, крик, сцены. То они кого-то подозревают, то прикидываются какими-то страдальцами, ища сочувствия. А по существу у них нарушена согласованность в деятельности нервной системы. Управляющий центр — кора мозговых полушарий не в состоянии в совершенстве выполнять свои функции. Поэтому преобладает деятельность подчиненных центров, находящихся в мозгу под корой, которые называются



системой подкорковых образований. А так как там находятся и центры, относящиеся к функции органов чувств, то в результате у такого человека чувства преобладают над разумом.

Вы спросите, почему так происходит? У молодых людей это результат плохого воспитания, распушенности или избалованности. Виноваты в этом воспитатели, родители, среда; имеются и другие причины. У этих детей в большинстве случаев бывает от рождения слабая нервная система, которую можно было бы очень хорошо организовать путем правильного воспитания, но, вероятно, это не было сделано. Родители не обратили должного внимания, а среда, в которой они росли, оказывала на них плохое влияние. Случается, что у взрослых людей, наученных горьким опытом или под влиянием самовоспитания, чтения и хорошей среды, состояние нервной системы улучшится и из эгоиста-нытика, труса или истерика выработается уравновешенная личность. Но бывает также, что спокойная, уравновешенная личность — женщина, которая всегда умела улаживать все неизбежное в повседневной жизни, вдруг меняется. Наступает то, о чем уже упомянуто: система подкорковых образований преобладает над функцией коры мозга.

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ КЛИМАКСА?

Явления климакса гораздо сложнее, чем мы их здесь объясняем. Но причина всего — прекращение функции яичников.

Яичник — женская половая железа, в которой образуются женские зародышевые клетки — яйца. Имеются два яичника, расположенные в маленьком тазу, с каждой стороны матки по одному, величиной приблизительно со сливу. В яичниках подготовлена ткань, в которой образуются яичные мешочки, защищающие яйцо. Яиц очень много, примерно 100 000, но не все они созревают. Яйца созревают постепенно одно за другим, как только их к этому побудят гормоны — продукты внутренней секреции передней части мозгового придатка — гипофиза. Это маленькая железка величиной с горошину, расположенная внизу мозга, весьма важная для правильных жизненных процессов в теле.

Но мы уже сказали, что всем управляет кора головного мозга. Так же и гормональные импульсы гипофиза, которые возбуждают деятельность яичников, управляются корой головного мозга, на которую влияют образ жизни, климат и окружающая среда. Поэтому у одной девушки яичники начинают действовать, наступает зрелость, созревание яиц, их выделение и менструация раньше, чем у другой. У женщин, живущих в теплом климате, наступает этот период раньше, чем у народов в более холодном климате; в больших городах, где эротизирующая жизнь влияет и на детей, раньше, чем в небольших населенных пунктах. В известном возрасте деятельность яичников у женщины прекращается и кончается ее способность к размножению.

Время, когда это происходит, также зависит от многих причин, внешних и внутренних.

У южных народов оно начинается раньше — между тридцатью-сорока годами; у китаянок и индианок переход происходит раньше, чем у наших женщин. У северных народов он наступает гораздо позже — после пятидесяти лет. У нас в большинстве случаев переход наступает на сорок пятом—пятидесятом году. И это опять-таки зависит от среды и образа жизни. У женщин занятых тяжелым трудом, у которых раньше, особенно в деревне, была трудная жизнь, плохое питание, или же у женщин из пролетар-

ской среды, которые вообще преждевременно старели и переутомлялись от тяжелой работы, климакс наступал раньше.

У нас в настоящее время, время построения социализма, когда устраняется изнурительная работа, когда нет нужды, мы уже не встречаемся с таким преждевременным климаксом.

Естественно, что у разных женщин могут быть исключения, вызванные, например, болезнью, когда климакс наступает раньше. Однако не редки случаи, когда климакс начинается гораздо позже пятидесяти лет. Таким образом, большинство женщин переживает климакс приблизительно между 45 и 50 годами.

ИЗМЕНЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ЖЕНСКИХ ОРГАНОВ

Постепенное прекращение деятельности яичников оказывает влияние не только на яичники, но и на остальные женские половые органы. Яичники сморщиваются. В них прекращается регулярное и полное созревание яиц. Те яйца, которые не совсем созрели, вырабатывают повышенное количество гормонов, что способствует нарушению гормонального равновесия. Но постепенно совсем прекращается созревание яиц и выделение половых гормонов полностью кончается.

Существует старое и научное мнение, что половые гормоны — это самое важное в человеке. Такое учение распространилось под влиянием венского врача доктора Фрейда, у которого есть некоторые заслуги в изучении психологии человека, но который в своем одностороннем суждении об импульсах, возникающих в человеческом организме, ошибался. По его мнению, человек лишь выполняет свой половой инстинкт. Все его поведение — по учению Фрейда — объясняется полом. Это означало бы, что человек после прекращения половой функции теряет все. Но это не так! Существуют люди, у которых прекратилась деятельность половых органов в результате операции или несчастного случая, но эти люди не потеряли способность чувствовать, радоваться и работать.

Поэтому и вы не почувствуете во время климакса никаких перемен: ваше отношение к мужу не изменится, половое влечение также может оставаться, останется и женское обаяние. И вы постарайтесь как можно раньше избавиться от старого предрассудка.

В период климакса матка и яичники уменьшаются, ослабевают их мышечная ткань, превращаясь в соединительную ткань. Самые резкие изменения происходят на слизистой оболочке матки. До этого времени слизистая оболочка находится под непрерывным влиянием гормонов яичников. Ее приблизительно миллиметровая высота каждый месяц увеличивается почти до одного сантиметра рыхлой слизистой оболочки, обильно снабжаемой кровью для того, чтобы стать оболочкой оплодотворения и источником питания для оплодотворенного яйца. Теперь же из яичников не поступают импульсы для подготовки будущей оболочки оплодотворения или же они поступают нерегулярно, все слабее и слабее. Поэтому также нарастание и разрушение этой подготавливаемой околоплодной оболочки, распадение слизистой оболочки и ежемесячное кровотечение происходят не регулярно и постепенно совсем прекращаются.

Однако может быть и другой случай, когда остающиеся в яичнике яйца вырабатывают столько гормонов, что, наоборот, наступает длительное кровотечение. Если оно продолжается не дольше недели, не надо волноваться; но если оно повторяется чаще и бывает длительным, необходимо врачебное исследование. Кровотечение не является обязательно признаком климакса и большая потеря крови вредна здоровью. У современной медицины есть средства для прекращения кровотечения.

Нам приходится часто встречать в медпунктах женщин, у которых постепенно прекращаются менструации; эти женщины просят врача сделать им «влияние», чтобы снова вызвать менструацию. Как это неразумно! Ведь молодость, любовь и обаяние не заключаются в том, что у нас менструации! Кстати, с новым наступлением менструаций климакс все равно не остановишь. Не остановить и годы и молодость; продолжился бы только срок климакса. А это, разумеется, нежелательно.

МОЖНО ЛИ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА?

Ввиду того, что яйца в яичнике уже не образуются, и мужская половая клетка (сперматозоид) не может оплодотворить зрелое яйцо, как-будто забеременеть невозможно.

Как же тогда объяснить беременность после пятидесяти лет?

Случается, что яйцо созревает и оплодотворяется спустя долгое время после прекращения менструации. Но это может случиться только во время климакса, пока менструации не прекратились полностью, хотя и происходят не регулярно. С превращением нерегулярности в абсолютное прекращение яйца перестают созревать и не поступают в яйцевод, а потому не могут быть оплодотворены.

К концу периода расцвета жизни возможность забеременеть почти исключается. Однако целиком положиться на это нельзя! Более разумно пользоваться предохранительными средствами, которые вам порекомендует ваш врач-гинеколог. Два-три месяце без менструаций еще ни о чем не говорят; перерывы могут быть и более длительными, после чего менструация вновь появляется.

Если вы все-таки забеременеете, не воспринимайте это как катастрофу. Неправда, что перед климаксом уже поздно иметь детей. Много чудесных и здоровых ребят было зачато в такое время; некоторые даже прожили половину утробной жизни не будучи опознаны: их мать полагала, что в ее возрасте отсутствие менструации объясняется климаксом. Однако плод она доносила, и ее ребенок принес ей много радости, омолодил ее и продолжил самое прекрасное время жизни женщины — материнство.

В наше время уже давно не верят сказкам о том, что поздние дети бывают неполноценными. Они будут такими, какими их вырастят родители. Все зависит от того, что они получают от родителей, так же как и дети, родившиеся до них. Безусловно, родители уже не так молоды, чтобы играть с детьми так, как это было двадцать лет тому назад. Конечно, это немного мешает. Да и «нервы» уже не те, чтобы спокойно переносить детские шалости. Поэтому здесь скорее надо опасаться, чтобы ребенок не получился забитым. Но если вы об этом знаете, то наверное сумеете избежать этого. Вы побаиваетесь, что не воспитаєте и «не выведете в люди» ребенка? Многие родители постарше так боятся старости, что теряют сон и покой.

Но в таком случае действительно незачем преувеличивать. Конечно, лучше иметь детей в молодости, но если случится, что ребенок родится позже, нет причин отчаиваться. Ребенок может внести радость и счастье в жизнь родителей, которые со своей

стороны, могут создать своему ребенку счастливое детство. Надо только разумно заботиться о своем здоровье, создавать радостное настроение, не терять чувства юмора, разумно воспитывать своего ребенка, готовить его к самостоятельной жизни; не надо забывать о том, что при нашем строе у ребенка имеются все возможности развивать свои врожденные способности. Во всяком случае, он не будет страдать от нужды, как, в большинстве случаев, страдают сироты в капиталистических странах, где единственной гарантией обеспечения ребенка является влиятельный папаша и полный кошелек.

ВНЕШНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Во время климакса некоторые женщины чувствуют неприятный зуд на внешних половых органах. Зуд захватывает большие и малые срамные губы. Иногда он бывает слабым, иногда — просто невыносимым, но всегда очень неприятным, хотя и неопасным. Причину этого неприятного явления мы до сих пор точно не установили. По-видимому происходит нарушение деятельности гормонов, так как зуд иногда наблюдается и во время беременности.

Об этом следует сообщить своему врачу-гинекологу. У него имеются средства, которые облегчают ваше состояние. Из домашних средств помогает сидячая ванна из слабого раствора ромашки. Нет необходимости подчеркивать, что в таких случаях женщина должна строго соблюдать гигиену внешних половых органов! Надо ежедневно утром и вечером хорошо подмываться, чтобы различного рода выделения, пыль или загрязнения не раздражали слизистую оболочку.

Во время климакса мы замечаем, как с годами мы постепенно полнеем! Особенно жир скапливается на животе и на бедрах; поэтому необходимо заниматься гимнастикой! Жизнь промелькнула, прошли ваши цветущие годы, и повседневная работа и другие разнообразные интересы заставили вас забыть о физкультуре. Хотя вы много работали в поле, в прачечной, у станка, были заняты воспитанием детей и так далее, тем не менее это была работа однообразная и движения не были гармоничными, как при упражнениях.

Как бороться с возникающими затруднениями, мы поговорим позже.

Вследствие убывания половых гормонов постепенно увядает и грудь. В ней убывает ткань желез, потерявших свое назначение, и заменяется жиром, который, однако, не поддерживает упругость; поэтому грудь слабеет и опускается.

Некоторые женщины во время климакса полнеют, другие же худеют. Это зависит от комплекции. Но многое можно исправить, если мы перестанем ссылаться на врожденную комплекцию и наладим свой режим! Если, например, у женщины имеется склонность к полноте, она должна быть осторожной и особенно во время климакса, т. к. в этот период, эта склонность проявляется гораздо сильнее.

НЕРВНЫЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Разумеется, что резкая перемена в деятельности желез отражается и на функции мозговой коры и на всей нервной системе. Но это не правило, а довольно редкое явление, и если мы упоминаем о нем, то только для полноты изложения.

В большинстве случаев у вас появляются определенные признаки, как бы намеки на то, о чем мы пишем; вы поступите благоразумно, если сразу же, с самого начала, дадите себе отчет в том, что лучшее средство против этих душевных и нервных изменений — не бояться их и не обращать на них внимания.

Есть, пожалуй, еще один способ: шутить по этому поводу и принимать все с юмором.

НАС УПРЕКАЮТ В ДУШЕВНОЙ НЕУРАВНОВЕШЕННОСТИ

Сколько мы наслушались, да и не раз читали, как мужчины пренебрежительно и даже презрительно относятся к женщине во время климакса, считая, что она совершенно теряет равновесие, что у нее изменился характер, что она требует неустанного внимания и все время жалуется на нездоровье.

На самом деле мужчины недооценивают такое состояние женщин и утверждают, что они «нервны», подразумевая под этим сварливость, неуживчивость; одним словом, по их мнению, женщина становится невозможной. А на самом деле, ведь, у женщины гораздо больше забот — работа на службе и дома. Но главное в том, что она уже не так молода, и все принимает близко к сердцу. Вдобавок прибавляются физические недомогания, которые иной раз обрушиваются на женщину, даже если она старается их преодолеть.

Поэтому мы бываем иногда нетерпеливы или даже — сварливы, неприятны, говорим колкости, напрасно раздражаемся.

Это бывает с каждой из нас, только не каждая женщина это осознает и признает. Многие ни за что не допускают, что можно решить какой-либо вопрос спокойно, ничего не преувеличивая, и не портить настроения всей семье...

Вы, может быть, возразите, что такими бывают женщины не только в климаксе, но и молодые! Возможно вы правы, но молодым это скорее сходит с рук, чем нам, женщинам более солидного возраста; нам это не простится. Нас критикуют строго! Объясняется это тем, что молодая женщина еще может исправиться, тогда как все уверены, что наше душевное расстройство может лишь ухудшаться, а потому никто не бывает к нам снисходительным.

Это вас раздражает. Но еще хорошо, что вы сохранили способность сердиться, иначе можно впасть в тяжелую хандру, в меланхолию, к чему в этом возрасте имеют склонность некоторые женщины. Они принимают все близко к сердцу, во всем видят повод к слезам и грустным мыслям.

Настоящий меланхолик этого не испытывает, и в таком случае очень трудно советовать, как бороться с этой болезнью. Но таких серьезно больных мало. Для них необходимо лечение в больнице.

Но вы наверное знаете об этой черте своего характера и можете с ней бороться и многого достигнуть. Улучшение состояния здоровья — в наших интересах.

Однако душевная жизнь женщины далеко не так проста, чтобы ее можно было охарактеризовать нервностью или сварливостью, или меланхолией и равнодушием ко всему. Это не так просто. Часто женщина бывает раздраженной, беспокойной, но при этом у нее проявляются и другие симптомы климакса — равнодушие ко всему и удрученность.

Особенным признаком этого периода является постоянное предчувствие, что должно случиться что-то страшное. Это чувство иногда бывает не сильным, и тогда его можно легко побороть разумными доводами в спокойной семейной обстановке, иногда же оно бывает очень сильным и с ним трудно бороться. Просто находит такое настроение.

Если у вас появляются приступы такого беспричинного беспокойства или вдруг начинает сжиматься сердце, не поддавайтесь

панике! Это пройдет, и вы опять почувствуете себя бодрой и здоровой. Это — лишь первый звонок, предупреждающий, что климакс близок, а может быть уже и начался. Теперь, когда знаете об этих симптомах, вы не должны бояться. Если же вами овладеет какой-то страх (хочется верить, что это не случится), не думайте, что это какая-то загадочная или опасная болезнь. Вероятнее всего это климакс, начало которого часто проявляется в такой форме. Врач, которому вы объясните свое состояние, сможет сравнительно простым лечением восстановить ваше спокойствие.

НЕСОГЛАСОВАННОСТЬ МЕЖДУ ГОРМОНАМИ И НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ

Климакс как нарушение равновесия между гормонами и нервной системой отличается самыми разнообразными признаками.

Почти каждая женщина в этот период чувствует время от времени, как ее «бросает в жар». Раньше это случалось с ней только от смущения, тогда как теперь это происходит неожиданно и независимо от окружающей обстановки. Ни с того ни с сего кровь ударяет в лицо, женщина краснеет, обливается потом; это может случиться с ней в магазине, на собрании, с артисткой — на сцене, с работницей — во время привычной работы, с учительницей — во время урока. Женщина стыдится этого.

Вызывается такое состояние неустойчивостью сосудов нервов, которые вдруг перестают подчиняться контролю центра. Это значит, что слегка нарушена гармония между половыми органами и центром.

Безусловно, такое состояние бывает неприятным, но все же это не трагедия. В большинстве случаев оно и не замечается окружающими, и в основном женщина сама преувеличивает это состояние. Гораздо лучше не обращать на него внимания, так как оно скоро проходит.

Многие женщины задают вопрос: сколько времени может продолжаться такое состояние?

На этот вопрос мы не можем точно ответить. Бывает полгода, может быть год-два, но как исключение, женщина может легко краснеть и дольше. Но это небольшие затруднения, которые не

стоят того, чтобы о них много говорить. Они исчезнут быстрее, если вы меньше будете обращать на них внимание. Вы будете легко переносить такое состояние, если будете продолжать свою работу, где бы это ни случилось: дома, в поле, в школе, у станка и т. д.

Бывает, что ночью вам вдруг станет жарко даже под одной простыней. Вы вспотеете и захотите у окна освежиться. Будьте осторожны, не простудитесь! Расширенные сосуды в коже создают впечатление жары, и если на улице холодно и вы вдыхаете холодный воздух в течение продолжительного времени, вы можете простудиться.

Этого можно избежать, если не стоять у окна долго, и, как только пройдет ощущение жары, потеплее укрыться в постели.

Интересно, что иногда женщина, которая всю жизнь мерзла, жаловалась, что ей всегда холодно, вдруг начинает жаловаться на жару, открывает окна, ей всюду душно, жарко, все время не хватает свежего воздуха.

Нас, врачей, это только радует. Желательно было бы, чтобы эту потребность в свежем воздухе женщина сохранила навсегда и научила бы других членов своей семьи любить свежий воздух!

Следовательно, эти трудности имеют и свою положительную сторону — учат жить гигиенично, заставляя женщину дышать свежим воздухом, не задерживаться в плохо проветренном помещении.

МОГУТ ЛИ ПРИЛИВЫ КРОВИ К ГОЛОВЕ УСИЛИВАТЬСЯ?

Нарушение гармонии функции нервов отдельных органов и нервного центра проявляется и в усилении «приливов крови». У женщины появляется ощущение, что голова ее просто раскаляется от переполнения кровью, которая иногда так пульсирует, что создается ощущение, что она как бы «ударяет» в голову; голова очень болит и в таком состоянии думать и работать очень трудно.

Бывают случаи, что одновременно повышается и давление, которое по окончании прилива крови к голове опять понижается. Такое состояние вначале очень пугает женщину, и она весьма тяжело его переносит.

Приливы крови к голове, однако, скоро проходят; время от времени бывает ощущение жары и выделение пота. Если ваше состо-

яние не улучшится, обязательно обратитесь к врачу, который пропишет вам необходимое лекарство.

Если у вас такие приступы повторяются и вы страдаете тупыми или сверлящими головными болями, обратите на это внимание. В таких случаях необходимо проверить, нет ли другой причины наряду с климаксом, а это может установить только врач.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО МИГРЕНЬ — БОЛЕЗНЬ ИСТЕРИЧЕК И ИЗБАЛОВАННЫХ ЖЕНЩИН?

Мигрень также является одним из признаков климакса. В народе до сих пор существует предубеждение против женщин, страдающих «мигренью». Это предубеждение создано в народе в старое время, когда ленивые дамочки добивались от своих богатых мужей «мигренью» исполнения своих капризов. «Страдания» такой барыньки приводили всю семью в панику, и муж ради спокойствия и порядка в доме должен был капитулировать и делать все так, как она этого требовала.

Предубеждение, распространенное в народе, относилось скорее к чужому слову, которым щеголяли и злоупотребляли избалованные дамочки.

Обычно на головную боль жалуется молодая женщина; у женщин постарше, может быть, больше разочарований и забот, чем у молодых, но они не жалуются. Просто — на просто у них нет времени жаловаться, а главное они научились терпеть! Им бывает стыдно жаловаться на такую глупость, как головная боль.

Однако головная боль далеко не глупость. При мигрени болит только одна часть головы — отсюда и название «мигрень». Боль бывает тупой или сверлящей. Иногда женщина не может удержаться от слез, как бы она ни старалась улыбаться и пересиливать себя, при этом рябит в глазах, и это также раздражает женщину. Она часто теряет аппетит, появляется ощущение тошноты, или наоборот, у нее появляется волчий аппетит.

Мигрень — болезнь всего тела, поэтому страдающий ею чувствует себя очень плохо. Иногда пошаливает и сердце, чувствуется боль, сердце как бы сжимается. Наряду с расстройством желудка бывает и расстройство кишечника — запор или понос.

Какова причина мигрени? Иногда ее вызывает плохое душевное состояние человека; иногда кажется, что мигрень возникает без всякой причины. Часто мигрень бывает между двумя менструациями или во время менструации. По-видимому она связана с функцией гормонов, хотя менструации проходят нормально и регулярно. Но мигрень в некоторых случаях остается, когда менструации прекращаются.

Исследования мигрени ведутся очень упорно как у нас, так и за границей, но до сих пор тут не все ясно, особенно как избавиться от мигрени или как ее избежать. Исследования показали, что мигренью страдают больше женщины, чем мужчины, в частности женщины, занимающиеся умственным трудом.

Что болит во время мигрени?

При мигрени расширяются мозговые сосуды, которые давят на ткань, напрягаются нервы сосудов, и в результате начинается боль. Поэтому помогают ледяные компрессы — от холода сосуды сужаются, тогда как от тепла они растягиваются. Итак, при приступах мигрени необходимо положить на голову холодный компресс. Если же человек начинает чувствовать слабость, нежелание приступить к работе, или же, наоборот, возбуждение, это значит, что мозговые сосуды сужаются, и в мозг поступает мало крови. В таком случае, наоборот, помогает тепло.

К сожалению, редко можно предугадать наступление приступа мигрени. За работой любая из вас даже не замечает, что с ней творится что-то неладное, и только потом понимает в чем дело, когда боль усиливается.

В самом начале иногда можно легко остановить приступ с помощью порошка «от головной боли». Но позже, когда как говорится, приступ в самом разгаре, можно принять 5 и даже 10 порошков (никогда этого не делайте, этим вы подвергаете свою жизнь опасности), а головная боль не пройдет. Может помочь только полный покой, темное помещение, тишина, холодные компрессы; иногда помогает и горячая ножная ванна. Лекарства можно принимать только те, которые пропишет врач. Никогда не лечитесь сами — явления мигрени бывают различны, и то, что помогает одним, может нанести вред другим.

Помогает правильный режим: необходимо урегулировать стул (ликвидировать запор); наладить разнообразное питание, установив, не вызывается ли мигрень определенной пищей; наладить нормальный сон; регулярно делать зарядку; в выходные дни как можно больше дышать свежим воздухом, в течение дня стараться по возможности отдыхать, а также выполнять свою работу по возможности спокойно без излишнего напряжения. Если вам самим это не удастся, обратитесь за советом к врачу.

Опытные врачи утверждают, что мигрень прекращается после пятидесяти лет. Возможно, что вы выглядите моложе пятидесяти лет, потому мигрень мучает вас дольше; это говорит о том, что вы не стареете!

КЛИМАКС — ЯВЛЕНИЕ ПЕРЕХОДНОЕ

Не забывайте этого, особенно когда почувствуете, что вам тяжело подниматься по лестнице, в гору, когда вы не можете, как раньше, далеко плавать, когда у вас покалывает сердце или вообще что-нибудь начинает беспокоить. Силы опять к вам вернутся, снова появится свежесть, и вы опять сможете с мужем и детьми предпринимать веселые прогулки! Только пусть вас не смущает ваша слабость; можно иногда и посетовать, и всплакнуть втихомолку, но только при условии, немедленно обратить все это в шутку!



ПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

СОРОК ЛЕТ НЕ ЗА ГОРАМИ

Какой прекрасный возраст женщины — сорок лет! Она в полном расцвете сил, на службе все хорошо, дети в большинстве случаев уже выросли, с мужем они живут душа в душу, трудное начало — позади.

Однако две вещи могут помешать счастью: половые отношения между мужем и женой и самочувствие женщины перед климаксом.

Когда супруги были молоды, их половые отношения были естественными. Они были влюблены друг в друга, любовь их взаимно притягивала, и оба получали наслаждение.

В то время как половое влечение у мужчины все еще остается на том же уровне, у женщины оно в известном возрасте нередко меняется. Некоторые женщины в этом возрасте бывают более требовательны в половых отношениях, и настаивают на частом сношении, так что муж иногда находит такие требования излишними. Женщина начинает считать себя обиженной, и, если она недостаточно устойчива в моральном отношении, она начинает искать замену в другом месте, или же устраивает своему мужу скандалы, мстит ему раздраженностью, упорным молчанием, колкими замечаниями, и в конце концов жизнь для обоих становится пыткой.

Но чаще случается, что половое влечение у женщины постепенно угасает. Причины этого могут быть разными (мы еще вернемся к этой теме). Женщину в этом возрасте удовлетворяет дружба. Но мужу этого, конечно, мало, отказ или равнодушное отношение жены только повышают его влечение. Спокойная жизнь от этого нарушается.

Плохо пришлось бы тому из супругов, кто насильно добивался бы полового акта. Естественность полового сношения вытекает уже из самой сущности брака, который без него теряет свою обоснованность. Ведь речь идет о добровольном союзе двух людей, ищущих в нем цель и смысл жизни! Поэтому в законе не говорится об

обязанности половых сношений; они предполагаются сами собой.

Это предположение полностью совпадает с медицинской наукой, которая подтверждает, что половое начало — основа супружества. На основе супружества создаются любовные отношения, верность, дружба, в них человек черпает радость, силу, вдохновение к работе, к творчеству. Следовательно, половая жизнь является важным импульсом и нельзя просто обойти факт, когда один из супругов уже перестал чувствовать потребность в половых сношениях.

ПРИЧИНЫ ОХЛАЖДЕНИЯ ЖЕНСКОГО ВЛЕЧЕНИЯ

Как и во всем, что мы исследуем, причин бывает всегда несколько, а виноваты, конечно, обе стороны. В исключительно редких случаях причина во врожденной сексуальной холодности женщины. Но такая женщина не способна полюбить и выйти замуж.

Скорее всего здесь играет роль отвращение к бестактности партнера, бесцеремонно добивающегося полового сношения без предварительных проявлений ласки и нежности, которые подготовляют женщину к эротическому возбуждению. Но бывают причины и более простые: перегрузка женщины работой на службе и дома — хозяйство, дети; не приходится удивляться что обида в результате усталости из-за нежелания мужа помочь дома по хозяйству, отражается и на любовных чувствах.

Очень часто это вызывается страхом перед самим актом, а позднее даже и отвращением из страха перед беременностью. В наше время молодые женщины не боятся родов, как боялись раньше, наслушавшись преувеличенных рассказов о болезненности родов; теперь женщине известно, что можно рожать безболезненно. Но сорокалетняя женщина в большинстве случаев стыдится позднего ребенка.

Однако, ввиду того, что неполадки в половых отношениях супругов особенно нежелательны в это время, вы поступите правильно всего, если откровенно поговорите с мужем, который несомненно заинтересован в этом вопросе. Обсудите все обстоятельства, может быть вы сумеете выяснить причину, препятствующую нормальной супружеской жизни. При доброй воле обеих сторон можно все

уладить либо разумной организацией домашней работы, либо применяя более надежные средства предупреждения беременности, либо проявлением большего внимания со стороны мужа — все это поможет постепенно достичь взаимного понимания.

ЭРОТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПЕРЕД КЛИМАКСОМ

После сорока лет может еще долго все оставаться нормальным, и в большинстве случаев оно так и бывает.

Я хочу только предостеречь вас от неразумных поступков, которые кто-либо из вас мог бы совершить. Это относится как к замужним женщинам, так и к незамужним. Бывает, что женщина начинает поддаваться панике, ей кажется, что она может что-то упустить, что это ее «лебединая песня» и что надо во что бы то ни стало наверстать упущенное. В такой момент женщина не раздумывая может поддаться уговорам партнера, который, может быть, и доставит ей удовлетворение на некоторое время, но нужно сознавать, что такая страсть недолговечна.

Не унижайте себя такой недостойной игрой. Ведь таким образом вы унижаете и любовь, и более благородные отношения, которые существуют между людьми.

Советовать иногда бывает бесполезно, но я все же попытаюсь кое-что посоветовать: кокетство и флирт замужней женщины около пятидесяти лет выглядит — мягко выражаясь — неуместным. Вас может быть это не смущает, но что вы от этого выигрываете? Ваш партнер и вы сами не свободны; вы можете оскорбить своего мужа и жену партнера. Мещанское понятие свободы означает моральную и чувственную распущенность, тогда как наше общество понимает свободу как признанную необходимость общности интересов. А вот эту общность интересов вы и нарушите. Ваша измена не принесет ничего хорошего ни вам, ни ему; останется лишь неприятное чувство — нарочно стараюсь не писать о моральной стороне дела, вы наверное не стали бы читать об этом. «Удовольствие» такого рода не имеет цены, так как это простое проявление инстинкта, не облагороженного чувством, не освященного любовью, из которой человек черпает силы для работы и творчества.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ В КЛИМАКСЕ

Большинство женщин при наступлении климакса не замечает никаких перемен. Само собой разумеется, если женщина ощущает какие-то недомогания, то ее половое влечение падает. Зато, когда все успокаивается, она возвращается к нормальному состоянию, однако это приходит только в тех случаях, если во время ее недомоганий муж обращался с ней бережно и внимательно.

Скорее же всего эгоизм и жажда наслаждений некоторых женщин вовлекают их во время климакса в авантюры. У таких женщин замечается иногда и особое влечение к молодым мужчинам, которым импонирует связь с женщиной постарше, как более опытной и менее стыдливой. Это жалкие победы, которыми стареющая женщина пытается убедить себя в своей привлекательности и большей эротичности, чем у молодой девушки. Если бы она посвятила свою энергию чему-либо более плодотворному и благородному!

КОНЧАЕТСЯ ЛИ СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ КЛИМАКСА?

Женщина страшится старости и потому, что боится стать неспособной к половому сношению. Однако эти опасения излишни; женщина не теряет способность получать наслаждение во время полового акта и способность к нему; эти чувства остаются очень долго, иногда вообще не исчезают. Если при половом акте ощущаются затруднения, можно пользоваться стерильным вазелином или мазью, которую предпишет врач.

Если же когда-либо позднее и исчезнет способность к половому сношению, то вместе с тем пропадает и половое влечение. Вероятно этого вообще не случится и не следует беспокоиться о том, что, может быть, никогда не произойдет.

Вас волнует вопрос, как бы вел себя ваш муж в таком случае?

Не так ли? Очень многое зависит от вашей ласки и от того, насколько вы сумеете создать ему соответствующие условия. Ведь через некоторое время и он будет нуждаться в вашем снисхождении.

Мы не перестаем удивляться, глядя на пожилых людей, которые влюбились на старости лет. А что такое собственно любовь? — спрашивают в недоумении молодые, потому что зачастую думают, что любовь проявляется в половом акте и возбуждается молодостью, красотой и свежестью. А ведь в таком возрасте нет ни свежести, ни красоты, ни молодости, возможно и никаких половых сношений. И тем не менее обоих пожилых людей волнует прикосновение руки; они смотрят друг другу в глаза, не замечая при этом ни морщин, ни обвисших щек, ни нескладного носа, ни вставных зубов — они видят только милое выражение лица и ласковую дрожащую руку.

Они опять переживают то чувство, которое впервые узнали в молодости, и никогда не предполагали, что будут переживать его снова. Они снова чувствуют, как ими овладевает желание видеть и слышать любимого человека, они ждут встречи, заранее готовят тему для разговора, стараясь выразить внимание, они делятся каждой радостью (порознь их ничто не радует), все кругом становится гораздо красивее, весь мир расцветает, жизнь становится полнее и богаче.

Доказывает ли все это, что любовь основана не на сексуальности? Нет. Сексуальность имеет значение и в старости. Следовательно это для вас еще не конец, его нет и не будет, потому что основа остается. Сексуальность уже не самое главное, она отступает на второе место, а ее место занимает чувство дружбы, взаимного уважения и симпатии, которые все вместе составляют любовь.

Наученные горьким опытом в результате ошибок и недоразумений при прежних взаимоотношениях или же благодарные за то, что встретился на пути хороший человек, люди перестают быть эгоистами и вносят в свои отношения гораздо больше хорошего, чем в молодости, когда многие часто не умеют в должной мере оценить свое супружество.

ПОЧЕМУ НЕ КАЖДОЕ СУПРУЖЕСТВО УДАЧНО?

Часто через пять-десять лет супружеские отношения вдруг становятся грубыми, теряют характер любви; между мужем и женой происходят тяжелые сцены, слышатся нехорошие слова, так что со стороны кажется, что такие супруги живут вместе только для того, чтобы причинять боль друг другу.

КАК ЭТО СЛУЧИЛОСЬ?

Возможно, что все началось с того, что интимное сожителство и подробное знание друг друга способствовали возникновению ошибочного мнения, что вообще нет необходимости быть вежливыми друг с другом, ласковыми и тактичными. И стыдливость кажется излишней. Но такая моральная распушенность, сопровождаемая вдобавок еще и бранными словами, заглушает все нежные чувства. Скользкие слова и такое поведение обыкновенно свойственно пожилым мужчинам, но начинается это еще в зрелом возрасте. Однако не всегда именно мужчина теряет стыд, благопристойность и вежливость, не говоря уже о любовном отношении. Так же может вести себя и женщина, и ее поведение не нравится мужу точно так, как жене не нравится обращение мужа. Впрочем, обыкновенно виноваты оба — не помнят, кто собственно начал, никто из них не попробовал снова наладить в супружеской жизни культурные, тактичные отношения.

Женщину упрекают в неаккуратности, в небрежности по отношению к самой к себе. Перед уходом из дому она прихорашивается, «наводит красоту»; зато дома — все сойдет! Грязное домашнее платье, халат или заношенная старая кофта с юбкой, растрепанные волосы, неприкрашенное лицо, надутые губы, насупленные брови.

Нужно следить за своей внешностью. Подумайте о соответствующем домашнем платье, старайтесь, чтобы оно всегда было чистым,

будьте аккуратной «как с иголочки», а когда пройдет обаяние молодости, посвятите хотя бы минимальное время хорошей прическе. Подкрасьте чуточку щеки и губы. Сразу дома создается иное настроение! Мама интересная, милая — грубые слова как-то застревают в горле.

Часто женщина забывает свои прямые обязанности — создание мужу и детям семейного уюта. Она должна создать уютную атмосферу, в которой семья отдыхает физически и душевно, забывая о каких-либо неприятностях. Вместо того мужа часто ожидает масса жалоб на детей, на плохое качество покупок, на ссоры детей или внуков, на чрезмерную работу — и все это выкладывается сразу на пороге, прежде чем он успел снять пальто.

Вы неразумно ведете себя, когда не считаетесь с психологией человека. Всего можно достигнуть, но надо уметь подойти к человеку. Сначала дайте мужу спокойно вздохнуть, переобуться, умыться, переодеться в домашний костюм, держитесь при этом приветливо. Расскажите ему сначала приятные новости. Если он «не в духе», не спрашивайте сразу, что случилось — немного погодя он все вам расскажет сам. Сперва он обдумает, в какой форме вам это рассказать, а ваши расспросы заставят его врасплох. О детях и о своих неприятностях вы успеете рассказать позже.

Теперь все вы наверное на меня рассердитесь: все это возможно лишь в мещанской среде, где жена целый день ничего не делает и только дожидается мужа, когда он придет домой. Но мы заняты так же, как мужья, и, когда возвращаемся домой, то нас ожидает еще масса домашней работы. Нас не обслуживают мужья и дети, и мы не можем их все время обслуживать!

Все это очень плохо. В приветливости к приходящему, даже если это «всего лишь» ваш муж, нет ничего мещанского. Совсем ошибочно это считать «обслуживанием». А не забываете ли вы поцеловать мужа, когда он возвращается домой? Может быть вы считаете, что у вас нет времени, что вас не должны задерживать такие пустяки или что вы для этого слишком стары? Как все это плохо! Есть семьи, где не здороваются и не прощаются при уходе.

С такими взглядами вы семейный очаг не создадите. Но вы должны его создать, если хотите хорошо и спокойно дожить свою ста-

рость и оставить своим детям самые хорошие о себе воспоминания. Семейный уют вы должны создать и в том случае, если вы работаете. Но устройте это так, чтобы и вас встречали с улыбкой и поцелуями. Вот вы переобулись, переоделись, вымылись, передохните немного и только потом принимайтесь за работу. Мы все хорошо знаем, что домашняя работа еще недостаточно облегчена для женщины — нам приходится работать и дома и на службе; только наши дочери дождутся облегчения в этой области. Но при хорошей организации работы, когда у каждого члена семьи имеются свои обязанности — можно совместить службу и работу дома. Всем приятно, если мы выполняем свою работу с улыбкой. Все это большое искусство, и имеет смысл, потому что, чем больше человек дает обществу, тем больше обогащаются его чувства и ум.

Когда в доме уютно, то муж и жена сумеют взаимно оценить деятельность другого, могут поговорить о работе, похвалить, сказать доброе слово, поддержать сомневающегося, укрепить волю и способность к труду.

Такое поведение не под силу эгоистке, ленивой или даже просто поверхностной, невдумчивой женщине. Мы ее не осуждаем — никто ее лучшему не научил. Ведь и самые хорошие из нас иногда бывают ленивыми и эгоистичными. Желательно только, чтобы мы в этом зеркале узнали самих себя и постарались как можно скорее исправиться в интересах находящегося под угрозой супружества, и заслужить себе спокойную жизнь.

Ошибки в семейной жизни могут также исходить из-за недостатка чуткости.

Начало было прекрасным: любовь, сюсюканье любящей парочки, противное всем кроме их одних, для которых все это было естественным, и потом первое чувство «сознания своего достоинства» («нам уже это не к лицу»), затем: «отстань, ты просто смешон (смешна)»; через некоторое время, смотришь, забыли поцеловаться на прощанье, потом уже оба разучатся улыбнуться друг другу, ласково заглянуть в глаза, идти рука об руку на прогулке.

Муж как-будто бы в этом и не нуждается. Но это только «как-будто». Он никогда в этом и не признается, но в консультациях по

семейным делам психиатры подтверждают, что каждый мужчина или женщина, какой бы у них ни был «твердый» характер, временами нуждаются в проявлении ласки.

Конечно свои чувства нельзя проявлять нарочито преувеличенно, необходим известный такт, некоторая робость, несмелость и уж ни в коем случае не сюсюканье.

Но, с другой стороны, не впадайте в иную крайность — не исключайте из ваших отношений чувства вообще. Сухое обращение не к лицу женщине, и рано или поздно ей пришлось бы пожалеть о таком поведении.

«Но вы поймите, что возврата к прошлому нет, вероятно уже многое упущено, и нельзя начинать сначала, я могу смешно выглядеть! Да тот же мой муж поднял бы меня на смех!» Зачастую приходится слышать подобные возражения. Но — это слишком простая отговорка. Вы несомненно найдете подходящую форму — не даром же вы женщина. Вспомните, как вы вели себя в молодости! Это забывается; но почему собственно должно исчезнуть даже легкое кокетство среди зрелых супружеских пар? — спрашивает доктор Любомир Элгер в своей книге «Брак и здоровье». Ведь речь идет не только о настоящем, но и о будущем, о вашем супружестве, о сохранении того, что в старости должно стать вам опорой!

Очень важно в семейной жизни и **в з а и м н о е** **в н и м а т е л ь н о е** **о т н о ш е н и е**. Вначале супруги при каждом случае осыпают друг друга подарками. Потом остаются только домашние шлепанцы к именинам и галстуки к Новому году. Это свидетельствует о бедности фантазии дарящего, а эта бедность — опять-таки о том, как мало внимания уделяется мужу и семейной жизни вообще.

Чем нам, собственно, дорог подарок? Не своей высокой ценой — ведь, к слову сказать, в семье на это и нет лишних денег; все деньги рассчитаны и касса в ваших руках! И для женщины и для мужчины в подарке ценны его оригинальность, редкость (хотя бы гиацинт для женщины в то время, когда его трудно достать), новизна (упаковка в игелите или другой маленький знак внимания). умение угадать, что он придется нам по вкусу (билет на хорошую оперу, которую вы годами мечтаете услышать). По подарку должно быть заметно, что он обдумывался, что его разыскивали. В этом

— его ценность. Это настоящий подарок от чистого сердца. Вот почему его магазинная цена может быть совсем небольшой. Например, богатая бомбоньерка, купленная наспех, не является доказательством любви. Ценным подарком может быть любая мелочь, если она выбиралась тщательно и с любовью. Проще говоря, вещь для повседневной жизни может считаться знаком внимания, если она преподносится соответствующим образом. Знаком внимания не обязательно должен служить подарок. Войти в положение другого, когда человек устал или не в настроении, приготовить иногда его любимое блюдо, при прогулке замедлить шаг, если другой устал, и тысячи других незначительных как будто мелочей, которые могут облегчить жизнь.

У всех этих знаков внимания одно общее — все должны проявляться с улыбкой. Прекрасный подарок, брошенный как попало, многое теряет. Маленький же букетик, преподнесенный с улыбкой, принесет радость любому. В народе говорится: «Хоть он (она) и дубина, но зато сердце доброе». Если от этого доброго сердца нет пользы, то остается одна дубина!

ВАЖНА ВЕЖЛИВАЯ ФОРМА ОБРАЩЕНИЯ

Это помогает человеку в тяжелые минуты жизни и украшает лучшие. Не пренебрегайте вежливым обращением, требуйте такого обращения от своих детей и незаметно — от своего мужа. Разумеется, собственным примером.

Было бы неправильно предполагать, что содержание и сущность все, а форма — ничто. Если вы друг друга любите, чувствуете что уважаете один другого, — это уже хорошая сущность, которая, однако, требует своего выражения в хорошей же форме.

Поэтому уважение и любовь выражаются во всех тех формах, о которых мы говорили выше, т. е. вежливости, нежности, тактичности, стыдливости, опрятности, создании домашнего уюта, проявлении внимания. Все это было бы неискренним лишь в том случае, если бы не было в полной гармонии с внутренним содержанием вашего брака. Если вы любите друг друга, почему же не проявлять свою любовь для того, чтобы жизнь была легче и приятней? Поговорите об этом со своим мужем и взрослыми детьми.

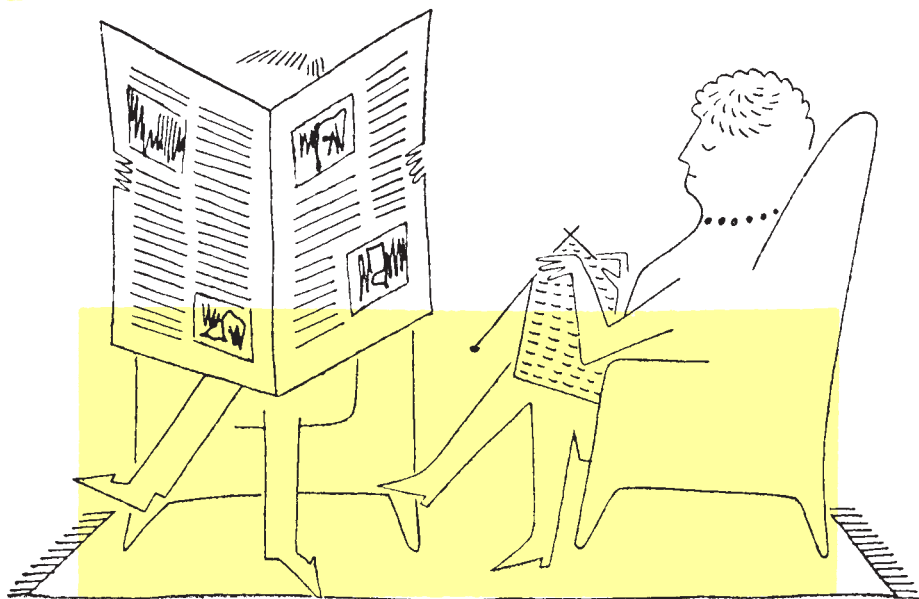
«НЕСЧАСТНЫЕ БРАКИ»

Мы берем это понятие в иронические кавычки, потому что в большинстве случаев люди сами делают свои браки несчастными и, затем, расторгают их.

Приблизительно пятая часть теперешних разводов приходится на долю супругов, проживших вместе лет двадцать, а иногда и больше. «Пятая часть» — это много. Количество разводов при этом у нас увеличивается, хотя и не так быстро, как в капиталистических странах.

Каковы же причины разводов у пожилых супругов, вступивших в брак в молодые годы и, несомненно, любивших друг друга?

Мы уже знаем, что основа любви в супружеской жизни — сексуальность; поэтому холодность и разномыслие в брачной жизни во многих случаях мы объясняем тем, что между супругами нет



полной гармонии в половом отношении, что они не удовлетворяют один другого.

В таких случаях муж, обычно, упрекает жену, что она к нему «остыла». Супружескому объятию жена не противится, но остается внутренне пассивной, муж это чувствует, воспринимает как большую обиду, затрагивающую самую сущность его пола. И такое отношение он не прощает жене. Он начинает искать — и часто находит — утешение у другой женщины.

Жена, оказавшаяся в таком положении или близкая к нему, должна отдать себе полный отчет, что для нее представляет муж и их брак вообще.

Бывает так, что ссоры, оскорбления, пошлые слова превышают всякую меру; и супружество становится адом. В таком случае развод начинает казаться выходом из положения, даже при наличии детей, — ведь им досаждают все эти ссоры, крики, постоянные проявления ненависти.

Но не надо забывать, что у женщин имеются обязанности и по отношению к обществу, в котором она работает и в котором, предстоит работать ее детям. В сохранении семьи заинтересованы общество и государство. Следовательно, женщина обязана сделать все, чтобы только предотвратить распад семьи.

Если она еще любит своего мужа, у нее не должно быть отвращения к супружеской близости. Это верно, что для женщин в более поздние годы брака сексуальная жизнь менее значительна, чем для мужчин, что материнство, воспитание детей, изнурительная домашняя работа отнимают у жены больше сил, чем у мужа. Но при всем этом разве уж так трудно оставаться любящей и ласковой женой, не дать почувствовать «охлаждения» своему любящему мужу? Супружеская связь разрушается иной раз из-за недостатка гигиены, возможно — с обеих сторон. Казалось бы, что такие «мелочи» не имеют значения, а на самом деле это не так. Несоблюдение гигиены со стороны как жены, так и мужа, может вызвать отвращение ко всякой близости.

Гигиена требует, чтобы перед половым актом мужчина помылся, а женщина должна быть всегда чистой. В супружеской жизни не пренебрегайте гигиеной. Ведь это почти ничего не стоит — вода

и мыло. Не забывайте, что чистота является притягательным свойством, предупреждающим возникновение антипатии, а потом и развода.

Серьезная причина супружеского разногласия — различия в мировоззрении. Чересчур набожная и суеверная женщина не может согласиться с прогрессивными взглядами мужа, но бывает и наоборот — встречаются мужчины, враги прогресса. Зачастую такие расхождения проявляются в более зрелом возрасте, хотя корни их можно было бы проследить и в молодости. Но тогда над всем преобладала влюбленность. Теперь же, спустя много лет, все выглядит иначе и уже трудно надеяться на перевоспитание. В таких случаях подход к решению вопроса о дальнейшем сожительстве должен быть индивидуальным и очень осторожным, а главное, чтобы на этой почве не создавалось мнимых поводов к разводу.

Наша конституция предоставляет женщинам одинаковые права с мужчинами. Но практика до сих пор несколько отстает от теории, и у женщины нередко оказывается больше работы, чем у мужчины — особенно если она служит и у нее есть дети. Однако «несчастливых браков» из-за такого неравноправия не бывает и не должно быть.

Одной из причин размолвок в супружеской жизни бывает также высокомерное отношение жены к мужу. Вышла, например, девушка замуж, как будто и по любви, но никак не может простить мужу, что у него образование «на два класса» ниже, чем у нее, никак не может забыть, что у нее отец — профессор, а у него рабочий; кроме того, по счастливой случайности, она зарабатывает больше, чем он.

И обо всем этом она напоминает на каждом шагу. «Брось, сам ничего не понимаешь!» — говорит она мужу, когда он не может помочь сыну приготовить уроки. «Манечка будет играть на рояле как мама! Правда, девочка?» — говорит жена, и поглядывает искоса на мужа, который не так «культурен», как она — на рояле не играет. «Что ты читаешь?» — спрашивает муж. — «Тебе это все равно не понравится», — пренебрежительным тоном отвечает жена. И подобные колкости муж выслушивает на каждом шагу.

Говорят, что мужчина редко уживается с женщиной, интеллектуально превосходящей его. Правда, такого рода отношения гораздо сложнее, чем кажутся нам, когда мы наблюдаем их со стороны, но, как правило, никто не выдерживает пренебрежительного обращения — ни мужчина, ни женщина. Никто не переносит чванства. Особенно, если и хвастаться то по существу нечем!

Судите сами. Мужчина и женщина отлично ладят с подругой или приятелем, намного превосходящими их в культурном отношении, если приятель скромнен, тактичен, не позволяет себе смеяться над отсталостью других. Почему бы не ладить и жене с мужем?

Вы хотите быть всегда и во всем правой? Но претензия на непогрешимость противна окружающим и ваш муж — не исключение из общего правила. Он может долгие годы сдерживать себя, даже делать вид, что «сдался», но не верьте этому! Когда-нибудь вы можете жестоко поплатиться, раскаяться, но будет поздно. Считайтесь с самолюбием, с личностью мужа. В особенности это необходимо теперь, на пороге старости. Перестаньте все время — «перевоспитывать» мужа!

У меня была подруга, которая непрестанно поучала своего мужа: «Сделай это так! Это ты делаешь плохо! Стой так, а не этак!...» И все в этом роде. Муж не хотел подчиниться и они не ладили. Жена переставала разговаривать, недружелюбно молчала. Молчание продолжалось иногда подолгу и закончилось разводом. Это была неприятная пара, гости и даже дети в присутствии этой четы чувствовали себя неловко.

Уж лучше объяснить, чем «дуться», когда один или оба упорствуют, не разговаривают друг с другом, иногда даже переписываются по пустякам.

Случается, что муж и жена поссорятся из-за пустяков. С них обычно и начинается. Через день-два супруги уже забыли, с чего началась ссора, но никто не хочет уступить — заговорить первым. Из мелочей начинает расти стена, которая постепенно становится все выше и отделяет супругов друг от друга.

Моя приятельница, о которой я говорила, вторично вышла замуж почти что в период климактерия. Но она поумнела. Правда, второй муж у нее более мирного характера, но и она сама присмирела. Теперь, всякий раз, когда моя приятельница уже готова его одернуть — чтобы, к примеру, менее шумно полоскал рот при чистке зубов или не тратил денег на покупки журналов, — она вспоминает свой первый несчастный брак и, кроме того, соображает: стоит ли упрекать за шумную чистку зубов, чтобы муж обиделся, да и тридцать копеек за журналы

не стоят того, чтобы из-за них возникло недоразумение. Тут и ста рублей не пожалеешь. Ведь дороже всего добрые отношения супругов, их союз. И проглотив упреки, которые уже были на языке, моя приятельница улыбается. Муж ее, конечно, и не подозревает всю сложность ее переживаний, но он видит улыбку, согревающую его сердце. И я не знаю более счастливого брака, чем их.

Серьезные недоразумения среди супругов возникают из-за ревности. В чем же ее корни? Всегда ли ее вызывает неверность муж? Не обязательно. Это, скорее всего, особый инстинкт, а возможно, и черта примитивного характера.

Вы, может быть, скажете, что и маленький ребенок ревнует мать и отца, да и любого члена своей семьи, проявляющего больше внимания к другому, в особенности чужому, ребенку. И вы, наверное, считаете эту черту в характере ребенка нехорошей, даже отталкивающей, полагая, что ребенок не должен присваивать одному себе какие-то особые права на родителей или на кого-либо другого из своей семьи. Вы назовете это признаком нездорового эгоизма.

Как же можно тогда считать правильной ревность взрослых? Разве брак — рабство?

Ревность отягощает жизнь мужу и жене, так как осложняет и опорочивает любые отношения, которые существуют между людьми помимо супружеских. Ревнивая жена подозревает каждую женщину, с которой муж встречается по деловым вопросам, на работе, что она его соблазняет. Подозревает измену, как только заметит, что муж взглянул на какую-то женщину на улице. Ревнивая жена преследует мужа, следит за ним, выпытывает о нем сведения у соседей, знакомых, даже у детей; она верит каждой сплетне и ежедневно устраивает ссоры.

Бывают и мужья-ревнивцы. Они ревнуют жен ко всем, кто находится около них, особенно к сослуживцам. Испытывают ревность при виде успехов жен на работе. Из одной только ревности они не разрешают женам ездить в командировки, препятствуют их общественной работе.

Чего же добиваются ревнивцы?

Сторонники ревности — существуют и такие! — утверждают, что каждый должен учитывать слабости своего партнера и что ревностью можно «сорвать» возможность измены с его стороны.

Ведь «сцена» устроенная женой у мужа на службе, произведет отталкивающее впечатление на всех присутствовавших при этом женщин, и муж может потерять всякую надежду на успех у своих сотрудниц. Возможно, что ревнивая жена или ревнивый муж и добьются на самом деле «успеха» в том смысле, что ему или ей до самой смерти удастся предотвратить все случаи измены. Они будут жить вместе исключительно из страха перед «сценами» ревности.

Некоторым женщинам только этого и надо. Мужья состоят при них, и они держат их в ежовых рукавицах. Но мне кажется, что это недостойно современных супружеских отношений. Ведь такие пары связывает не любовь, а страх, привычка, пассивность. Современную женщину — свободную, равноправную с мужчиной — такое положение не должно бы удовлетворять. Оно может радовать только жену, врожденную «собственницу», которая все время «сторожит» мужа, как свою жертву.

Любовь не выносит тирании — разве что в течение очень короткого времени, пока длится первоначальное, безотчетное очарование. Семьи не распадаются благодаря другим человеческим свойствам — чаще всего привычке к известным удобствам и инертности.

Нельзя никого заставить любить ни криком, ни слезами. В атмосфере упреков и слез любовь не удержится.

И все же можно в иных случаях помочь тому из супругов, кто близок к измене. Само собой разумеется — не ревностью. Полное любви отношение к избраннику сердца, психологическая чуткость — вот что нужно.

Приведу пример. Один товарищ почувствовал симпатию к своей сотруднице. Оба они хорошие люди, прекрасные работники, и у обоих — семьи. Чувства симпатии превратились в страсть, которая сжигала их при каждом взгляде.

Однако на решающее свидание мужчина пришел совершенно изменившимся. Деликатно и с тактом он объяснил своей приятельнице, что обо всем случившемся он переговорил с женой. Его жена не устроила истерической сцены, не побежала на работу к мужу, чтобы оскорбить «соперницу», а спокойно спросила мужа: «А ты еще любишь меня и детей?»

Муж ответил, что — да.

«А в чем ты меня упрекаешь?» На это муж не мог ответить. «Так ты решил нас бросить? Потому что знаешь: я не могу жить с женщиной, который принадлежит другой!»

Такого радикального решения муж не ожидал и не хотел. По существу он и не представлял себе последствий своего поведения. Он был охвачен страстью, но у него не было настоящей любви к другой женщине, ему просто нравилась женщина, его влекло к ней.

И он сказал этой женщине, что они могут остаться друзьями, но что у него замечательная жена, он благодарен ей — она открыла ему глаза; ведь он в конечном счете мог бы причинить зло и своей приятельнице. Но эту женщину чувство захватило более глубоко, и понадобилось довольно много времени, пока она обрела душевное равновесие. Теперь они снова друзья, спокойно смотрят в глаза друг другу, их совесть чиста.

Было принято правильное решение. Сохранились две семьи, созданные на основе двух счастливых браков. Другое решение могло бы разбить эти семьи, причинить горе родителям и детям и все это ценой одного нового брака, счастье которого было бы сомнительным — и на той, и на другой стороне могли возникнуть угрозы совести.

Кого благодарить за благополучный исход? Несомненно, разумную жену. История окончилась бы иначе, если бы она при первом же подозрении возмутилась и обрушилась на соперницу с оскорблениями. Муж должен был бы заступиться за свою сослуживицу и между супругами произошел бы окончательный разрыв.

Помогайте же своему мужу так же разумно, как эта рассудительная женщина!

БЫВАЕТ ЛИ У МУЖЧИН ТАКЖЕ КЛИМАКС?

В таком смысле как у женщин — нет. Деятельность половых желез у мужчины прекращается позднее, чем функция женских яичников. Тем не менее и их затрагивает тот факт, что половина жизни уже прожита; в результате этого некоторые мужчины начинают уделять усиленное внимание тому, что должно им доказать, что они все еще молоды и физически сильны. И вот они уделяют свое внимание женщинам.

Мужчина старается произвести впечатление на избранный «предмет» старым, спокон веков применяемым, трюком: «Моя жена меня не понимает! Это такая мелочная женщина!» Интересно, что даже и интеллигентная женщина часто поддается на эту удочку, чувствует себя польщенной и часто становится любовницей мужчины, который умеет льстить.

Но, скажите и вы, дорогие друзья, положи руку на сердце — не разленились ли вы во время супружества? Не превратились ли вы после двадцатилетних «мучений и страданий» на самом деле в «мелочное существо»? Интересуетесь ли вы чем-нибудь другим кроме повседневной домашней работы и уборки? Не запускаете ли свою внешность, одеваетесь ли со вкусом и чисто? Я знаю, что

утомленная женщина не располагает ни временем ни средствами, а потому она мало интересуется всем этим; но я заранее вас предостерегаю. И кроме того — простите за нескромный вопрос — не показываете ли слишком откровенно своему мужу, что его супружеское объятие больше вас не волнует? Ведь он очень хорошо чувствует, если вы во время интимного акта думаете о завтрашнем обеде. Возможно он смирится с этим, но только до того момента, пока он не познает, что связь мужчины с женщиной может опьянять как шампанское, когда мужчина впадает в полное самозабвение, когда он вдруг оценит обаяние и красоту.

Вы скажете: «В этом вопросе я не могу ни с кем соперничать, да и я не желаю?» Однако это неразумно. Не допускайте, чтобы дело зашло слишком далеко! Помогите своему мужу в его критические годы. Уделяйте ему больше внимания, хотя бы в ущерб мытью полов и другим домашним работам. Следите за своей внешностью, соблюдайте безукоризненную чистоту. Задайте вопрос самой себе: не из-за сознательного ли преувеличения своих климатических недомоганий вы совершенно напрасно подавляете свои чувства при половом сношении? Попробуйте вести себя иначе и вы убедитесь в том, что минимальная ласка с вашей стороны может сделать чудо и создать любовную атмосферу.

Все, что вы только что прочитали о несчастных браках, о их причинах и путях их исправления — все это предупреждение разводов. Поздно отговаривать людей в вопросе развода, когда они уже стоят перед судом. Над такой опасностью надо задуматься заранее и предпринять все, чтобы вам в один прекрасный день не пришлось сказать самой себе: «Это не случилось бы, если бы...», а эти три точки зачастую означают: «если бы я вела себя иначе».

Последние годы характеризуются тенденцией к повышению количества разводов среди молодых людей, проживших вместе всего несколько лет. В 1955 году было расторгнуто только 20 % браков, продолжавшихся более пятнадцати лет. Это были остатки браков, заключенных исключительно по расчету во времена первой буржуазной республики, а также браков, заключенных во время немецкой оккупации в целях избежания всеобщей трудовой моби-

лизации и браков, в которые вступали женщины, боявшиеся материальных лишений во времена, когда женщины еще не пользовались равными правами с мужчинами.

Но не думайте, что вы в более выигрышном положении, потому что вы вышли замуж не по расчету, а по любви. Глубокий разлад в вашем браке может произойти по причинам, которые мы только что обсудили, а также по многим другим.

По моему неправильно ждать, пока дело дойдет до такого глубокого расхождения. Можно «лечить» его уже в самом начале, и врачи пытаются это делать. В больших городах уже существуют специальные амбулатории для лечения супружеских разногласий. (В Праге, например, в психиатрическом отделении факультетской поликлиники.) Сексуологический институт в Праге занимается дисгармониями, возникающими в половых отношениях между здоровыми людьми. В более сложных случаях взаимоотношений между супругами, оба или один из них может обратиться за помощью в психиатрические амбулатории районных институтов здравоохранения.

Сделайте все для спокойной семейной жизни. Она будет так нужна вам в качестве надежного тыла в дальнейшей борьбе, ожидающей вас — в борьбе со старостью. Вы может быть с молодых лет сохранили в памяти миф о Филимоне и Бавкиде?

... И так, как прожили мы с ней в согласии наши годы,
Пусть в некий час мы с ней вдвоем лишимся жизни вместе!
Да не увижу никогда своей жены могилу,
Да не придется никогда меня похоронить ей!

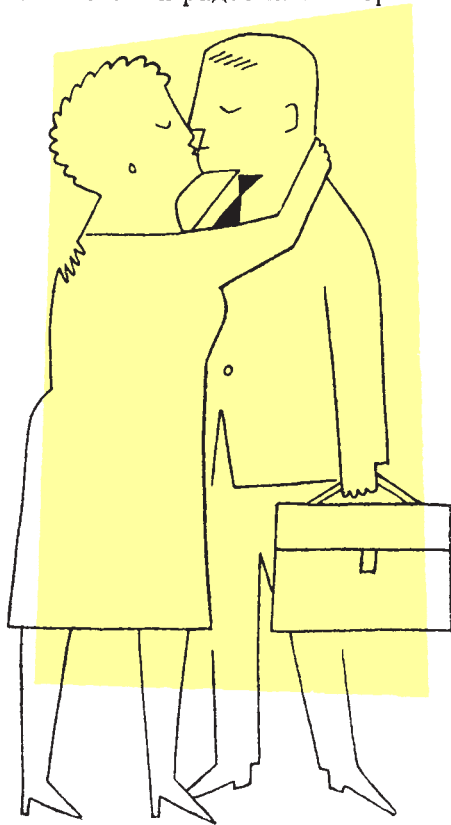
Овидий: *Метаморфозы*

Это была их заветная мечта и боги ее исполнили. Ваша любовь и разумные заботы о сохранении брака будут вам радостью и опорой в старости даже в том случае, если вы не умрете вместе. Но до этого еще далеко! К счастью имеется еще возможность осуществить свои благие намерения, которые, весьма возможно, возникнут у вас при чтении этой главы. Старайтесь сблизиться со своим мужем, интересуясь его работой. Не скупитесь на улыбки,

комплименты, не бойтесь лишний раз приласкаться. Старайтесь вместе выяснить все недоразумения. Будьте искренни. Если ваш муж без снисхождения относится к вам во время ваших затруднений, напомните ему, что и он в скором времени будет нуждаться в вашем снисхождении.

Старайтесь сохранить свой брак, но при этом будьте рассудительны, тактичны, разумны. Не обвиняйте в неполадках только мужа, признайте и свою долю вины. Понимание другой стороны и способность войти в положение другого — это искусство, которое предупредит возникновение несчастного брака.

Супружество закрепится постепенно дружбой, если муж и жена будут делиться всеми своими радостями и горестями.



СТАРОСТЬ НА ПОРОГЕ

Мы стареем со дня рождения: старость — естественное следствие жизни. То, что люди обычно называют старостью, это известная, довольно значительная стадия старения, которую в наше время удается отдалить.

Возраст между 50 и 65 годами у современного человека является только «оповещением старости». В этом возрасте женщина еще может быть — и зачастую бывает — крепкой, трудоспособной, и может выполнять физическую и умственную работу.

Потом наступает «средний возраст старости», примерно от 65 до 75 лет. Он не должен еще означать изменения внешности. Приходится иногда слышать: «эта женщина с годами не меняется», «она все время одинаковая» — говорят люди, часто с удивлением. Изменения, безусловно, есть, но они не слишком бросаются в глаза.

Но так как с женщины в таком возрасте мало спрашивается, то она как бы жизненно достаточно уравновешена, и даже чувствует известное удовольствие от более легкой жизни и от менее обременительного способа времяпровождения. Следовательно, даже этот «средний возраст старости» не так уже страшен и нет никаких оснований его бояться.

Начиная (приблизительно) с 75 лет, наступает уже настоящая старость, которая, однако, не должна быть старчеством. Мы знаем восьмидесятилетних работников в сельском хозяйстве, промышленности, в науке, в школьном деле и в торговле, которые выполняют свою работу, и у них есть и свои радости.

Но не думайте, что это деление является каким-то законом. Наоборот, мы часто наблюдаем, что настоящий возраст человека не совпадает с его биологическим возрастом, т. е. с состоянием физических органов и жизненных сил. Поэтому нам и приходится часто слышать: «ей уже пятьдесят лет, а выглядит она на сорок!»

У каждого человека старческие изменения проявляются в раз-

ное время, зависящее главным образом от окружающей его среды, от питания, состояния здоровья, от работы, забот, или же состояния нервной деятельности. Следовательно, нельзя точно определить в каком возрасте должна быть женщина, о которой можно сказать: это старая женщина или это старуха. Скорее можно сказать, что иногда вы себя чувствуете моложе своих лет и выглядите моложе; иногда же, наоборот, чувствуете себя намного старше. У каждой женщины и даже сравнительно молодой, бывают моменты, когда она выглядит на двадцать лет старше.

И все же необходимо признать, что старость существует. Она проявляется в убывании человеческих сил.

Это может проявиться очень поздно, в глубокой старости; случается, что человек до самой смерти не чувствует никаких старческих затруднений. Вы можете быть старыми, но не должны быть дряхлыми. Не бойтесь тех признаков старости, о которых будет сказано ниже.

СТАРЕНИЕ КОЖИ

Оно начинается очень рано, иногда уже с тридцатилетнего возраста и проявляется особенно резко на руках.

Рука стареет прежде всего!

Кожа грубеет, становится более зернистой, теряет свою эластичность, делается сухой. Если кожа на лице и на шее подвергается резким влияниям климата, то и на ней очень рано появляются такие же признаки.

Ввиду того, что кожа теряет свою эластичность, на ней образуются морщины, особенно вокруг глаз.

Количество подкожного жира в пожилом возрасте повышается; потеря эластичности кожи способствует тому, что кожа не натянута, а свисает, и это особенно заметно на щеках и под глазами.

В коже накапливается большее количество кожного красителя, в результате чего местами образуются более темные пятна, похожие на крупные веснушки, а вся кожа приобретает желтовато-бурый оттенок.

Волосы также стареют. В старости волосы редеют, тускнеют, теряют свой цвет, начиная с сорока лет обычно седеют, а

к семидесяти годам становятся совершенно белыми. Разумеется, что все это зависит от наследственности, от того, как у кого сложилась жизнь вообще. Так, жизненные несчастья могут явиться причиной того, что волосы побелеют. Но при тщательном уходе за волосами их можно сохранить, и после шестидесяти лет они будут такими же блестящими и гибкими, как у молодой девушки.

Иногда на коже местами появляются бородавки. Над верхней губой и на подбородке начинают расти волосы.

Так как наше счастье не зависит от гладкой белой кожи, то все эти изменения не так уж трагичны, тем более, что их сравнительно легко можно задержать правильным уходом.

НА ЛИЦЕ, СЛОВНО В ЗЕРКАЛЕ, ОТРАЖАЕТСЯ ВСЕ ПЕРЕЖИТОЕ

Поэтому-то в старости самые резкие изменения наблюдаются на голове. Лоб становится более высоким, потому что граница волосяного покрова постепенно отодвигается назад. У некоторых женщин волосы сильно редеют и выпадают. Но это не беда! Здесь всякие советы излишни! Прическу вам сделает парикмахер.

На лбу появляются продольные морщины, а у некоторых людей и поперечные — от переносицы ко лбу. Как и что делать с морщинами — вы узнаете дальше.

Глаза тоже меняются: роговая оболочка тускнеет, вокруг появляется желтоватая кайма. Белок теряет свою белизну, желтеет. Хрусталику не хватает подвижности, он не адаптируется на близкое расстояние, и человек хорошо видит вдаль, становится дальнорезким, а для близкого расстояния требуются очки. Слезные протоки при холоде сжимаются и не вмещают увеличенное количество слез. Поэтому глаза слезятся главным образом на ветру и на холоде.

Веки стареют очень рано. «Лучистые морщинки» появляются на наружных уголках глаз уже к тридцати годам. Кожа век часто обвисает мешками и приобретает коричневый оттенок.

Морщины на лице становятся более глубокими, особенно между носом и уголками рта. Щеки «обвисают». Обратите внимание, что, когда вы улыбаетесь, эти складки пропадают.

От рта вверх и вниз проходят две заметные морщинки, весьма коварные: если у вас плохая губная помада, краска расплывается в этих «канальчиках» вверх и вниз. Поэтому не поджимайте рта, лучше почаще улыбайтесь.

СКОЛЬКО У ВАС ПОДБОРОДКОВ?

Двойной и даже тройной подбородок может образоваться еще в среднем возрасте. После, при похудении и в результате ссыхания кожи, подбородок иногда пропадает. Но это делу не поможет, потому что потом на шее ясно выдаются жилы и получается так называемая «жилистая шея». Шейная ямка и обе ямки над ключицами глубоко западают. Сначала на шее откладывается много жира, а позже, если он исчезнет, на коже образуются складки, а под кожей выдаются мышцы. Одним словом, шея выглядит некрасиво, и потому женщина, которая в этом возрасте злоупотребляет глубоким декольте, воображая, что оно будто ей к лицу, выглядит смешно.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА МЕНЯЕТ ФОРМУ

В подкожной соединительной ткани сначала увеличивается количество жира и потому кажется, что грудная клетка расширяется. У женщин жир откладывается прежде всего на груди. Поэтому грудь увеличивается, тяжелеет и опускается. Если же потом женщина похудеет, грудь удлинится и обвисает. Кожа становится дряблой, висит складками, под грудью над поясницей образуется поперечный «валик» всем известный, как «желудок». Сзади, над поясницей, также образуются «валики», которые весьма заметны, если вы носите платье, которое уже вам мало и тесновато.

ТАЛИЯ И ЖИВОТ

Когда женщина полнеет, у нее увеличивается и талия. На животе также откладывается жир. Живот выпячивается, и у очень полных женщин часто образуются поперечные жировые складки. Позднее жир исчезает, брюшные мышцы слабеют, и вместе с дряблой кожей выпирают внутренности, а брюшная перегородка свисает иногда и ниже паха. Ну, довольно ужасов! Ведь все это

случается, но не как правило, а лишь в том случае, если за собой не следить, как надо и как я советую на странице 238. Хороший и удобный пояс придаст форму вашей фигуре.

ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

начиная с климакса, подвергаются незаметным, но существенным изменениям. Яичники сморщиваются, т. к. их деятельность прекращается, матка уменьшается.

Способность к половой жизни, конечно, не меняется, и половые сношения, в зависимости от темперамента партнеров, продолжают. Возраст естественно уменьшает возможность частых сношений. Лучше всего придерживаться естественного влечения.

Физиологический процесс сморщивания иногда происходит и с влагалищем и это препятствует нормальному половому акту, который становится болезненным, если мужчина резок и не деликатен. Но достаточно немного внимания и с помощью чистого вазелина или крема можно избежать неприятных ощущений.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С КОСТЯМИ

Врачи замечают, что на костях образуются костяные наросты, особенно вблизи суставов. Это вызывает ограниченность движений. Можно этому как-то помочь? Разумеется, прочтите главу о физкультуре!

С годами кости уменьшаются. Более всего это заметно на верхней и нижней челюстях. Зубные лунки, из которых растут зубы, сокращаются прежде всего там, где зубы выпали или были вырваны. Поэтому мы замечаем, что у пожилых людей верхняя и нижняя челюсти как-бы опущены. В результате этого кончик носа приближается к подбородку, а рот как-бы проваливается. Это происходит потому, что некоторые люди не вставляют своевременно зубы. Будьте осторожны! Следите за своими зубами: вместо выпавших, вставляйте немедленно искусственные, если не хотите выглядеть старухой.

С годами уменьшается и рост, главным образом из-за уменьшения межпозвонковых дисков. Грудная часть позвоночного столба все больше и больше сгибается, и корпус наклоняется вперед.

Обязательно ли должно это произойти? Не обязательно, если вы будете уделять немного больше внимания своему позвоночнику, как это указано в главе о физкультуре.

РУКИ И НОГИ

становятся более костлявыми в результате исчезновения жира. И бедра уже не такие плотные, как в молодости. Внутренний контур бедер принимает вогнутую форму из-за недостатка жира, так что в нормальном положении, когда вы стоите, между ними образуются промежутки.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, ПЕРСПЕКТИВЫ НЕ БЛЕСТЯЩИ!

Не забывайте, что такие изменения происходят только в глубокой старости, и что многих из вас они вообще не коснутся, так как они не являются правилом. Ну, а если это и произойдет? Вы помните свою бабушку, которую вы любили? Вам наверное не мешало, что у нее глубокие ямки под ключицами или морщины на лице? Может быть вы ее любили именно за это. Вы не замечали, что она некрасива, вы любили ее за улыбку, за доброту, рассудительность, приветливость и ласку, а, возможно, и за строгость и справедливость, словом, за все то, за что мы любим и уважаем других людей.

И вас будут любить ваши дети и вообще все окружающие за то, что называется хорошим характером.

Ради детей — и не обязательно ради ваших собственных — развивайте хорошие качества своего характера и забудьте, когда состаритесь, о изменениях в вашей внешности, которые не так уже важны и которые окружающие — после определенного возраста — перестают замечать. Поэтому пусть вас не огорчают перемены вашей внешности.

ИЗМЕНЯЕТ ВАМ ПАМЯТЬ?

С вами, может быть, уже случилось, что вы, договорившись о чем-нибудь со своими домашними, совсем об этом забыли? Ваш муж или дочь вам доказывают, что вы говорили что-то относительно покупки определенной вещи, что что-то обещали сде-

лать, а вы даже не могли вспомнить, что о чем-либо подобном был разговор.

Только в том случае, если они повторяют вам ваши собственные слова и напомним все обстоятельства, вы начнете вспоминать. Вас наверное бросит в жар при мысли, что вы так легко забываете о мелочах, но можете забыть и о важном, о своих обязанностях на работе, что могло бы иметь весьма серьезные последствия.

Отсюда те непонятные для окружающих поступки, когда люди в вашем положении по два раза возвращаются в квартиру, чтобы убедиться, потушен ли газ, выключен ли радиоприемник и вообще, закрыта ли квартира на ключ.

Из-за ослабления вашей памяти вы иногда попадаете в целый ряд неприятных положений, ваши сотрудники, а то и домашние иногда злоупотребляют. «Ты, ведь, сказала, что мне это дашь! Опять забыла?» И вы, соглашаетесь, потому что не доверяете своей памяти. Может быть вы это сказали, а может быть и нет — но вас уже несколько раз поймали на забывчивости, и теперь вы недоумеваете: было так или не так.

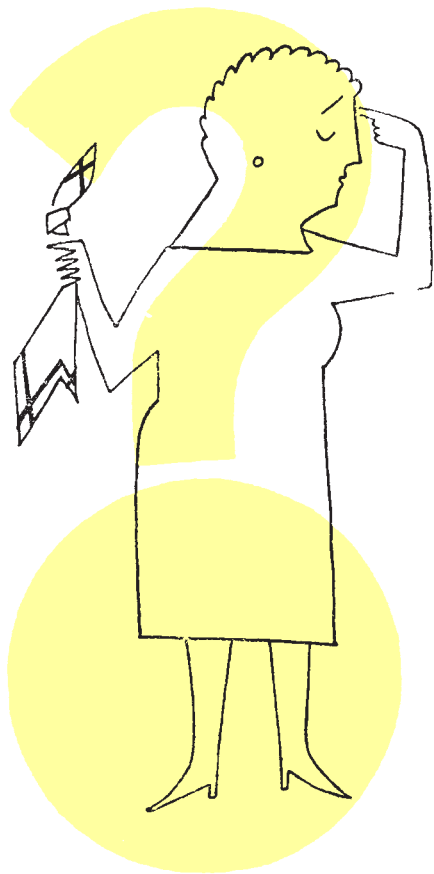
Возьмите себя в руки!

Долго это продолжаться не может. Забывчивы ли вы или забывчивы, но видимо, с вами это изредка случается. Но так может случиться с каждым. Не допускайте мысли, что причина вашей забывчивости — ваша старость. Ведь ученик так же часто забывает, как и старик! В школе вошло в поговорку «Я это забыл», и это так повседневно, что никому из учителей и в голову не придет, — случись это сотню раз — что забывчивость — какая-то болезнь.

Почему же тогда общее мнение охотно оправдывает забывчивость у молодых людей, находит для них причины и прощает их, а для старых остается снисходительная или насмешливая улыбка: «Известно, возраст!»

БОРЬБА С ЗАБЫВЧИВОСТЬЮ — БОРЬБА СО СТАРОСТЬЮ

Вся наша жизнь проходит в постоянной борьбе с забывчивостью; в этой борьбе побеждает тот, кто умеет пользоваться своей памятью, умеет быстро воспроизводить различные понятия, помнит недостатки в расходящихся суждениях и умеет использовать преимущества своего мнения.



Значит ли, что мы, страдающие забывчивостью, уже никуда не годимся и должны «сложить оружие»? Имеет ли женщина в своей семье право только на снисходительную улыбку — потому что она многое забывает, стареет, глупеет. . . ?

Решительно протестуйте против этого! Забывчивость не связана со старостью, по крайней мере в вашем возрасте. Забывчивость занимает свое место в жизни, так же как и памятьливость; если же кто-либо замечает, что у него слабеет память, он должен бороться против этого. Достаточно это осознать! Для старости, для настоящей глубокой старости характерно, что человек теряет способность бороться, теряя охоту поддерживать духовную активность. Боритесь с этим!

Но, и в этой борьбе, хуже всего, если человек впадает в состояние безнадежности. «Я никогда не могла запомнить стихи!» или «Фамилии и номера телефона для меня — самое ужасное, никак не могу запомнить!» Часто так жалуются и молодые женщины. Правда, говорят об этом с улыбкой, как о факте, с которым нет смысла бороться. Женщина постарше и подавно скажет: «Ко мне не обращайтесь, я ничего не помню. У меня склероз!» — Кстати сказать, этим можно и кокетничать — в чем пожилые мужчины и женщины соревнуются. Правда, что юмор как-то сглаживает грустный факт, что годы бегут, влекут за собой убывание духовных сил; с юмором все переносится легче. Однако будьте осторожны, не обленитесь. Лень — это уже настоящий признак старости! Вы наверное уже обленились и не хотите уделять внимание трудному процессу напряжения памяти.

Возможно, что вы вообще не любите напрягать память. Считаете, что вам это ни к чему? Процесс мышления связан с известным напряжением. Вам тяжело думать, затруднительно.

Вполне естественно, что нетренированная мысль плохо воссоставляет совершившиеся факты, и человек попадает в какой-то заколдованный круг.

Если вы на самом деле не хотите стареть, то сделайте все, чтобы не очутиться в этом заколдованном кругу. Боритесь! Поступайте так, как вы советуете это делать ребенку, если хотите, чтобы он укрепил свою память — упражняйте ее.

ПОЧЕМУ МЫ СОБСТВЕННО ЗАБЫВАЕМ?

Очень часто потому, что мы мало внимательны к окружающим нас вещам. Если у нас в голове тысяча разных вещей сразу, а к тому же еще все время куда-то спешишь, то трудно уделить внимание чему-то одному, а поэтому вполне естественно, что сущность не запечатлевается в мозгу, и в результате через небольшой промежуток времени мы уже напрасно напрягаем память, чтобы вспомнить что-то. В мозгу не осталось ничего, т. к. там ничего и не было.

Например, если мы торопимся, выходя из дому, мы думаем одновременно, что надо не забыть деньги, сумку, закрыть окно, захватить дождевик, выпустить в коридор кошку, убрать со стола хлеб и т. п. При этом мысленно мы уже на рынке или на службе. Следовательно, не приходится удивляться, что закрывание крана от газа впопыхах или почти автоматическое вынимание ключей из сумочки, так же, как и закрывание дверей, не оставили в вашем сознании никаких следов.

После вы напряженно вспоминаете, закрыли ли вы газ, двери, но, увы, напрасно. Все это вы делаете столько раз в день, столько раз в неделю, и сделали уже столько раз в жизни, что, конечно, не можете сразу установить, было ли так сегодня или вчера или когда-то давно.

Как же запомнить такие часто повторяемые действия?

Лучше всего постараться запечатлеть в сознании все эти действия, т. е. поступать сознательно, не машинально. Не надо думать при этом о чем-либо другом, а только о том, что вы делаете в данный момент. Конечно, это исключает всякую поспешность. Каждая работа должна быть обдумана, организована и делаться спокойно.

Беда в том, что легко приказывать, но исполнять уже хуже! Жизнь спешит, на размышления времени мало. Все же не надо отчаиваться. Любое задание скорее запоминается, если его связать с другим, близким к нему действием. Например, закрытие газа с перенесением кастрюли. Закрывание дверей — с укладкой на место половика, а чтобы не забыть купить хотя бы мясо, завяжите узелок на носовом платке. Это старое «средство», проверенное неоднократным опытом. Испробуйте и вы его.

Далее помогает годами вжитая целая цепь привычных действий, состоящая из отдельных заданий, выполняемых всегда одинаково в одно и то же время. Эта цепь действий настолько укоренится в жизнь, что она остается в подсознании; вы можете быть уверены, что все необходимое будет сделано. Так, например, выходя из дома на улицу, мы снимаем домашние туфли и надеваем выходные. Не может случиться — разве только раз в жизни — в порядке совершенного исключения — что мы забудем переобуться и отправимся в театр в шлепанцах!

Если мы распределим свою жизнь по таким цепочкам заданий и привычек, то можем быть уверены, что все будет сделано без лишних размышлений и что «ни о чем не будет забыто». Это вроде страховки. Но будьте осторожны! И она может подвести!

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ

А потому самое надежное средство — тренировка памяти.

Вы скажете, что вы уже стары для этого? Что вашу память уже нельзя тренировать?

Не верьте старым предрассудкам. Они возникли в те времена, когда сорокалетняя женщина считалась старухой и когда после сорока лет все делалось безразличным. Но сегодня мы хотим оставаться молодыми и после шестидесяти лет! Для этого необходима душевная свежесть и неразрывно связанная с ней хорошая память.

Начните упражняться с самых простых приемов. Обедаете в общественной столовой? Вспомните, что у вас было сегодня на обед! Вы приходите в ужас, что часто не можете вспомнить. Но это не важно. Вспоминайте! Кто сидел против вас? Не высказался ли он (или она) относительно супа? Остались все довольны соусом? Доели ли вы все? Не осталось ли что-нибудь на тарелке? Видите, вы уже начинаете вспоминать. Главное — припомнить всю обстановку, представить себе общую картину, и вы вспомните и обед, и все, что было на тарелке.

Попытайтесь вспомнить, кого вы сегодня встретили, когда делали покупки. С кем вы разговаривали? Посмотрите на стол, потом закройте глаза и перечислите все, что на нем стоит. Наверное, половина предметов ускользнет из нашей памяти. Но после корот-

кой тренировки дело наладится. Вы научитесь лучше наблюдать окружающее, оно сильнее врежется в вашу память и, следовательно, вы скорее все вспомните.

Много людей страдает неприятным свойством — вдруг, на полуслове не могут найти правильное выражение: «Где этот, тот самый, как его... и т. д.». Это происходит потому, что мы забегаем своими мыслями вперед и не думаем о том, о чем в данный момент говорим. Слишком торопимся! Нужно немного замедлить темпы, а главное, думать о том, о чем говорите. Нужно выражение найдется.

Обычное явление — вы не можете вспомнить имя или фамилию встреченного вами человека. Если бы вы не спешили и не думали сразу о десятке вещей, то вспомнили бы очень быстро. Увидите, что минута спокойствия и отдыха — и это имя всплывет в вашей памяти как ни в чем не было.

Как видно забывчивость — результат недисциплинированного мышления; мысль порхает, не останавливаясь ни на чем. Иногда же забывчивость — последствия жизни, прожитой как бы впопыхах. Редко когда забывчивость вызывается уравновешенной жизнью, жизнью с удобствами, без особых интересов. Ничего не предпринимать против забывчивости, довольствоваться настоящим положением тоже неправильно, т. к. такое пассивное отношение будет свидетельством того, что вы сдались — перестали бороться со старостью. Откажитесь от пережитков прошлого и упражняйте свою память.

Не жалейте ни времени, ни труда на эти припоминания и тренировки памяти. Ведь только человек с молодой душой принимает близко к сердцу свою забывчивость, остальным это безразлично.

ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА ПРОДОЛЖЕНА

Таблица средней продолжительности жизни

в 16 столетии средняя продолжительность жизни составляла 20 лет

в году:	у мужчин	у женщин
1869—1880	33,1 г.	36,9 г.
1900	38,9 г.	41,7 г.
1910	42,8 г.	45,9 г.
1930	53,7 г.	57,5 г.
1950	62,6 г.	67,0 г.
1955	66,7 г.	71,8 г.
1956	67,1 г.	72,2 г.

За нецелых 100 лет средняя продолжительность жизни в Чехии увеличилась вдвое. Причина — обеспечение более высокого жизненного уровня. Разница между продолжительностью жизни мужчины и женщины зависит от того, что мужчины в течение всей жизни чаще подвергаются несчастным случаям, которые кончаются смертью.

(Государственное статистическое управление, Прага, д-р. Л. Срб и инж. М. Кучера.)

НО КАК ЖЕ ТОГДА ЖИТЬ?

Средняя продолжительность человеческой жизни с конца прошлого столетия начала увеличиваться. Главные причины того, что жизнь продолжилась: повысился жизненный уровень, а с ним и гигиена, забота о здоровье организована и уже не зависит от случайностей и благотворительности; прогресс в медицине дает возможность не только успешнее лечить разные болезни, но и предупреждать их гигиеническими мерами, прививками, правильным питанием, просвещением по всем вопросам медицины.

В настоящее время средняя продолжительность жизни мужчины составляет приблизительно 66 лет, а женщины 72 года.

Постепенно увеличивается количество людей, проживающих вторую половину своей жизни. И это вполне естественно. Раньше такие люди умирали от заразных болезней, с которыми в прежнее время не умели бороться, сегодня таких смертных случаев почти нет. Но часто и теперь при заболевании старый человек полностью зависит от помощи других, и эта помощь тягостна для него и затруднительна для ухаживающих за ним. Никто из нас не хочет быть в тягость даже самым близким, хотя бы они тысячу раз уверяли, что для нас делают все с удовольствием. Иногда они просто и не могут ничего делать — ведь большинство людей работает, а женщины настолько самостоятельны, что уже почти не встречаются, как это бывало раньше, незамужние и не работающие женщины, которые могли бы ухаживать за нетрудоспособными родителями.

Выход из такого положения зависит от организаторов нашей жизни. Они его и находят — число домов для престарелых неустанно увеличивается, Чехословацкий Красный Крест посылает на дом сиделок для обслуживания стариков и больных, увеличивается и число санаториев для больных затяжными болезнями. Забота о больных и нетрудоспособных старых людях заслуживает признания. Но разве это так обязательно, чтобы пожилой человек в сравнительно невысоком возрасте был болен и беспомощен?

Конечно нет. В этом и таится ключ к решению всего вопроса; заботиться о человеке и научить его жить так, чтобы он до старости был еще полезным другим и был бы счастлив уже сознанием этого.

КОГДА НАЧАТЬ?

Соблюдать правила здорового режима, учиться правильно жить надо с ранних лет. Само собой разумеется, что человек, проживший вплоть до старости без соблюдения правил здорового режима, вряд ли добьется успеха, начав вести здоровую жизнь в этом возрасте.

Все это не так просто. Нам неизвестен рецепт, по которому человек мог бы дожить до ста лет. Не имеется также и научного доказательства того, что обеспечить здоровье и долгую жизнь можно лишь определенным режимом. Жизнь человека слишком коротка, чтобы можно было изучить разные способы жизни, слишком изменчива вследствие постоянно меняющейся окружающей среды и слишком драгоценна, чтобы производить с ней разные опыты, которые можно себе позволить на животных и растениях.

Поэтому не остается ничего другого, как только накапливать опыт исследователей со всего мира и руководствоваться мыслями лучших работников в области здравоохранения. В одном эти научные исследователи абсолютно сходятся:

что надо начать с профилактикой старческих болезней уже при достижении зрелости,

что надо вести здоровую жизнь уже в молодости!

Может быть у вас в отношении здорового режима не совсем чиста совесть? К тому же может быть у вас в молодости создались неблагоприятные условия, вы страдали от нужды, вас угнетала бедность во время первой республики. Возможно, что вы сидели в лагерях в период оккупации? Да, тогда не было времени и не было возможности беречь свое здоровье.

Но сегодня на это время имеется и еще не поздно.

Активное предупреждение беспомощности в старости возможно для каждого и в среднем возрасте — около 50 лет.

СПОКОЙНЫЙ ХАРАКТЕР И ДРУГИЕ УСЛОВИЯ

Можете себе представить, как ученые всех времен и народов наблюдали своих престарелых сверстников, изучали их жизнь, чтобы установить причины их долголетия. Однако больших успехов не достигли. Ведь и сегодня мы этого хорошо не знаем, хотя у нас есть уже и наши данные и известный опыт. В США исследователь проф. д-р Перль изучил жизнь 2000 людей старше 90 лет. Установил у них все: воздержание и переедание, трезвость и употребление алкоголя, курение и некурение. Но у всех этих людей была одна общая черта: спокойный характер. Их было трудно вывести из себя.

Следовательно, получается, что придется сдерживать свой темперамент и не раздражаться зря из-за пустяков или из-за того, что все равно не изменишь, как, например, из-за разлитого молока, из-за чего, кстати сказать, мы частенько раздражаемся. Ведь здесь вопрос логического рассуждения: если что-то можно исправить, сделайте это или постарайтесь, чтобы исправили другие. Если дело непоправимое, то ваше раздражение ничему не поможет, надо только постараться, чтобы подобное не повторялось. А об этом можно позаботиться без раздражения. Нам скажут: хорошо, но как сразу безошибочно угадать - это первая или вторая возможность? Пожалуйста, только рассудите логично и последовательно. Ни в коем случае не раздражайтесь и не сетуйте!

Далее ученые сходятся еще и на том, что на долголетие благоприятно влияет обстановка на работе и в семье, правильный режим и физический труд — на работе или в физкультурном помещении. Каждое из этих условий достаточно сложно, а потому разберем их подробнее.

Важно, конечно, также, происходим ли мы из семьи долголетних, но, ведь, каждый может быть исключением. Поэтому физическая и душевная гигиена имеют для продления жизни гораздо большее значение, чем долголетие родителей.

Мы снова возвращаемся к мысли, которая, возможно, возникнет у многих людей на пороге старости: лучше всего было бы, если бы существовало такое чудо, чтобы человек мог жить беззаботно вплоть до старости, а потом принял бы какое-нибудь лекарство и сразу стал бы молодым, или по меньшей мере крепким — вплоть до смерти!

По этому пути направляли свои исследования многие ученые, которые предполагали, что нашли эликсир вечной молодости. Долго обсуждался вопрос гормонов — внутренних выделений некоторых желез с внутренней секрецией, в особенности половых. Будто бы они с возрастом убывают и в этом заключается причина старения. Пробовали добавлять старым людям гормоны. Однако они не молодели. Возможно, что некоторое время они чувствовали себя свежее, но тем тяжелее было возвращаться в первоначальное состояние, особенно же, когда объявились вредные последствия опасного переизбытка гормонов. Первыми научными опытами такого рода занимался в прошлом столетии известный французский физиолог Броун-Секар, проводя их на себе самом. В возрасте 72 лет он впрыснул себе вытяжки из семенных желез животных. И почувствовал себя физически и душевно гораздо лучше. Поэтому его дом осаждался толпами людей, желавших для себя такого же лечения.

Да, наконец, Броун-Секар не был первым со своими опытами. 2000 лет тому назад в Китае и Арабии пользовались семенными железами животных при лечении полового бессилия.

Позднее последователи Броун-Секара применяли вместо вытяжек из железы целую железу, пересаживая ее в организм оперативным путем, например, семенные железы шимпанзе, как это делал Воронов.

После него Штейнах теоретически доказывал, что омоложению способствуют не клетки желез, а клетки между ними, так называемые интерстициальные клетки. Он подвизывал у мужчин семяпроводы и в результате клетки желез, не имея выхода, хирели; зато тем более буйно разрастались клетки интерстициальные. Преимущество этой операции состояло в том, что она была более легкой,



и после нее пациенты оставались довольными если не омоложением, то улучшением определенной функции, например, функции мускулов, а также улучшением памяти.

Но ничего подобного нельзя было сделать у женщины.

Но беда была не так уж велика; ведь и мужчины не совсем помолодели, улучшились лишь некоторые физические функции, да и то на короткое время.

Значит еще до сих пор остается в силе мнение, что более надежно не омолаживаться, а жить так, чтобы человек не слишком рано начинал стареть.

Разумеется, что ученые достаточно работают над исследованием старости и над вопросами продолжения жизни. Цель научных исследований состоит не в том, чтобы прибавлять людям годы жизни, а скорее в том, чтобы п р и б а в л я т ь ж и з н ь л е т а м !

Время от времени появляются преждевременно опубликованные результаты таких исследований, не окончательно проверенные. Так, несколько лет тому назад Лепешинская опубликовала свой метод омолаживания: содовые ванны. Наши женщины немедленно скупили все запасы аптекарской соды. Но желанного эффекта не дождались. Что и говорить, эффект действительно обошелся бы очень дешево!

Недавно произвел сенсацию румынский способ омолаживания при помощи новокаина. И пациенты начали требовать от врачей, чтобы им впрыскивали новокаин для того, чтобы волосы снова почернели, фигура выпрямилась, заблестели глаза и исчезли все старческие недомогания. Наши врачи изучали результаты, достигнутые профессором А с л а н и директором института доктором П а р х о н о м , с целью помочь и нашим стареющим людям вернуть молодость. При этом изучении они установили, что речь шла не только о действии новокаина: одновременно сказалось и долголетнее пребывание в лечебном заведении, лечение всех запущенных болезней, правильный режим и питание под наблюдением врачей. Наши ученые предполагают, что новокаин может принести пользу только там, где действительно соблюдаются все правила гигиены, что в конце концов и оказывает решающее действие.

Значит нет такого чудодейственного средства, которое поможет

вернуть нам молодость.

Но не будем все же особенно сокрушаться! Мы были бы несчастны как Элина Макропулос из пьесы Карела Чапека «Дело Макропулос».

Но неужели нет какого-нибудь более естественного пути для обеспечения хорошей жизни и в преклонном возрасте? Есть только тот путь, о котором говорилось в предыдущей главе. Сейчас мы в этом разберемся.

БЕЗ ВАШЕГО СОДЕЙСТВИЯ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ

Почему же? Почему нельзя сохранить здоровье и молодость, не прилагая для этого усилий? Потому что основа здоровья и молодости связана с вашей центральной нервной системой. Это ваша система и никто кроме вас не может ее правильно оберегать и оказывать на нее влияние.

Собственно говоря, что такое старость? Это изношенность центральной нервной системы. Судите сами: у здорового молодого человека все органы хорошо уравновешены, все работают гармонично в соответствии с окружающей его средой. Но вдруг нагрянет болезнь, какое-нибудь душевное потрясение, тут опасения, там заботы — и человек должен пережить все не теряя душевного равновесия. Да, он переживает, но сохранить душевное равновесие можно только с помощью центральной нервной системы, в которой руководящая роль принадлежит коре мозга. Она справится с таким напряжением сотни, тысячи раз, возможно и больше, — но вдруг, что-то разладится. Нет уже той гибкости для сохранения душевного равновесия. Человека постигают несчастья, и он не так быстро восстанавливает это равновесие, а его реакция на импульсы также замедлена. Кора мозга утомлена. Она не может уже хорошо выполнять свое назначение: руководить и регулировать организм, т. е. все органы человеческого тела, управляемые мозговой корой, работают чем дальше, тем хуже; поэтому появляются признаки переутомления, признаки старости.

Следовательно, мы должны тщательно оберегать свою нервную систему, предупреждать ее преждевременный износ. Это, разумеется, зависит от вас самих; вы должны ежедневно и системати-

чески предпринимать что-нибудь полезное для здоровья, хотя для вас это и затруднительно, и неудобно!

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ

Мы пришли к убеждению, что сохранение душевного равновесия имеет целью достигнуть согласованности организма со средой и добиться гармонии деятельности отдельных органов.

Как работают наши органы? Например, сердце, легкие? Ритмично. Сжимаются и разжимаются, чередуя таким образом работу с отдыхом. Точно так же работает и мозговая клетка — при бодрствовании работает и отдыхает во время сна. У всего живого имеется свой ритм. Из этого вытекает, что ритм имеет особо важное значение для живых существ.

Физиолог И. П. Павлов считает ритм основным жизненным фактором. Ритмичная работа и отдых отвечают условиям жизни. Кто соблюдает ритм, тот бережет свою жизнь, свою нервную систему, свое душевное и физическое равновесие.

Значит ритм — систематическое чередование работы и отдыха, регулярная деятельность по точно распределенному времени на работу, сон, прогулки, еду, культурные потребности — является очень важным для здоровой и, скажем прямо, для долгой жизни.

Ведь это знал и наш К о м е н с к и й. Он говорил: «От хорошего порядка зависит все.» Все — значит и ваша спокойная долгая жизнь.

За свою жизнь вы наверное привыкли к определенному распорядку дня, к известному режиму. По этому распорядку вы и живете. Но это еще не значит, что живете так, как надо. Возможно, что ваши привычки не согласуются с правилами гигиены. Докажите, что у вас еще гибкое мышление, как в молодости, и контролируйте без предубеждений свою жизнь с точки зрения советов о соблюдении гигиены, которые я вам здесь предлагаю.

РАСПОРЯДОК ДНЯ ПО ПРАВИЛАМ ГИГИЕНЫ

Если вам здесь перечислить все, что относится к понятию ежедневной гигиены, то у вас наверное пропадет охота ее соблюдать. Перво-наперво надо утром потянуться, потом встать, пойти в убор-

ную, заняться физкультурой, потом в ванную, вычистить зубы, затем утреннее мытье, завтрак, накормить всю семью, проветрить, постелить постели, наконец, отправиться на работу или за покупками. Ну, довольно!

Я не хочу сказать, что в вашем способе жизни не следует ничего изменять или улучшать. Возможно, что да, но подойдем к этому вопросу с другой стороны. По отдельным разделам мы рассмотрим свою повседневную жизнь от утреннего вставания и до вечера, когда ложимся спать, и каждый раз порекомендуем что-то изменить с тем расчетом, чтобы для вас это было как можно удобнее.

Здесь мы только упомянем о том, что действительно огромную роль играет составление распорядка дня. Это означает не работать без определенного плана, только в соответствии с тем, как этого требуют самые настоятельные нужды, но подчинить все действия своему плану, и не бросаться то в одну, то в другую сторону.

Планомерность и распорядок в нашей жизни дадут возможность обеспечить регулярную деятельность самого организма, потому что при таких условиях и наша центральная нервная система будет нагружаться регулярно и регулярно отдыхать. Это укрепит и предупредит нарушения центральной нервной системы. Все нам будет удаваться, самую тяжелую работу будем выполнять лучше, без истерических криков, суетни, так сказать дисциплинированно. Дисциплинированный человек легче переносит и самые тяжелые удары судьбы, потому что его нервная система в порядке.

Ежедневный гигиенический распорядок жизни по существу означает: уметь правильно распределить время для работы и для отдыха. Коменский считает, что сутки должны быть распределены так: 8 часов работы, 8 часов сна и 8 часов отдыха, но действительно активного отдыха, как это мы теперь называем. И как бы мы на это не смотрели, учитывая крупные перемены, происходящие в наше время, ведь мы уже задумываемся о сокращении рабочего дня до 6 часов, принцип по существу остается тем же. В будущем, по возвращении с работы, люди будут работать над самоусовершенствованием, а это тоже работа!

КАК РАБОТАТЬ В ВАШЕМ ВОЗРАСТЕ

Работать надо.

Когда-то в глубокой древности труд создал человека. Недостаток работы может физически и морально погубить его.

Речь идет, однако, о том, чтобы работа старого человека была общественно полезна, а также и наоборот, чтобы общество предоставило старому человеку возможность работать.

Ну, довольно рассуждений.

Сначала займемся вашей повседневной работой. Где вы работаете? На заводе? Дома по хозяйству? В каком-либо учреждении? В сельском хозяйстве? Или вы — научная работница? Преподаете в школе? Конечно все эти профессии чрезвычайно различны. А, кроме того, многие из вас, наверное, уже на пенсии после усерд-



ной работы в одной из перечисленных отраслей. Какой же вам дать совет? Ведь совет имеет цену только в том случае, если он конкретный и относится к вашей жизни.

Есть одно общее у всех этих профессий, а именно, сравнительная односторонность вашей работы. Возможно, что вы этого и не допускаете, но задумайтесь на минуту! Вы признаете, что ваша работа вас «крайне утомляет», но ведь, это получается потому, что у вас в действии одни и те же мышцы, ваше мышление движется по одним и тем же колеям.

Хотя и необходима такая организация работы, с точки зрения прогресса, но она вредна для здоровья человека. Односторонность труда ускоряет старение и способствует ему. Организм чрезмерно и односторонне нагруженный, скоро утомляется.

Хотите с этим смириться?

Конечно нет. Надо односторонность работы компенсировать активным отдыхом.

Возможно, что вы всю жизнь ничего такого не делали. Но теперь как раз пора приняться за дело. Еще и теперь вы можете достигнуть улучшения общего равновесия в организме и этим отдалить свою старость. А как это делать — об этом вы узнаете из главы «Занимаемся гимнастикой после 40 лет» и из последней части этой книги.

Далее надо быть подготовленными к естественным психическим изменениям во время работы. Вы, конечно, до сих пор сохранили душевную свежесть. Но тем не менее вы наверное реагируете на разные жизненные неполадки и недостатки несколько иначе, чем в двадцать лет. Приспособиться к переменам и притом приспособиться быстро, человеку в известном возрасте не так просто. Обидел вас кто-нибудь? Возможно, что в молодости это бы вас и угнетало, и терзало, но у вас было достаточно сил и охоты, даже отваги, чтобы бороться с неприятно вокруг себя. У пожилого человека для этого имеется другое оружие — мудрость и рассудительность.

Если у старого человека есть достаточно времени, то он поступает разумно. Но его реакция на неожиданное и неблагоприятное

положение замедлена и не всегда рассчитана правильно, некритична, даже и опрометчива (известно упорство стариков даже и в тех случаях, когда они и сознают, что неправы). Восприятия у них также замедлены и для старого человека трудно быстро сделать заключение.

Нет смысла огорчаться и сердиться на весь мир, если окружающие заметят происшедшие в нашей центральной нервной системе естественные изменения и предложат нам такое занятие, которое не требует быстрых решений.

Но вы все же наверное не хотите поддаться депрессии из-за того, что у вас пропала способность справляться с трудными положениями! Поэтому лучше заранее найти такое занятие, где вы можете применить свои способности, не затронутые старостью: усердие, терпеливость, трудолюбие, надежность и ответственность. Безусловно, таких свойств имеется много. У старого человека также богатый опыт, и он умеет передавать его другим. Вот правильное использование знаний и способностей старого человека!

Следующее условие — отдых после работы.

Правило ритма распространяется на все жизненные проявления, также и на отдых.

После работы должен всегда следовать отдых. Но как вы отдыхаете? Можно тоже плохо отдыхать?

Основная разница между потребностью в отдыхе в молодости и в полной жизненной силе состоит только в том, что в старости необходимо отдыхать чаще. Старый человек не выдерживает работы «без отдыха, без срока» — но справится со своей работой, если будет чаще, хотя и самое короткое время отдыхать.

Я знала одну женщину, которая с молодых лет привыкла работать очень быстро. Бралась за всякую работу с энтузиазмом и стыдилась бы за медленную работу. Но в один прекрасный день у ней обнаружилась сердечная болезнь, как последствие ревматизма. По возвращении из больницы она почувствовала на себе все признаки старости. Но привычка, как говорится — вторая натура. Эта женщина не сумела замедлить свой темп и носилась вихрем по квартире, как раньше. Не распределила свою уборку на несколько заданий в течение целого дня, а хотела успеть все проделать от восьми до девяти часов, а потом действительно

должна была отдыхать до вечера. Иначе у нее не получалось, и она горько платилась за такую спешку. Если бы она была более разумной, учла бы свой возраст и не упорствовала в своих прежних темпах, то могла бы еще и теперь быть с нами.

Отсюда вытекает: во время работы отдыхайте в перерывах, если даже и не чувствуете «смертельной усталости». Отдыхайте в субботу и в воскресенье. А летом во время каникул возьмите только половину своего отпуска, оставьте лучше вторую половину на зимние месяцы; этим вы более целесообразно распределите длинный годовой рабочий период.

Еще один совет для женщин-домашних хозяек: вы также нуждаетесь в отдыхе! Не обязательно готовить каждое воскресенье, пристрастие к хорошим кушаньям не должно быть в ущерб вашему здоровью!

Для женщин умственного труда: в зрелом возрасте вы часто находите отдых, чередуя работу: в свободное время вы охотно готовите, убираете, чините. И все успеваете. Да, но уже в начале старения будьте осторожны! Теперь уж не действует правило, что чередование работы дает возможность отдохнуть. Неправда, что устав на службе, вы отдохнете за домашней работой! Наоборот, усталость накапливается и может способствовать преждевременному и скорому старению.

Здесь может помочь семейный совет: все без исключения должны помогать стареющей маме, чтобы сохранить ее как можно дальше бодрой и здоровой!

Что же тогда в основном важно для работы в вашем возрасте?

Нам удалось найти общий совет для всех трудящихся женщин во второй половине их жизни:

уравновешивать односторонность труда гимнастикой и отдыхом, сознанием действительности и избавиться от страха перед старением, найти вовремя соответствующую работу, не терять доверие к своим способностям, хотя они и несколько иные, чем те, которыми вы гордились всю свою прежнюю жизнь.

Остаться верной труду, потому что только он сохра-

нит вам душевную и физическую свежесть, соответствующую вашему возрасту.

Работу необходимо чередовать с регулярным отдыхом, отдыхать надо не только ночью, но и в конце недели и в отпуску — который используем не сразу, а в два приема в году, что больше отвечает нашей усталости и более слабым силам в эти годы. Подготовьте себе вовремя к позднейшим годам какую-нибудь работу — любую подходящую работу, которой вы сможете долго заниматься, заинтересуйтесь чем-нибудь, даже пристрадитесь к чему-либо, и это поддержит вашу душевную свежесть до конца ваших дней.

СЕРЕДИНА ЖИЗНИ

Вы находитесь в среднем возрасте и вероятно иногда задумываетесь о конце жизни.

Не все одинаково переживают этот период. Многим женщинам подобные переживания вообще чужды, они просто и не думают о конце жизни. Все зависит от типа нервной системы, от окружающей среды и от многих других факторов, которых мы зачастую даже и не знаем. Зависимость не так проста: неправда например, что слабая, чувствительная женщина обязательно должна впадать в тяжелое душевное состояние из боязни конца жизни, что она о нем постоянно думает, а здоровая, жизнерадостная женщина и в преклонном возрасте никогда не терзается подобными мыслями.

Мысли о конце жизни приходят в голову в определенном возрасте, пожалуй, каждому. Только с той разницей, что некоторые от них быстро отделяются, смиряются с неизбежностью факта, между тем, как другие погружаются в такие мысли, они их волнуют, расстраивают; у таких людей снижается работоспособность, и пропадает чувство радости жизни. Им приходится постоянно бороться самим с собой, чтобы заставить себя исполнять все свои обязанности, которые при таком душевном состоянии часто кажутся ничтожными. Человек впадает в тоску и безнадежность.

Я не говорю о людях душевно слабых и больных; у них все эти переживания гораздо острее. Я говорю о тех душевных состояниях, которыми в определенный период жизни проходит большинство вполне здоровых и нормальных людей, а женщины, вероятно, все.

Дело только в том, чтобы мы знали об этом периоде, могли его себе уяснить, не боялись его и сумели его преодолеть.

Много женщин пытается как-то найти объяснение этим своим беспокойствам. Но чем больше наши мысли хотят оторваться от такого состояния тревоги, тем больше нагромождается мыслей вокруг этого вопроса. Мы хотим забыть о смерти и, напротив, постоянно мысленно к ней возвращаемся.

Хотя мы и помышляем о смерти, однако этим ее познать не можем. Наши знания о ней не намного больше, чем знания людей, живших тысячи лет тому назад. Наоборот, религиозные воззрения тогдашних людей оставили в литературе столько следов, что и мы пропитались ими и до сих пор не научились мыслить свободно. Едва ли кто еще верит в ад и муки отверженных, но и в нас до сих пор иногда вкрадывается какой-то подсознательный ужас перед чем-то неизвестным, чем наш собственный интеллект до сих пор не занимался.

Единственно правильный путь — познание. Взглянуть опасности прямо в глаза значит сократить наполовину ее ужас.

Но как мы можем познать смерть? Ведь мы о ней вообще ничего не знаем; кто умер — не скажет ничего, спиритам мы не верим, потому что хорошо знаем, что они еще никогда ничего не открыли.

Отбросим все ужасы о смерти, которые вокруг нее накопились, и посмотрим на все с научной точки зрения. Давайте попробуем!

Прежде всего устраним из понятия смерти все, что ей случайно предшествует. Так, надо исключить болезни, которые относятся не к смерти, а к жизни! Прогресс в медицине способствует тому, что тяжелые мучительные болезни постепенно убывают, тогда как раньше из них был только один выход — смерть. Возьмем хотя бы туберкулез: прежде туберкулез означал близкий конец. Сегодня смертность от туберкулеза совсем незначительна. Сегодня чешский поэт И. Волкер не умер бы от этой болезни. В лечении рака также замечаются большие успехи, и недалеко то время, когда станет известной его причина и когда эта болезнь исчезнет из нашей жизни.

Значит страх смерти был главным образом страхом перед тяжелой болезнью, которая предшествовала бы смерти, или перед состоянием беспомощности, при которой человек должен пользоваться благодеяниями тех, кто за ним ухаживает: при затяжной болезни, когда нет никаких надежд на выздоровление, такое состояние часто бывает не под силу. Я хотела бы, чтобы вы видели беспомощных пациентов, приносимых на носилках в отделение, где лечат последствия удара, и посмотрели, как они уходят из больницы. Они идут сами, осторожно, неуверенно, но с улыбкой,

потому что к ним вернулась вера в самих себя, потому что благодаря науке к ним вернулась уверенность и сила!

Значит и страх перед самим процессом умирания можно также исключить. Мы хорошо умеем лечить болезни, во всяком случае большинство из них и у большинства людей. Жизнь продолжена и продолжается; достаточно правильного ритма жизни и гигиенического режима дня, чтобы создать большую вероятность долгой жизни без болезней с естественным спокойным концом, который возможно и не почувствуем.

Остается еще страх перед неизвестностью, который иногда нас охватывает, и страх перед концом сознания своего я; сознание собственного я ставит нас в этом мире на высшую ступень всего живого. Представление, что это сознание исчезнет для нас как-то непостижимо.

Рассмотрим прежде всего страх перед неизвестностью. Античная религия (а до нее и другие) учила, что человек после смерти попадает в потусторонний мир. У старых еврейских пророков был таинственный, страшный шеол, у христиан — ад, а у католиков, кроме того, еще и чистилище. Если мы хотим избавиться от ужаса перед смертью, мы должны удалить из своих мыслей все то, что оставила в нас религия. Простой здравый смысл отказывается верить такому суеверию, каким люди окружили смерть. Чистилище, небо и ад были созданы самим человеком, которого умышленно и искусственно держали в мысленном подчинении священники. Наивное представление блаженной встречи после смерти со всеми близкими имело в виду облегчить людям переход от жизни к смерти.

Разумному человеку никаких таких вспомогательных средств не нужно. Потеря сознания не связана со страхом у человека, который не верит в посмертную жизнь, полную мучений. Боль — чувство, зависящее от мозга и нервной системы; и если нет органа, способствующего этому ощущению, эту боль почувствовать нельзя. Следующий довод, почему не надо бояться потери самосознания — спокойствие, с которым мы ложимся спать. Если сон достаточно глубок и «без снов», мы тоже не сознаем себя и все же никто этого не боится. Здесь ничего не меняют даже и те факты,

что некоторые люди со слабыми нервами и женщины в климаксе, иногда, перепуганные, просыпаются во время первого сна и боятся, что умирают. Такое состояние, конечно, свидетельствует о больной нервной системе. Когда она успокоится благодаря правильному режиму и лекарствам, больной выздоровеет и страх пропадает.

Ведь неизвестно также, что было с нашим сознанием до того, как мы начали сознавать сами себя. Мы помним свои впечатления примерно начиная с четвертого года жизни, не раньше. Мы не помним также и время до нашего рождения. Очевидно человек начинает сознавать сам себя только тогда, когда у него в совершенстве разовьется центральная нервная система. И мы не ужасаемся того, что мы тогда о себе ничего не знали; также будет и потом, когда пропадает это сознание. Нет причин страшиться этого.

Суеверные люди будут вам, по всей вероятности, доказывать, что без веры в загробную жизнь, которая будто бы лучше и совершеннее земной, жизнь становится безнадежной и теряет всякий смысл. Что будто бы без угрозы вечного наказания люди не будут хорошими.

Что вы на это скажете? То, что жизнь имеет смысл и тогда, когда для нас лично она окончится, потому что мы своим трудом готовим лучшую жизнь людям, которые будут жить после нас. Надо только отречься от сплошного эгоизма. Человек, который живет не только для себя, а работает и для других, нуждающихся в помощи, делает окружающий мир лучшим, и ему не нужна вера в загробную жизнь. Наоборот, человек, который живет, устремляя свой взор в вечность, пренебрегая всем земным, неправильно оценивает жизнь, причем теряет много сам и все окружающие его.

Ведь и физика учит, что ничто не пропадает — увянет лист, засохнет, но его составные части не пропадут, существуют дальше, как почва, из которой возникает новая жизнь. Меняется только форма. Следовательно, мы можем смотреть на смерть, как на определенную форму жизни, которую мы до сих пор не понимаем.

А утверждение того, что люди не будут хорошими, если им не будет грозить вечное наказание? Все зависит от их воспитания.

В некоторых семьях сплошь да рядом бьют детей и все же они раздражают дальше, не боясь наказания. В других же семьях детей так не наказывают и они очень хорошие. В средние века люди верили в ад и вечное мучение, но ведь и в то время была масса грабежей, убийств, войны, разгул и несправедливость. Значит, что эти угрозы не очень помогали, особенно если люди надеялись, что на смертном ложе им будут отпущены все грехи.

Часто смерти боятся люди, от которых материально зависит семья. «Что будет с моими детьми, если я умру?» «Куда денется моя несчастная сестра после моей смерти?»

Беспокойство и жалобы тут не помогут. Как бы мы ни убивались, факт остается фактом. Было бы, конечно, очень грустно, если бы ваши близкие оплакивали вас не только как дорогого человека, но и как материальную опору. Но вы, безусловно, мысленно преувеличиваете все эти соображения. Не бойтесь — каждая рана заживает, и жизнь идет дальше. Часто приходится удивляться, как большинство трагических случаев спокойно улаживается, какие встречаются хорошие люди — берут на свое попечение беспомощных; наконец и те, которых вы считаете неспособными жить самостоятельно, вдруг после своей потери становятся бойкими, напористыми, энергичными, как будто самостоятельность дала им импульс к развитию энергии. Вы читали «Робинзонку» Марии Майеровой? Автор взяла сюжет прямо из жизни; мы видим, как смерть матери поставила перед юной дочерью новые задачи: создать семейную обстановку. И мы диву даемся, читая, как достойно поступала эта девушка. Часто также приходится наблюдать, что то, что считалось непоправимым несчастьем, со временем улаживалось и раны заживали.

Может вам это покажется даже обидным, что мы не так уже и нужны и что с нашей смертью ничего страшного не произойдет. Но если мы избавимся от самомнения и примиримся с тем, что жизнь пойдет своим чередом и без нас — притом и не хуже, чем при нас — мы сможем найти в этом факте даже утешение и силу. Такое преодоление отчаяния, иногда даже и истерики, вовсе не означает печальное примирение; напротив — это достойное нахождение самого себя. В таком уравновешенном состоянии вы будете для

своих близких гораздо более существенной опорой. Спокойная мысль благоприятно влияет и на наше физическое состояние. При таких условиях постепенно исчезнет и наш страх перед концом.

Преодолению страха смерти очень помогает контакт с природой. Часто бывает, что соприкасаясь близко с природой, вы начинаете сознавать, что вы ее частица. Действительно, мы только часть природы, которая неизмеримо могуча по сравнению с нами. Как только вы убедите себя в этом, вы перестанете слишком высоко ценить собственную жизнь и в ваших мыслях воцарится покой.

Когда Диккенс впервые увидел Ниагарские водопады, ошеломляющее создание природы, существующее десятки тысяч лет, он выразил свое восхищение в «Американских записках» следующими словами:

«Мое первое и длительное — моментальное и постоянное — впечатление, произведенное этим гигантским зрелищем, было чувство Мира. Душевный мир, успокоение, спокойные мысли о смерти, великие мысли о вечном покое и счастье, никакой угроженности, никакого ужаса. Ниагара врезалась в мою душу как образ красоты, красоты неменяющейся и неистребимой, который останется до того момента, когда биение сердца остановится навеки.»

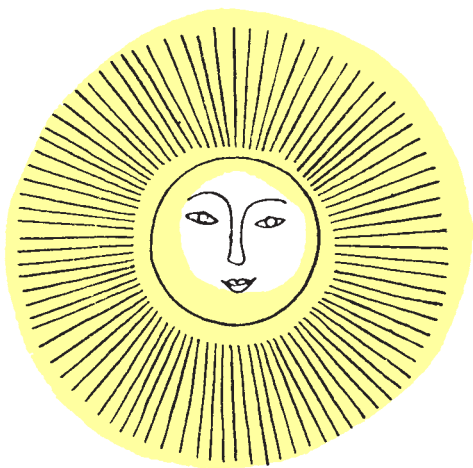
Так может успокоить контакт с природой. Познание величия вселенной и ее существования возвышает наши мысли, отрывая их от мелочей жизни и устремляя ввысь.

Первые навязчивые мысли о наступающей старости и о приближающемся неизбежном конце еще не значат, что они постепенно целиком овладеют вами. Напротив, они послужат импульсом к более совершенной жизни, научат ценить все прекрасное и наслаждаться им. Но так как в один прекрасный день мы все же умрем — хотя это и не случится именно теперь, когда вы этого боитесь — надо жить так, чтобы наш уход из этого мира не вызвал смятения или справедливую критику нашей особы; надо оставить уходя из этого мира все в порядке.

Надо сделать все, что в наших силах, как можно лучше работать, любить других больше, чем это было до сих пор, больше им помогать, лучше их понимать. Так из женщины, вна-

чале сосредоточенной исключительно на самой себе, из женщины часто тщеславной и самодовольной, после преодоления известного ужаса перед старостью и в предчувствии конца жизни, станет уравновешенная и благородная женщина, с которой прекрасно себя чувствуют и молодые и старые; такая женщина служит опорой, примером и утешением каждому; о ней будут вспоминать — когда ее уже не будет — вспоминать как о человеке, который облегчил другим жизнь, а иногда и как о человеке, который внес свою лепту в дело прогресса всего человечества.

При желании и вы можете стать таким человеком, вы найдете в такой жизни полное удовлетворение и обретете покой.



ЧТО НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОН ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ХОРОШО

Для того, чтобы человек чувствовал себя счастливым и удовлетворенным не только теперь, но и в поздние годы жизни, вплоть до самого конца. . .

Для того, чтобы не бояться жизни, для того, чтобы сделать ее содержательной и хотя малой долей содействовать ее прогрессу. . . необходимо выполнить две основные предпосылки:

1. Создать благоприятные жизненные условия.
Гигиенические условия окружающей среды дома и на месте работы,
личную гигиену,
заботиться о здоровье.
Современные условия жизни дают возможность каждому соблюдать правила гигиены, но ничего не получится, если вы не приложите к этому свое старание
2. Проявить собственную полезную деятельность.
Мы показываем и проявляем себя в своей работе.
Широким интересом к жизни.
Любовью к людям.

Кто не умеет свободно себя проявлять известной деятельностью, тот живет только часть своей жизни. Единственно полное сознание активности в работе для других, дает жизни смысл, потому что оно помогает создавать более богатое, более глубокое и более человеческое существование.

Разумеется, ничто не дается человеку само по себе, следовательно и эти предпосылки ни для кого не будут созданы автоматически, для этого необходимо приложить усилия.

II. часть

ЖИЗНЕННЫЕ УСЛОВИЯ, БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

ХОРОШИЙ СОВЕТ

Летают листья в день ненастный?
Ложится мгла все тяжелее?
Придет однажды полдень ясный, —
Ты радость назовешь своею.

От облаков ложатся тени?
Всю землю сделал снег седою?
Идет бог солнца, день весенний
Его играет бороною.

Надеяться, мой друг, не бойся,
Хоть горькую ты выпил чашу.
Как сто бутонов, ты раскройся
И мигом жизнь украсишь нашу.

Не бойся выпрямиться, верить,
Хотя и твой подрублен корень.
Спеши любовью день свой мерить, —
Душа не истощилась в горе.

Не плачь уныло над могилой,
Ты — радости земной избранник.
Наполни сердце песней милой,
Шагающий по свету странник!

ЖИЗНЕННЫЕ УСЛОВИЯ, БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

МЕСТО РАБОТЫ — ПОЛЕ БИТВЫ

Вы служите или работаете дома по хозяйству? В обоих случаях место вашей работы — поле битвы. Всегда приходится за что-то бороться; и, как на войне, победы чередуются с поражениями. Сплошных побед не бывает!

С этим вы в конце концов уже примирились. Не всегда все идет гладко. Что-то не удастся, вы расстроены, что-то исправляете, потом опять радуетесь удаче — это и есть жизнь!

Во второй половине жизни следует особенно тщательно обдумывать это «поле битвы», чтобы избежать роковых последствий, чтобы было как можно меньше поражений.

Первое условие — гигиенические условия.

Под этим подразумевается соблюдение чистоты и порядка всюду, где мы работаем. Чистота важна потому, что она предохраняет от распространения заразных болезней, а также и потому, что беспорядок может способствовать увечью (например разлитое в мастерской масло, разбросанные под ногами детали, небрежное обращение с электричеством, неубранные осколки в квартире, лекарства на ночном столике, которые могут попасть в руки детям и т. п.). Точно так же беспорядок вообще неудобен хотя бы и потому, что в нем всегда что-то пропадает; вам приходится постоянно что-то искать, если вещи не лежат на своем месте, и такой беспорядок доводит до невроза. Хотите стать нервной и нетрудоспособной? Пожалуйста, будьте неряшливой!

Второе условие — предупреждение увечий и отравлений.

Для каждого рабочего места существуют правила распорядка по безопасности труда, которые каждый должен знать и соблюдать. Но для домашнего обихода таких правил нет. А ведь нередко и тут наблюдаются увечья и отравления. Вы можете быть в ответ на мои наставления скажете, что на вашем рабочем месте —

пусть это будет мастерская или колхоз, канцелярия или домашнее хозяйство — в течение долгих лет никакого серьезного несчастного случая не произошло. Отлично, но вероятно вам посчастливилось в то время, когда вы были подвижной, проворной, коротко говоря, были молодой. А теперь? Осторожно! Пренебрегать правилами безопасности было неправильно и раньше, а теперь и подавно гораздо опаснее, потому что вы уже не можете так ловко избежать опасности, а как раз на нее «налетите».

Следовательно, с сегодняшнего дня мы будем осторожнее и внимательнее.

На заводе, конечно, куда легче, там есть на кого положиться. Врач и инженер по технике безопасности ведут неустанно борьбу против несчастных случаев. Достаточно их слушаться или получить указания, как избегать несчастных случаев.

Но дома гораздо хуже. Казалось бы, что у женщин накопился многолетний опыт, которым они взаимно обмениваются, так что с ними уже ничего случиться не может. Но что можно подумать о женщине, которая, растапливая печку с помощью бензина, стоит с открытой бутылкой около печки, склонивши голову над огнем? Разумеется, дело кончилось плохо. А что подумать о другой женщине, которая сама вешает занавески, стоя на складной лестнице, части которой на паркетном полу вдруг разъедутся? А как вам нравится «отважная» женщина, страдающая головокружениями, которая моет окна на втором этаже без предохранительного пояса?

Ну, довольно! Несчастные случаи в домашней обстановке происходят гораздо чаще, чем на улице; короче говоря, домашнее хозяйство — это та же мастерская, и возможность несчастных случаев такая же, как и на заводе. Поэтому будьте очень осторожны!

Но вы бываете неосторожными и по отношению к другим. Не прячете свои лекарства в аптечку на ключ, или не прячете ключ, не закрываете на ключ и чулан, где хранятся разные чистящие средства. Сколько уже было из-за этого несчастных случаев! Маленький ребенок получил от бабушки баночку с цветными пилюльками — они так занятно гремели. Через несколько минут ребенок притих, заснул, а про пилюльки бабушка и не вспомнила. Дитя спало вечером, когда вернулась мать, спало утром, когда она ухо-

дила на работу, спало и в полдень — но это уже бабушку несколько смутило. Понесла его в больницу, дитя уже хрипело. Ребенок проглотил все пилюльки, так как его ловкие ручонки легко открыли крышку баночки. Спасти его не удалось.

Или другой пример: мать чистила края плиты порошком, который в воде слегка шипел. Двенадцатилетний мальчик-сын (кажется, мог бы быть более разумным) подумал, что это порошок для газирования, в отсутствие матери насыпал его в стакан и залпом выпил. Порошок стоял прямо на плите. Через некоторое время у мальчика начались сильные боли, моча выделялась с кровью; хотя в больнице мальчика и спасли, но почки остались на всю жизнь поврежденными.

И так мы могли бы продолжать без конца. Вы полагаете, что с вами ничего подобного произойти не может, потому что у вас взрослый и разумный ребенок?

А что вы возразите на это? Одна женщина налила бензин в бутылку от газированной воды, хотя это строго запрещается. (С одной стороны, чтобы не перепутать бутылки, а с другой, — это обесценивает бутылку, предназначенную для напитков.) Взрослый сын, вернувшись после работы уставшим, увидел бутылку с газированной водой, обрадовался и залпом все выпил. Звучит это неправдоподобно, но так записано в истории его болезни в лечебнице, где несчастная мать созналась в своей небрежности. Сын тяжело пострадал.

Бывают и такие случаи, что небрежность дает возможность совершить самоубийство. Девушка-подросток в отчаянии после провала на экзамене проглотила все порошки, которые на ночном столике ее матери обычно просто валялись. Это были пилюли от бессоницы. Мать чуть не помешалась, найдя дочь в бессознательном состоянии; поняла, что она поступала легкомысленно. Случайно все обошлось благополучно, но могло кончиться и трагедией.

Уж лучше закончим эту главу.

Мы хотим, чтобы вторая половина нашей жизни была счастливой, спокойной и здоровой. Для этого надо быть здоровым, гигиеничным и должно быть безопасным и место работы. Это в на-

ших силах, не трудно позаботиться об этом. В основном достаточно только соблюдать чистоту и порядок.

для поля битвы важен тыл

Кто может на него положиться, у того и больше шансов на победу. Но там, где в тылу измена, равнодушие и что-то чуждое — тому бороться трудно.

Для нас с вами наш тыл — наша семья.

В ней должна царить атмосфера любви и ласки.

Счастливы те женщины, которые возвращаются с работы в дом, полный любви, где члены семьи любят друг друга, помогают один другому и понимают один другого. Вы хотите сказать, что в жизни такой идиллии почти не бывает. Забудьте те мелкие стычки и небольшие недостатки, которые портят вам жизнь. В конце концов выяснится, что эти мелочи заслонили вам горизонт. Взгляните на своих близких со стороны и вы убедитесь, что они достойны вашей любви и что они отвечают вам такой же любовью. Только не могут и не умеют ее выразить. Но теперь дело не в этом. Все равно другую, лучшую семью чем ваша искать не приходится, а от вас в значительной мере зависит сделать вашу семью самой лучшей!

Когда я была маленькой, мы ездили на каникулы к бабушке в деревню. Бабушка была уже старенькая — по крайней мере в нашем, детском представлении — и мы иногда над ней подшучивали. В общем это делалось, конечно, добродушно, но все же с нашей стороны это было нехорошо. Я уж не помню, почему, но однажды мне пришло в голову, что бабушка может быть скоро умереть и что мне скорее надо скрасить ее последние дни, а не издеваться над ней. Мне помнится в эти каникулы я часто предлагала ей свою помощь — почистить картошку, помешать в котле варившиеся сливы, хотя мне страшно хотелось бегать и купаться с детьми.

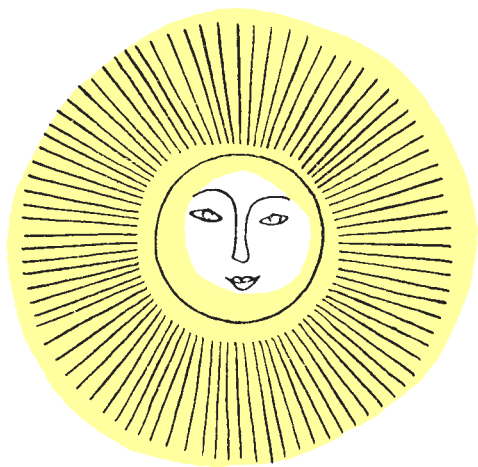
Зимой бабушка действительно умерла. Следующие каникулы мы проводили уже без нее. И вот тогда я как-то поняла, что все-таки ей моя помощь хоть немного облегчила жизнь, доставила ей каплю радости. Когда я уже выросла, мне часто приходила в голову мысль, что не мешало бы всегда так относиться к дорогим нашему сердцу людям, чтобы скрасить им каждую минуту их жизни, поскольку это в наших силах.

Я не хочу этим сказать, что их надо особенно баловать и излишаться в своих чувствах, но надо вести себя так, чтобы было исключено излишнее раздражение, чтобы ничто не делалось назло,

не вызывать сознательно неприятностей, не спорить по мелочам и лучше промолчать, услышав сердитые речи. Ведь не все уж так важно. Надо только, чтобы нам на склоне жизни не пришлось жалеть о том, что наш последний ответ был резкий и холодный. Потом уже нет смысла жалеть и убиваться.

Если вы ведете себя по отношению ко всем старшим членам семьи ласково, то и ваши дети переймут такой способ. А ведь через некоторое время вам самим необходимо будет, чтобы ваши молодые были к вам приветливы. Ни с того ни с сего вы такого отношения не добьетесь! Очень многое зависит от того, как вы вели себя. Но еще не все потеряно. Научитесь быть самоотверженной заранее. Вспомните поговорку «Ласковый ответ смягчает гнев», и никогда об этом не забывайте. Увидите, как легко привыкнуть к ласковому обращению. Время бежит, надо еще сказать людям столько ласковых слов, не хватит на это и отмеренного вам времени; потому не тратьте его бесцельно.

Как видите, «тыл» по существу зависит от вас, хотя не все всегда бывает так просто! Ваш семейный очаг будет таким, каким вы сами его создадите. Станет для вас опорой, если вы внесете в него свою долю любви и ласки.



ДОМАШНЯЯ СРЕДА

Домашняя среда создается не только ее членами. Домашняя среда — это все окружающее и стиль нашей жизни.

Женщина в вашем возрасте должна серьезно задуматься над этим стилем, в котором она от своего замужества или вступлением в самостоятельную жизнь «заколдована». Способ ее жизни весьма важен также и для продления ее активной жизни.

Выходя замуж, женщина обычно, получив квартиру, покупала себе мебель, дополняла ее разными мелочами по своему вкусу и всем своим способом жизни придавала известный характер домашней среде. Какова же была эта среда? В большинстве случаев она полностью походила на ту среду, в какой жила девушка у родителей, потому что, как правило, она почти ничего другого не видела или просто не обращала внимания на это. Этим и можно объяснить большой консерватизм при устройстве квартиры. Если у родителей был мещанский вкус, дочь покупала спальню и гостинную полированного дерева. Всюду были салфеточки, над супружеским ложем — мадонна с младенцем или же картина, изображающая князя Ольдржиха и прачку Божию; на диване — атласные подушки с оборочками, на рояле — шаль с бахромой, везде масса бесценных фигурок и фотографий в рамках.

Такого рода мещанская безвкусица проникла и в семьи рабочих первой республики и «счастливо» изготавливается на наших фабриках по сей день.

В этом, конечно, виновата не женщина со своим консерватизмом, но недостаток эстетического воспитания в школе и дома.

Мне могут возразить — что общего между мещанским вкусом и длительной активной жизнью?

Одно просто исключает другое. Мещанство — это загнивание, смерть, отсталость, ловкачество, но не работа, не инициатива, не прогресс, не страстное желание жить! Даже и мелкая, скромная и честная работа не по вкусу обывателю; он более охотно чередует

неизбежную работу с бездельем. Лишь бы только не проявлять активность, не усердствовать! Спокойненько избрать золотую середину, лениво плыть по спокойному течению! Женщина в мещанской среде тупеет. Она предпочитает убогое ленивое существование: вытирать пыль с бесчисленных вазочек и сувениров с дороги, с фотографий, ходить за покупками, болтать с соседками; все лучше, чем ходить на работу.

Можно ли назвать такую старость деятельной? Нет, это убогая старость уже с каких-нибудь сорока лет; деятельная женщина не беспомощна даже в семьдесят лет. И в таком преклонном возрасте можно оставаться вполне активной и передовой. Но для этого нужно что-то предпринять: покончить со старым способом жизни, с мещанством, не отставать от прогресса. Сделать так не только в своем мировоззрении, но и оторваться от внешних признаков мещанства — от мещанского стиля жизни.

Кто-нибудь из вас возразит: вам то хорошо, вы еще сама зарабатываете, а моя мебель досталась мне в наследство от матери (или мое приданое), разве я могу ее выбросить?

Фактически же в этом вопросе решающую роль играют не деньги, но сам способ мышления. Я восхищаюсь одной своей знакомой, старой разведенной женщиной, которая уже во время первой республики решительно ликвидировала свою супружескую спальню. Взяла пилу, отпилила высокое изголовья постелей и сделала из них ящик для подушек и одеял, а из постелей сделала тахты. Продавала за пару грошей резную мебель из «гостинной» и устроила из нее веселую жилую комнату.

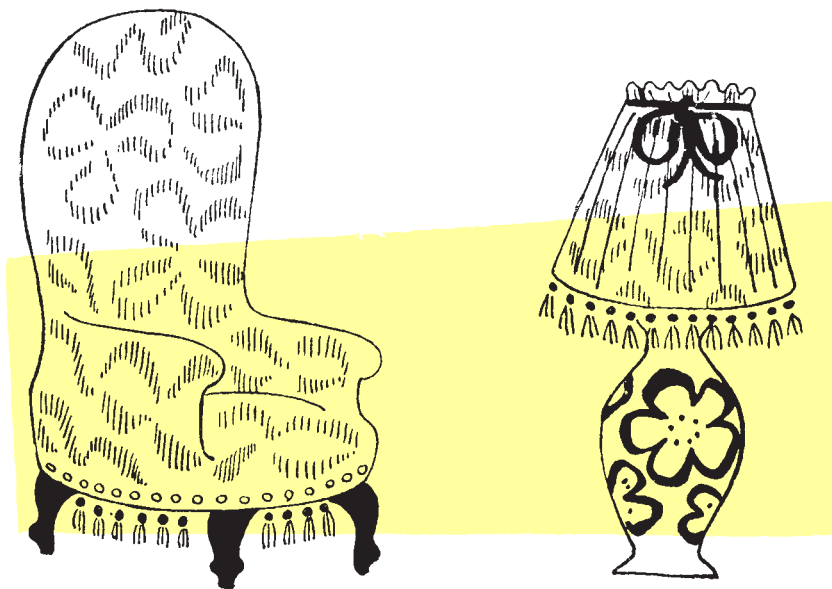
Но сначала нужно от чего-то отрешиться — от прошлого. Кто тяжело влечит за собой все, что когда-то получил или купил, кто не смотреть в будущее, но неустанно оплакивает прошлое, тот уже собственно состарился. Моя знакомая отбросила и свое прошлое барыни, поступила на службу в Чехословацкий Красный Крест, приобрела новые интересы и новое мировоззрение. Читала новые журналы, развивала свой вкус на выставках и в соответствии с этим устроила и свой очаг. Стоило это не столько денег, сколько труда все обмозговать! Эта женщина осталась молодой до самой смерти.

Многие из моих знакомых придают новый вид своим квартирам тем, что время от времени переставляют мебель. Там, где раньше стоял письменный стол, теперь стоит диван, а письменный стол стоит на другой стороне, у окна. Два небольших кресла из угла комнаты, где было темно и где никто не хотел сидеть, очутились в углу около окна, и там получился уютный уголок с маленьким столиком — присесть на чашечку кофе. Некрасивый шкаф у хорошей стены поместился в коридоре и теперь в комнате получилось больше места, больше света, короче говоря она стала гораздо уютнее. Но как быть с большим круглым столом? Когда-то

он был в моде, но сегодня это громоздкая мебель, не имеющая никакого применения; долой его! Вместе него достаточно того маленького столика, на который вы раньше ставили цветы. Добавим к нему яркую доску из цветной пластмассы и комната будет, как конфетка.

Что касается ламп и абажуров, то их надо как можно скорее менять! Громоздкие стоячие лампы в стиле барокко — пережиток прошлого. Они неуклюжи и не дают правильного освещения. Они не выполняют своего назначения, а потому — долой их! Это был своего рода буржуазный пережиток, изготавливаемый для того, у кого были деньги. Пусть вас не вводит в заблуждение факт, что они изготавливаются до сих пор. Если у вас нет денег на действительно легкий, изящный абажур, смастерите его лучше сами на соответствующую лампу хотя бы из пластмассы. Он прозрачный, веселый, гигиенический, время от времени его можно спокойно вымыть водой с мылом.

Мещанский вкус проник и в деревню и глубоко укоренился в ней. В кухне, где готовят для людей и для скота, куда забредет собака и курица, где кухня является мастерской, невестка поставила тя-



желый полированный буфет со стеклами с мелкой гранью квадратами, с закругленными углами.

Сюда относится также привычка жить только в этой кухне, где и спать, так как рядом «парадная» комната служит складом для перин, одежды и фруктов. Там холодно, сыро, затопить — жалко денег. Зато в буфете полным полно безвкусных мелочей: фарфоровые куколки, салфеточки, хрусталь. К чему все это? Какое их назначение? Никакое. Вместо приемной сделайте себе приличную жилую комнату, где вы и ваша семья будут себя чувствовать уютно. Я уж не говорю о гигиене, которая подтверждает то же самое. А как радостно создавать такой очаг! Это как раз подходит к вам — заняться чем-то новым во второй половине жизни.

Необходимо только перебороть в себе привязанность к старому. А для этого опять-таки надо изменить способ мышления — долой со старым порядком, со старым мировоззрением. Перестаньте раз навсегда хвалить старые времена и взгляните без предубеждения на новое, обратите внимание на новую смену, на новое искусство. Освеженная обстановка, избавленная от ненужных вещей, будет благоприятно влиять и на ваши мысли; вы помолодеете душой, станете более передовой, перестанете бояться всего нового.

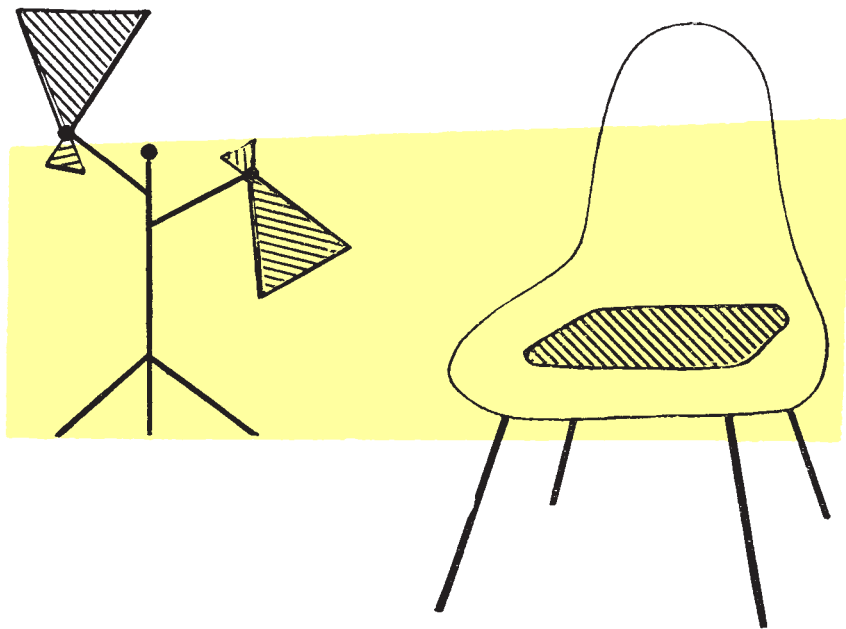
До сих пор существуют еще робкие консервативные женщины. Я знаю уже давно одну семью, где меня всегда приглашают в парадную комнату; сажают на диван, собственно на какое-то своеобразное сооружение со спинкой и полкой, на которой расставлены разные безделушки — производство хозяйской дочери: глиняная лошадка, еще какая-то фигурка, крохотная куколка и несколько слонов. И я годами забываю, что нельзя опереться на спинку дивана, так как она шатающаяся и на мою голову начинает валиться все это добро.

Могут спросить: к чему такой диван, на котором нельзя ни сесть, ни лечь? Попросту говоря, он совершенно лишний, вдобавок ко всему он весь источен молю, облезлый. Но у моей знакомой нет денег на новый. А что если такую жуткую стенку отпилить, сделать из «дивана» модную тахту, обив ее дешевым кретоном? Это можно смастерить дома и стоило бы это пустяки... Но куда там! Моя знакомая чуть не лишилась чувств, услышав такое предложение! Как можно калечить ее мебель, полученную в приданое!

Создавать домашний уют — право и обязанность женщины. Это гораздо больше, чем только обставить квартиру. Это постоянное и меняющееся создание домашней среды в зависимости от того, как меняется жизнь:

Это не перемена ради перемены, лишь потому, что обстановка «не модная», что-то надо выкинуть, а это способность гибкой мысли, которая не боится отказаться от всего лишнего, что потеряло свое назначение. Но бывает и такая старая мебель, которая всегда будет украшением и необходимостью в хозяйстве, потому что она как раз удовлетворяет потребности человека. Например, старый комод незаменим и выполняет свое назначение — следовательно, он не выглядит немодным ни в какой обстановке и стиле мебели.

Но как только вы начнете излишне дорожить всем старым, начинаете сами стареть. Пристрастие к старым вещам, стремление все спрятать и ничего не выкинуть (не важно, что потом ваша квартира превращается в склад), неспособность отказаться от прошлого — все это признаки старости. Не делайте из себя в вашем возрасте старуху. Решитесь прожить свою жизнь в новейшей среде! Никогда не возвращайтесь к прошлому, идите вперед! Не тащите за собой все время свое прошлое — обузу для вашего мышления, которая мешает его полету, мешает вашему постоянному омолаживанию, притоку новых мыслей, принятию нового распорядка!





ФИЗИЧЕСКАЯ ЧИСТОТА

КОЖА НЕ ТОЛЬКО ПОКРОВ

Может и с вами случалось, что вы, вернувшись домой вечером уставшая, после тяжелой работы и разных неприятностей, как бывает иногда, решили: «Сегодня мыться не буду!» Сразу ложились спать в надежде, что хорошо отдохнете?

Но вам и в голову не пришло, какой ущерб наносите своему здоровью и своей красоте! Да и отдых, на который вы так надеялись — не настоящий.

Почему?

Да потому что известно, какое имеет значение кожа вообще. Кожа — естественная защита организма: она мешает проникать разным вредным элементам в организм, предохраняет от холода и чрезмерного согревания. Но это далеко еще не все: кожа имеет еще гораздо большее значение. Это поистине орган, выполняющий много важных функций.

Например, посредством кожи регулируется температура тела так, чтобы она всегда оставалась на одинаковом уровне. Если жарко, сосуды в коже расширяются и она краснеет. Одновременно из потовых желез на поверхность кожи выделяется пот. Выпаривание пота снижает температуру воздуха вокруг кожи, а этим охлаждаются и расширенные сосуды. Вы на себе испытали, что потная кожа холодит.

Когда холодно, сосуды кожи стягиваются и поэтому кожа бледнеет. Пот не выделяется. Кожа не излучает тепло сосудами и не охлаждается выделением пота. Поэтому потеря тепла снижается до минимума. Кожа задерживает тепло еще и другим способом: это так наз. «мороз по коже». Маленькие мышцы у волосков стягиваются и они «наеживаются», человека трясет как в лихорадке, но это и есть работа мускулов, имеющая целью согреть его.

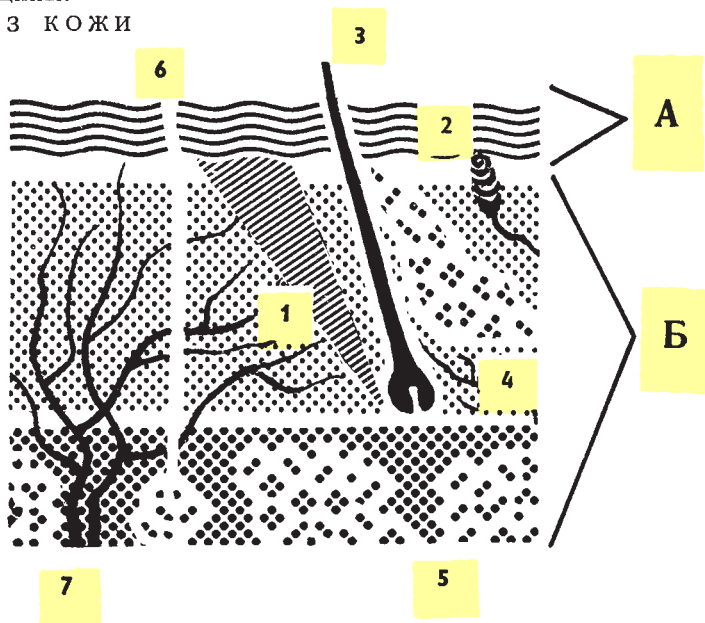
Подкожный жир также своим более или менее толстым слоем защищает тело от холода. Поэтому женщины переносят его луч-

ше, чем мужчины, у которых обычно нет столько жира в подкожном слое.

Кожа играет большую роль в обмене веществ. Обычно предполагают, что избыточные жидкости выделяются из организма мочей. Вы наверняка удивитесь, узнав, что кожа выполняет работу, равную примерно работе половины почки! Потовые железы в коже выделяют, кстати, за один день до полутора литра воды, которая, конечно, не только чистая вода, как сами можете убедиться, а содержит в себе ежедневно почти 2 г соли, 1 г мочевины (поэтому пот неприятно пахнет) и приблизительно 15 г других веществ.

Литр, два и больше пота выделяется в жаркое время и в пару в бане и на эти литры (т. е. килограммы) человек становится легче, но только эта жидкость очень быстро возмещается. Почувствуете жажду и опять ее выпьете. Поэтому курс потения не спасет вас от толщины!

РАЗРЕЗ КОЖИ



а) кожа,

б) подкожная соединительная ткань

1. мускул кожи, 2. осязательное тельце, 3. волос, 4. жировая железа, 5. жир в подкожной соединительной ткани, 6. сальная железа, 7. кожные капилляры приводят окисленную кровь в ткань и отводят в вены кровь лишенную кислорода и питательных веществ, которые содержат отработанные продукты.

Однако в коже помимо потовых желез имеются и сальные железы. Они выделяют кожное сало, которое помогает удерживать кожу эластичной, чтобы она не высыхала и не трескалась. Кроме того сало проникает в верхний ороговелый слой кожи и делает ее до определенной степени водонепроницаемой. На этом же слое усаживаются вредные элементы, как например микробы, и обезвреживаются особым веществом, которое, конечно, не слишком сильное, а на запыленной коже вообще не действует. Видите, как важно иметь всегда чистую кожу! Поэтому у людей, которые не моются, бывают сплошные болячки, гнойные угри, и они страдают также кожными болезнями.

Но кожа имеет еще одну функцию — функцию органа осязания. В коже есть тельца, которыми в ней заканчиваются нервы. Эти тельца воспринимают прикосновение, холод, тепло, давление, боль и разные другие явления. Следовательно, кожа играет огромную роль и для функции нервов.

МЫТЬЕ

Для того, чтобы кожа выполняла свои функции, ее надо мыть. Только чистая кожа может выполнять все то, что было сказано выше. Если пот, сало, грязь и пыль закупоривают поры, то деятельность кожи уже нарушена и она не сопротивляется вездесущим носителям болезней.

Мытье кожи помогает не только поддерживать здоровье, но и приятную внешность.

Редко мытая кожа бывает бледной, вялой, с черными точками (поры, забитые грязью), позднее с расширенными порами, в результате чего кожа выглядит грубой, быстро стареет. Кожа, за которой следят, которую часто моют, бывает натянутой, гладкой, розовой и долго удерживает свою свежесть.

Лучше всего мыть кожу теплой водой и мылом. Только у очень немногих женщин с так наз. чувствительной кожей требуется чистка лица разными кремами и «водичками». Но это в большинстве случаев был вопрос чисто коммерческий, когда капиталистические фирмы внушали женщинам эту чувствительность их кожи, какую-то их особенность с тем, чтобы продать свои дорогие космети-

ческие средства. Наши женщины в большинстве случаев не так наивны, чтобы верить этому и не так эксцентричны, чтобы думать, что только косметики могут сохранить им молодость. Лучше всего вода и хорошее мыло.

Второй вопрос: как часто должен человек мыться. Несомненно тогда, когда он грязен; но мыться надо и тогда, когда и не выглядишь грязным — безусловно же каждый вечер и каждое утро, как только встанем.

Значит — а это третье условие правильного мытья — человек должен мыться ежедневно с ног до головы. Тут наверное не у всех имеется такая возможность. Ведь еще не всюду имеются ванны, да и нет столько теплой воды. Но где сказано, что надо принимать дорогие ванны? Ведь прекрасно можно вымыться до пояса, а потом, в другом тазу — от пояса вниз. Для этого требуется не так уж много теплой воды, если так мыться ежедневно.

Горячая ванна приятна молодым людям, но для человека постарше она и не всегда полезна. Горячая ванна слишком расширяет сосуды в коже, и такое насильное расширение могло бы неприятно отразиться на кровообращении. Кстати мытье в ванне, если потом не принять душ, это мытье в собственной грязи. Гораздо гигиеничнее мыться под душем под проточной чистой водой с оттоком грязной. Поэтому, если вы купаетесь в ванне, так только в тепловатой воде, и после ванны всегда примите душ! Во-первых, вы таким образом смоете грязную воду, а во-вторых, будете себя закалять, так как душ должен всегда быть холоднее, чем вода в ванне и, помимо того, вы сэкономите мохнатую простыню, в которую иначе вы бы втерли всю грязь, оставшуюся после мытья в ванне.

Почему мы придаем такое большое значение вечернему мытью? Вот почему:

1. вечером больше свободного времени,
2. вечернее мытье действует успокоительно на нервную систему,
3. отдых с чистой кожей гораздо действительнее, чем с грязной,
4. после вечернего мытья вы утром встанете освеженной.

В таком случае мы проводим мытье всего тела вечером ежедневно; утром достаточно слегка ополоснуться — в это время вода холоднее —, но все же с мылом, чтобы растворить жир главным образом на лице. Утром достаточно вымыться до пояса.

У кого дома имеется «биде» (низкий продолговатый умывальник для мытья половых органов), тот моется каждый раз, выходя из уборной, т. е. несколько раз в день. Для женщин это просто благодать. Таким мытьем устраняются остатки мочи и стула, пот, а следовательно и запах разных выделений, также выделений из влагалища, особенно при воспалительном процессе. Жаль, что такого рода умывальники не имеются в каждом доме.

ТЕХНИКА МЫТЬЯ

Еще несколько слов о том, как женщина должна мыть лицо, если у нее вообще кожа нормальная. Как правило, вы моете его неправильно, потому что при этом не видите его, тогда как другие части тела за исключением спины вы контролируете собственными глазами. Прежде всего необходимо пользоваться высококачественным мылом, тут уж экономить не приходится! Нанести на лицо мыльную пену и потом:

растирать пальцами лоб справа налево (ни в коем случае не сверху вниз, это способствует появлению морщин). Нос массировать при сомкнутых руках ладонями большим пальцем круговыми движениями; этим мы основательно устраним жир и заодно предупредим покраснение носа. После этого надо приложить большой палец к остальным вытянутым пальцам и первым суставом большого пальца делать массаж под челюстью по всей ее длине от подбородка вверх до самых ушей. Не наоборот! А только от подбородка к ушам.

Все это повторяется несколько раз, пока лицо не покроется густой пеной. Только потом его ополоснуть.

Затем следует шея и т. д.; здесь не требуется особого внимания, разве только для шеи спереди: мойте ее легкими движениями намыленными руками с оттянутым большим пальцем по направлению от подбородка к груди.

Потренируйтесь немного в этих движениях, а потом уже будете

делать все автоматически; одновременно у вас появится уверенность, что такое мытье идет на пользу вашему здоровью и вашей внешности, потому что оно самое правильное и необходимое.

Потом следует вытирание. Лучше всего брать мохнатое полотенце или же льняное. Повторять те же движения, как и при мытье: лоб из стороны в сторону, а щеки от подбородка к ушам. Конечно нельзя слишком нажимать, чтобы не вытягивать кожу! Растянутая кожа уже не стянется, а ляжет вялыми складками и вы будете выглядеть старой. Для служащей женщины правильное вытирание, собственно говоря, является одновременно массажем. Для настоящего массажа не всегда найдется время, а при вытирании можно придать пару секунд и добиться такого же результата.

Возможно, что при столь тщательном мытье и массаже вы почувствуете неприятное стягивание кожи. Этого бояться не надо. Поскольку у вас кожа не сохнет и не лупится, потерпите минутку, сальные железки очень скоро опять смажут кожу. Можете помочь тем, что слегка гладите насухо кожу, чтобы притянуть смазку на поверхность кожи. А если и это не поможет, возьмите немного хорошего крема и не втирайте его, а только слегка вколачивайте.

Еще о полотенце: когда оно высохнет, осмотрите его как следует, нет ли на нем темных полос или пятен. Если да, значит вы плохо умылись и втерли в полотенце несмывую грязь. Таким образом легче всего убедиться в том, правильно ли вы моетесь или нет.

Но даже, если мыться как нельзя лучше, это еще не значит, что полотенце останется чистым до бесконечности! Полотенце меняют, когда оно загрязнится, в зависимости от степени загрязнения, но не реже, чем через 4—5 дней; тогда оно уже во всяком случае грязное, в чем вы убедитесь, если положите возле него чистое.

НЕЧИСТОТА, КОТОРУЮ НЕ ВИДНО,
НО ЗАПАХ ЕЕ СЛЫШИТСЯ

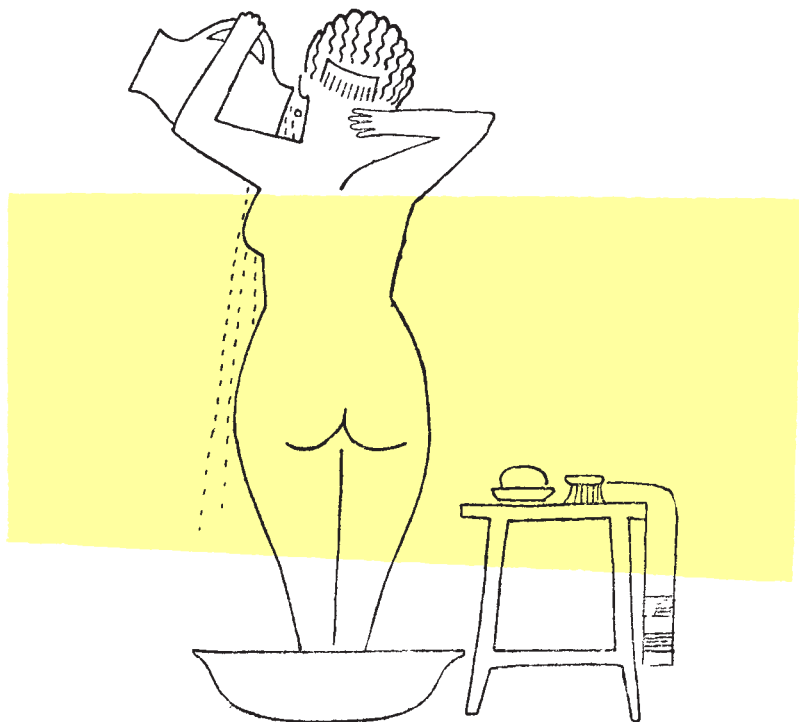
Наверное вам не раз приходилось на себе испытать, что от некоторых людей исходит неприятный запах. Особенно удручающее впечатление производит, если он исходит от женщины. Я как-то раз стояла за такой женщиной у окошка на почте. Женщина была одета не плохо и как-будто чисто. Но ничего не поделаешь, каждое

ее движение сопровождалось выделением такого ужасного запаха, что просто дух захватывало.

Эта женщина забыла, что грязь, которая осталась на ней, не заметна, но что ее слышно. Думаете, что никто не узнает, если вы хоть раз забыли как следует вымыться? Грязь и пот, выделения кожи, остатки нечистоты, следы мочи и стула, не отмытые как следует — все вместе резко выдает себя. Сами вы не слышите, потому, что ваше обоняние притупилось, привыкло к запаху собственного тела, но все остальные его слышат.

Вы наверное не хотите вызывать к себе отвращение. Никто, конечно, вам ни слова не скажет, но подумают, что вы уже стары, возможно не виноваты в этом, будут к вам снисходительны, но будут стараться вас обойти.

Это ведь совсем нежелательно! Докажите, что вы далеко не так стары, чтобы не могли за собой последить.



ГИГИЕНА КУПАНИЯ ПО СУББОТАМ

Вы, может быть, купаетесь по пятницам или по субботам — такова уж наша традиция, что вся семья раз в неделю купается в горячей воде. Как на это смотреть с точки зрения гигиены?

Наверное так, как на редкую «генеральную уборку». Если бы убиралось, как полагается, каждый день, то не нужна была бы и генеральная уборка, потому что всюду было бы чисто. Ну, ничего не поделаешь! Каждый день нет времени убирать все углы и закоулки, и каждый день нет столько теплой воды, чтобы можно было как следует вымыться. Однако надо мыть ежедневно все тело или, хотя бы верхнюю его часть, ноги и места между ними, но, конечно, всюду не достанешь. Поэтому время от времени, хотя бы раз в неделю, улучшим свободное время и основательно вымоемся под душем или в ванне.

Поскольку вы не употребляете очень горячую воду, возражать не приходится. Вы наверное уже заметили, что в пожилом возрасте человеку в горячей воде делается дурно, потому что сердце не успевает регулировать перемены, возникающие при слишком резком расширении сосудов — в горячей воде тело сразу краснеет!

Не забывайте мыть тело щеткой и поэтому сразу привыкайте к порядочной щетке, а не к мягкой мочалке! Твердой щеткой мы закаляем кожу и вызываем усиленное кровообращение. Кожа потом долго сохраняется гибкой, натянутой, словом, молодой.

Еще кое-что. В ванной должно быть проветрено, открыт вентилятор, чтобы дышать чистым воздухом. Духоту и пар все переносят плохо, а при наличии свежего воздуха можно легко вынести и более теплую воду.

МЫТЬЕ — ВОПРОС ЗДОРОВЬЯ И ПРИЛИЧИЯ

Возможно, что вы принадлежите к числу тех, кто уже в зрелом возрасте снова поступает на службу или же, наоборот, начинает заниматься домашним хозяйством (например, воспитывать своих внуков). Возможно, что до сих пор по лени и безнаказанности вы пренебрегали правилами гигиены — мытье рук в двух случаях: перед каждой едой, по выходе из уборной.

Случайно или под влиянием известных условий вы сами не пе-

реносили возбудителей болезней, не вращались среди больных и ничем не заразились. Но теперь дело другое. Вы стали старше и ваша сопротивляемость к возбудителям разных болезней ослабела. Кроме того, вы несете ответственность за находящимися на вашем попечении детей, или людей, которым вы готовите, и вообще с которыми общаетесь.

Поэтому устройте так, чтобы руки можно было мыть без каких-либо затруднений, как можно удобнее. Где имеется водопровод, дело обстоит очень просто. Но мы имеем в виду и тех женщин, в квартире которых нет водопровода. Мы рекомендуем им поставить около уборной или прямо в ней маленький столик, на нем таз. В тазу должна быть всегда чистая вода, тут же мыло и полотенце на краюшке. Каждый, выйдя из уборной, вымоет руки, выльет воду и принесет чистую. Научитесь этому сами и научите своих детей и внуков!

Как только вы привыкнете к такому мытью, вы будете уже сами испытывать неприятное ощущение, если после посещения уборной не будет возможности вымыть руки. У вас будет брезгливое чувство к своим же невымытым рукам и вы потеряете аппетит, если все же придется братья такими руками за еду.

Кроме того, вы невольно начнете критиковать всех, кто до сих пор настолько отстал в понятиях о гигиене, что, выйдя из уборной, не моет рук.

И то, и другое — положительный результат вашей гигиенической привычки; так как эта привычка станет для вас неписанным законом, возможно, что она сохранит и вашу жизнь. Представьте себе, что кто-то перед вами оставил в уборной микроскопические следы — опасные возбудители болезни, допустим, брюшного тифа! Как легко они могут очутиться на ваших руках! Да, наконец, и вы сами могли бы занести домой, в свою среду каких-либо возбудителей болезни. Если, по вашему примеру, все будут мыть руки, то этим предупредят заболевания.

Точно так же, перед каждой едой, первым делом вымойте руки. Это должно стать общественной привычкой. В освещенной и чистой столовой или кухне, где вы едите, грязь на руках сразу бросается в глаза, хотя бы, казалось, что она и незаметна. Это может

быть просто серый налет на руках, темный на суставах пальцев — вам это наверное хорошо известно. Зачем вам потом мучиться угрызениями совести, а потому — никогда не забывайте мыть себе руки.

МАЛО ТОЛЬКО МЫТЬ РУКИ, НАДО И УХАЖИВАТЬ ЗА НИМИ

Руки — ваш самый полезный инструмент! Но им приходится выполнять самую трудную работу, зачастую в неприятных условиях, в грязи, среди отходов, химических веществ — на работе, при стирке белья, а также, когда выносите золу, моете посуду и т. п.

Руки стареют прежде всего. Начиная с 30 лет, на руках появляются напухшие вены, кожа дрябнет, а в более поздние годы она становится пергаментной. Это, в конце концов, возможно и не смущает тех, кто не страдает избытком тщеславия, но плохо уже то, что слишком сухая рука при недостаточном уходе за нею вызывает неприятные болезненные ощущения, а, кроме того, и сама функция руки подвергается опасности.

Нечистота и разные вредные элементы как пыль, сажа и зола проникают в поры кожи и там начинают действовать химически. У многих женщин, которым зимой приходится выгребать из печки золу и выходить на двор с грязными руками в плохую погоду, руки начинают болезненно трескаться на пальцах. Трещины бывают обычно в уголках ногтей или вокруг них. Иногда кожа растрескивается вплоть до «живого мяса», и тут, конечно, легко может возникнуть инфекция, потому что с руками не приходится церемониться! Потом уже недалеко и глубокое воспаление последнего сустава большого пальца, поражение всей руки и хирургическое вмешательство, чтобы предупредить заражение крови...

Но неужели все это обязательно? Старые хозяйки говорили, что тут уж ничего не поделаешь, «таков удел женщины». Но мы то знаем, что такие речи свидетельствуют только о незнании элементарных правил гигиены и объясняем их недостаточным умственным развитием женщины того времени.

Избежать трещин можно, прежде всего, не допуская, чтобы ко-

жа вокруг ногтей слишком огрубела. Так как в этих местах кожа легко затвердевает от работы, давления, от держания горячих предметов в кухне, ее надо время от времени осторожно срезать (не до крови!) и сохранять упругой по окончании работы. Трещины плохо заживают; поможем им тем, что осторожно чистыми ножницами срежем вокруг них ороговевшую кожу, хотя это и немного болезненно. Потом намажем дезинфекционным средством и забинтуем.

Научитесь мыть руки после каждого загрязнения, по возможности теплой водой и не очень твердой щеткой. Твердая щетка может поранить кожу. А какое взять мыло? Ядровое не годится, оно слишком едкое и сушит. Не экономьте на мыле, хотя, конечно, в кухне не обязательно лучшее туалетное мыло; достаточно мыла среднего качества.

После мытья очень важно тщательно вытереть каждый палец, между ними, тыльную часть руки, где кожа больше всего высыхает и морщится, иногда и лупится. Больше всего вредит руке — оставлять ее мокрой в холоде; она сохнет, появляются мелкие трещинки, и вот опять боль и возможность инфекции.

Если вы работаете там, где много грязи, то перед началом работы необходимо намазать руки тонким слоем жирного крема. На некоторых заводах служащие получают специальный крем в качестве бесплатного предохранительного средства. Грязь и вредные элементы гораздо легче очистить с руки, защищенной таким образом. Не мешало бы и вам попробовать дома в хозяйстве такое средство, особенно, если у вас нежная кожа.

Когда кожа уже достаточно высушена, необходимо ее смазать жирным кремом, чтобы вернуть ей естественную жирность и упругость, уничтоженные грязью и мытьем.

Вам кажется, что все это преувеличено? Или вы побаиваетесь расходов на крем? Это не излишество, вы сами убедитесь, как хорошо вам будут служить руки, которым вы уделили внимание. Не так уж и все дорого, крема уходит очень мало и хватает его надолго.

Сделанные дома кремы из желтков, растительного масла, глицерина и т. п. мы считаем небезопасными. Они становятся питатель-

ной средой для микробов и плесней и, вполне понятно, могут скорее повредить, чем принести пользу.

Может быть у вас нет под рукой крема? Ничего, я вам посоветую: начните сильно растирать руки. При массировании вы прижмете к поверхности кожи жир, оставшийся в ней более глубоко, и руки опять станут упругими.

Некоторые из вас при известных работах по хозяйству пользуются резиновыми перчатками. Долгое время оставаться в них не рекомендуется, потому что в резиновых перчатках кожа запаривается и не может свободно дышать.

НЕМНОГО ВНИМАНИЯ КОЖЕ

Вы скажете: как же так, ведь целая предыдущая глава о мытье и личной гигиене по существу посвящена уходу за кожей?

Правда, но для тех, кто хочет в среднем возрасте и позднее выглядеть свежим, мы приводим руководство для более тщательного ухода за кожей.

Прежде всего никогда не надо забывать тот неоспоримый факт, что: хороший цвет лица является отображением общего состояния вашего здоровья. Хороший цвет лица может быть лишь тогда, когда человек здоров. Не думайте, что можно хорошо «выглядеть» только с помощью массажа, лечения и косметик, если вы вообще нездоровы и ведете нездоровую жизнь.

Ну, а теперь об общем уходе:

Нормальная кожа встречается обыкновенно у женщин молодых. Розовая или смуглая, средней толщины, она не поддается никаким атмосферическим влияниям. Только в случаях особого раздражения (от солнца, от плохого мыла) достаточно на ночь натереть ее жирным кремом.

Сухая кожа тонкая, с бледнорозовым оттенком; она очень чувствительна, не переносит простого мыла и влияний погоды. Часто лупится.

Такую кожу надо мыть очень жирным туалетным мылом. Если кожа лупится, то лучше мыться мягкой, по возможности дождевой водой или водой, смягченной бурой. Крем наносим на ночь

через день, причем мы полностью доверяем нашей косметической промышленности, которая выпускает на рынок качественные изделия.

Жирная кожа — толстая, беловатая с чуть желтоватым налетом, она лоснится и на ней часто появляются прыщи и чирьи.

Такую кожу надо мыть теплой водой с мылом минимально два раза в день, а вечером после мытья протирать лицо салициловым спиртом. Хорошо действуют горячие припарки. После этого надо сделать помазок (из ваты, обернутой на деревянную палочку), намочить его в спирте и, слегка нажимая на складку у носа, на скулу и вокруг рта, выдавливать из пор лишний жир. После этого вытереть лицо чистой ваткой. При этом, конечно, руки должны быть абсолютно чистыми, чтобы не занести в кожу инфекцию. После припарки хорошо приложить холодный компресс, чтобы стянуть поры. Никакого крема не нужно.

В старости жирная кожа часто становится сухой. Необходимо обратить на это внимание и вовремя изменить способ ухода.

Разная кожа на различных местах лица встречается очень часто, пожалуй чаще всего. На носу и вокруг него, часть кожи на переносице и на подбородке бывает жирной, остальная же — сухой. Ухаживать за такой кожей надо, учитывая ее характер на разных местах лица.

Ч А С Т О В С Т Р Е Ч А Ю Щ И Е С Я Н Е Д О С Т А Т К И К О Ж И

Обычно наши женщины жалуются на расширенные поры, которые выглядят как черные точки — угри. Не редко они и воспаляются. Это — расширенные протоки кожной смазки. Чаще всего это бывает при жирной и нормальной коже. Поэтому надо позаботиться об устранении таких явлений.

Лучше всего помогают припарки. После них поры еще более расширятся и отложившийся жир вместе с черной точкой грязи освободится, так что потом его легко можно выдавить.

Как же тут поступать?

Прежде всего надо хорошенько вымыть руки и лицо. Потом приготовить салициловый спирт, помазки из ваты и примерно 3 литра

воды (в воду можно положить шалфей, чебрец, липовый цвет, ромашку), нагреть ее почти до точки кипения и держать голову наклоненной над кастрюлей или тазом с горячей водой, накрытыми полотенцем, чтобы пар не уходил наружу. Так постоять 5—10 минут, потом вытереть лицо и выдавить жир из пор. Потом снова умыться теплой водой, а места, где выдавливались угри, намазать еще спиртом.

Верьте, что я не зря советую вам соблюдать такую тщательную чистоту. Нечистота может вызвать инфекцию!

И еще: не думайте, что вам такие вещи уже «не к лицу», и что стыдно уделять такое внимание своей коже. Это было бы ошибочно. Хороший внешний вид важен также и с точки зрения здоровья, а большие черные точки не придают ни красоты, ни здоровья. Я часто встречалась с одной пожилой женщиной, которая была мне очень симпатична, но каждый раз, когда я ее видела — хочешь не хочешь — мой взгляд останавливался на большой черной точке на ее лице. Она ее уродовала, а избавиться от нее было так просто! Я заметила, что и другие люди не могли заставить себя не смотреть на эту злосчастную точку.

Никуда не денешься, а черные точки означают несмытую грязь. Грязь же из них можно устранить только припаркой и выдавливанием. Поэтому постарайтесь от них избавиться.

Никогда не выдавливайте поры без предварительного напаривания, немытыми руками с грязными ногтями! Ухудшите положение еще тем, что начнется воспаление пор.

К р а с н ы й н о с — весьма неприятный недостаток. У женщин он бывает не от злоупотребления алкоголем, а скорее от того, что нос был отморожен или, в результате затяжного воспаления кожи на носу, иногда же и от какой-либо болезни.

Во всех этих случаях необходимо клиническое лечение в соответствующем отделении больницы. Но мы и сами можем помочь лечению. Например очень хорошо действует массаж. Надо вымыть лицо теплой водой, слегка намылить нос и легко сдавить его сомкнутыми ладонями. Потом описывать круги от кончика носа по направлению к переносице. Массировать слегка — поскольку нам не надоест — утром и вечером при умывании. А если вы будете

достаточно последовательны, то уже через несколько недель убедитесь, как хорошо действует массаж. Продолжайте! Краснота носа исчезнет. От холода защищайте нос тонким слоем крема, цинковой мазью или пудрой.

Бородавки, родимые пятна появляются иногда только в среднем возрасте а под старость они более заметны и, конечно, мало украшают внешний вид.

Тут надо быть очень осторожными. Бородавки и родинки в результате разных домашних манипуляций легко могут воспалиться. А так как они переполнены кровью, то легко может произойти и заражение крови.

Поэтому лучше подальше от таких приемов. Если вы хотите избавиться от бородавок, посоветуйтесь с врачом-специалистом, и если нет необходимости, не требуйте их устранения. Но, если бородавка растет и кровоточит при вытирании, непременно обратитесь к врачу. Иначе не обращайтесь на них внимания. Среди косметик имеется достаточно средств, чтобы замаскировать этот неприятный недостаток — пудрой, краской. Это, во всяком случае, безопаснее.

Волосы и усики начинают расти у женщины на лице уже около тридцати лет, главным же образом только в климаксе. Иногда этот недостаток сильно бросается в глаза и женщины это удручает. Домашним способом обесцвечивают волос и усики водородом — после этого они не так заметны. Косметические приемы обходятся дороже, так как их должен проводить врач-косметик, который вводит тонкую иглу в каждую волосяную луковицу и уничтожает ее электрическим током. Это долгая история и мало у кого из женщин найдется на это время и хватит терпения.

Брить? В некоторых популярных брошюрках предостерегают от бритья, после которого, будто-бы, волосы растут еще больше. Тем не менее я знаю многих женщин, которые регулярно бреются (для этого очень подходит электрическая бритва) и считают это лучшим решением вопроса. Привыкнуть к бритью легко, а «буйный рост» не должен потом вас смущать: всему бывает предел.

Особенно, например, волосы на ногах — достаточно сбрить один-два раза в летние месяцы и ничего не случится.

МОЖНО ЛИ ЧТО-ЛИБО ПРЕДПРИНИМАТЬ ПРОТИВ
МОРЩИН?

Морщины или складки верхних слоев кожи — естественное последствие влияния двух факторов:

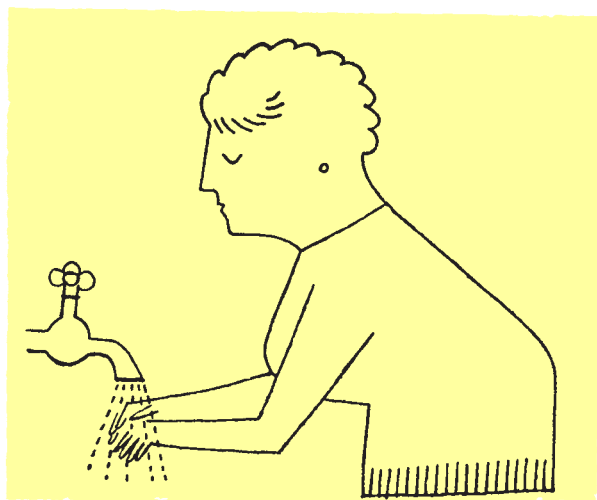
Потери упругости кожи вследствие ее старения после тридцати лет, и постоянного стягивания и растягивания кожи работой мускулов.

Борьба с морщинами означает: сосредоточить внимание на этих двух факторах.

ПРАВИЛЬНО НАТЯНУТАЯ КОЖА И УПРУГОСТЬ ТКАНИ

может быть сохранена хорошим питанием при общем здоровье и хорошей гигиене кожи. Этих условий вполне достаточно, чтобы удержать хорошо натянутую кожу, которая упруго растягивается при смехе и снова стягивается при серьезном выражении лица; такая кожа не образует веерообразных морщинок у внешних уголков рта, при зажмуривании глаз и не образует глубоких складок от крыльев носа к опущенным уголкам рта.

Наверно вам уже наскучило все время выслушивать наставления относительно правильного питания, на что я то и дело ссылаюсь. Но ничего не поделаешь! У человека, у которого плохо варит желудок, у женщины, истощенной плохой душевной гигие-



ной, с пожелтевшей кожей, в результате постоянного пребывания в четырех стенах, а также у женщины, болезненно растолстевшей от неправильного питания, никогда не будет хорошего цвета лица.

Точно так же и женщина, которая не следит за собой, никогда не сохранит свою кожу нежной.

Это, так сказать, к слову, чтобы не забывать.

Все женщины мечтают о нежной коже, без морщин, но не хотят ничем поступиться для этого: никакого режима, никакого свежего воздуха, солнца, ветра, мороза, воды. . . Им скорее улыбается питательная маска на лицо, кремы, «водички», массажи! Однако в этой книге ничего подобного не найдете. Во всяком случае не найдете рецептов «питательных кремов». Кожа питается кровообращением, а не прикладыванием каких-то питательных масок; те могут дать лишь временный эффект, да и то сомнительный.

КРАСИТЬСЯ ИЛИ НЕТ?

Краситься, но под одним условием: если у вас есть хорошая подруга. Меня могут спросить, что тут общего? А то, что хорошая подруга вам прямо скажет, если вы начнете злоупотреблять красками и становиться смешной.

Только не вызывать насмешек на старости лет! Это ваше основное задание. Размалеванное, старое морщинистое лицо может вызывать в лучшем случае сочувствие, но в общем над такой женщиной все смеются.

Тем не менее чуточку подкраситься не мешает. Красные или слегка подкрашенные губы не бросаются в глаза — губы красят все женщины и среди них вы затеряетесь. Можно, пожалуй, еще слегка подкрасить щеки. В том случае, если вы очень бледны, и без прихорашивания все время вызываете у друзей удивление: «Что с тобой, почему ты такая бледная?» В один прекрасный день вам просто надоест отвечать одно и то же: «Ничего, у меня с детства такой цвет лица», и вы... слегка подкраситесь. К вам перестанут приставать с расспросами и вам самой будет нравиться, что вы выглядите лучше.

Но в вашем возрасте это все, что можно себе позволить. Смешно, когда какая-нибудь женщина красит или выщипывает брови и рисует их на другом месте, а не там, где они нормально растут. Точно так же крашение и закручивание ресниц лучше предоставить киноартисткам и т. п.

Интерес к себе и красоту в вашем возрасте вы приобретете иначе: выработанным вами своеобразием, которое вы приобретете или уже приобрели добросовестной долголетней работой. Найти для всего свою меру — это уметь в каждом возрасте, и в молодости; например на танцевальных курсах большое декольте показывает не только несозревшую женственность, но и

неразумность и некритичность как девушки, так и ее матери. А в вашем возрасте критичность необходима вдвойне.

Но опять-таки не надо бояться ярких красок, да и умеренное прихорашивание может быть в вашу пользу, лишь бы все было сделано со вкусом.

Но как это делается?

Не сомневаюсь, что каждая из вас умеет со вкусом прихорашиваться. Но на тот случай, что кто-либо из вас только собирается «наводить красоту», или кто-либо уже ее наводит, но делает это плохо, предлагаю несколько советов.

Вы видите на рисунке, как выглядит кожа человека под микроскопом. Видели также поры, через которые на поверхность кожи выделяется жир и пот, и куда проникает в кожу кислород, словом, кожа тоже «дышит». Уже говорилось о том, что уход за кожей заключается, главным образом, в том, чтобы избавить поверхность кожи от грязи, пота и жира, чтобы она могла дышать и сопротивляться инфекции.

Отсюда следует, что каждая закупорка пор, пусть даже кремом, помадой или пудрой, принципиально неправильна. Жир и пот будут накапливаться под нанесенным веществом и возникнут две возможности:

поры постепенно расширяются и будут выглядеть, как некрасивые черные точки. Их нужно чаще выдавливать, а это уже работа. Помимо того, при небезупречной чистоте рук обязательно возникнет другая возможность — частое воспаление кожных пор. Это тоже вас уродует.

Но здравомыслящая женщина, которая любит иногда навести красоту или уже лет двадцать занимается этим, и все же вполне здорова, а воспаление кожи у ней бывает не чаще, чем у других женщин, некрасящихся, может возразить: человек, если он не прячется под стеклянным колпаком от пыли и микробов, встречается вполне естественно с этими вредными факторами в каждой среде. Поры закупориваются пылью, сажей, разными возбудителями болезней, а что можно против этого предпринять? Ничего, наоборот, по сравнению с этими вредными элементами наши косметические препараты — чистый крем, пудра, губная помада

— гораздо безобиднее, и скорее защищают кожу от едкого действия химикалий в промышленной среде и от прямого осаждения возбудителей болезней!

Сдаюсь! Это действительно так, но с известными оговорками.

Прежде всего: у вас здоровая кожа? Этим я хочу сказать, здоровы ли вы вообще. Спрашиваю так потому, что самостоятельной болезни кожи как таковой не существует. Она всегда связана с какой-то другой болезнью. Если же вы больны, т. е. например, страдаете малокровием или повышенной чувствительностью, или же экземами, или страдаете затяжной желудочной болезнью с запорами и т. д., вы такую болезнь косметическими средствами не прикроете. Все равно вам не поможет, если вы будете выглядеть неестественно «здоровой», и этим вы свой организм не обманете. Обманете только сами себя вместо того, чтобы стараться вылечиться. Грим и прихорашивание не вредят, если человек вполне здоров, но в случае болезни они могут значительно повредить коже.

Существуют разумные женщины, которые немедленно перестают краситься, как только начинают себя плохо чувствовать или во время болезни. Советую каждой женщине: не пренебрегайте этими советами, иначе вы будете выглядеть неестественно.

Второе условие — употребляйте лишь безупречные косметические средства, которые хотя и дороги, но дешевые средства обошлись бы вам по-своему дороже. Молоденькая девушка, которой все к лицу, может обойтись и недорогими косметиками, в ваши же годы такие косметики будут выглядеть по меньшей мере как безвкусица. Лучшее качество гарантирует также меньший вред и, конечно, более изысканный вкус; никогда не забывайте об этом.

Наконец, уметь краситься — это своего рода искусство. Румянец на щеках должен быть легким, и притом его надо накладывать только на верхнюю часть щеки. Краску лучше всего наносить пальцем, как это видно на рисунке. Грим на щеках растирать красным платочком или же каждый раз чистым кусочком ваты, постепенно сводя его на нет. Пальцы должны быть хорошо вымыты. Некоторые предпочитают жирную помаду, другие — краску в порошке. Тут уже играет роль привычка. Общее правило: чем

меньше, тем лучше. Зимой, когда все бледны, достаточно подкраситься слегка. Летом, если вы загорели, можно быть менее осторожной, не скупиться. Что касается оттенка краски, посоветуйтесь в хорошем парфюмерном магазине с опытной продавщицей, а, кроме того, со своей приятельницей.

Пудриться во второй половине жизни почти не имеет смысла. Ведь пудрятся главным образом девушки, которые не хотят, чтобы у них блестел нос! Нос же блестит при повышенной функции сальных желез, т. е. при жирной коже. Ввиду того, что к старости кожа делается более сухой (хоть что-то положительное), перестает блестеть и нос, а потому в пудре нет надобности.

Но все же — в торжественных случаях — вам хочется выглядеть как можно лучше, и тогда можете напудриться. Конечно, только слегка, не втирайте пудру в поры! Употребляйте лучше оттенок потемнее, который не так бросается в глаза.

Для подкраски губ также имеются свои правила: губы должны быть гладкими, непотрескавшимися, чтобы краска не попадала в трещинки. Какая-бы гам ни была мода, никогда не красьте губы «квадратиком» или «сердечком», лучше придерживайтесь их естественной формы! Учтите, что вокруг губ ваша кожа не такая гладкая, как у девушки, а напротив — вся в мелких морщинках. Если



вы едите жирную пищу, губная помада растворяется и растекается по морщинкам; получается неприятный вид. Не допускайте также, чтобы при небрежном крашении губная помада застревала на зубах.

Все, что простили бы девушке, при подкрашивании в ваши годы не прощается и вызывает насмешки. Поэтому будьте осторожны и избегайте всякой безвкусицы.

Неудобно также причесываться, подкрашиваться и лакировать ногти на людях. Все это никогда не делается в обществе.

МАССАЖ ЛИЦА

Только здоровые женщины, соблюдающие известный режим и правила гигиены, могут в среднем возрасте активно ухаживать за своей кожей — делать массаж.

Наиболее подходящее для этого время — вечер, когда можно предоставить всему телу настоящий достаточный отдых.

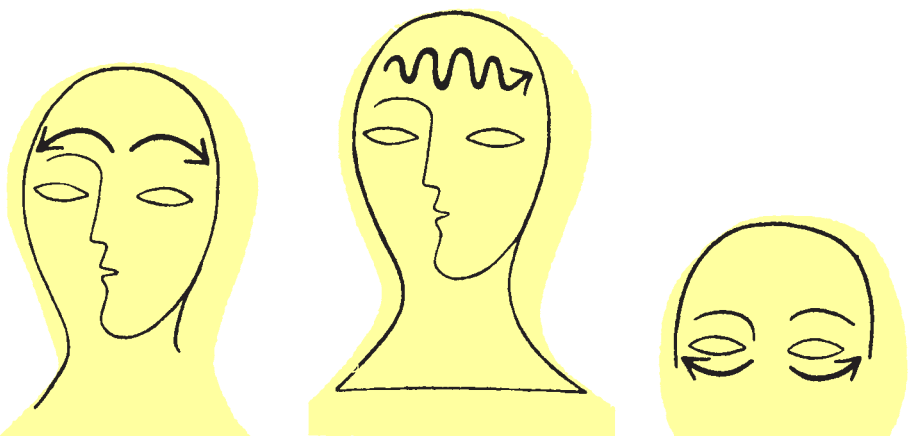
Прежде всего хорошо вымыть лицо и руки теплой водой с мылом. Взять на пальцы и ладонь немного жирного крема и действовать по руководству. Предупреждаю заранее, что массаж должен быть легким, тут не действует правило, что чем сильнее, тем лучше! Мы могли бы растянуть кожу так, что она позднее легла бы складками и никогда бы уж не натянулась, как прежде.

Начинать со лба: от середины лба вести в стороны пальцами обеих рук приблизительно десять раз в горизонтальном направлении. Потом попробовать так наз. вибрацию: правая рука от левого виска делает волнистую линию по всей ширине лба. То же самое сделать в обратном направлении левой рукой. Этот прием повторить три раза.

Под глазами массировать дугообразными движениями от скул к переносице. Повторить прием примерно шесть раз.

Щеки: приоткрыть рот как бы для того, чтобы произнести букву «О», и спиральными движениями передвигаться от уголков рта к ушам. Прием повторить примерно раз десять.

Нос: о нем уже говорилось выше, при мытье. Нос можно массировать или пальцами, делая мелкие кружки от кончика носа



к корню, или между сомкнутыми ладонями круговые движения — примерно десять раз.

Нижняя челюсть: очень важное место, так как здесь старость проявляется очень заметно в виде обвисающих щек. Массаж им должен вернуть прежнюю упругость. Только это вам полностью не удастся! В лучшем случае вы устраните излишний жир, так что щеки уж не будут обвисать. И то хорошо. Здесь надо делать массаж от подбородка к ушам — как я уже учила при мытье и вытирании шершавым полотенцем.

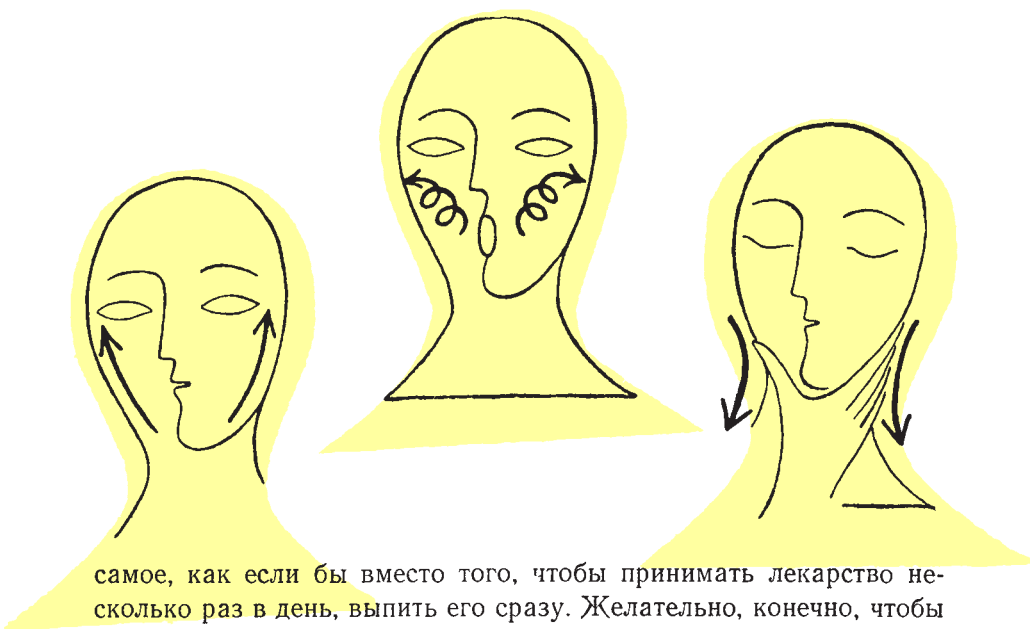
Подбородок — это самое ужасное, он доставляет нам много забот. Поблекший, свисает на шею, или же слишком толстый и образует вторую и третью складку, т. е. делает три подбородка. Что же с ним делать?

Массаж делать всей ладонью от подбородка к ключице. Повторить прием примерно двадцать раз.

Потом опереться указательными пальцами о скулу, и большим пальцем массировать круговыми движениями шею под подбородком — примерно раз десять.

Наконец тремя пальцами снова массировать нижнюю часть лица от подбородка к ушам, слегка поколачивая по коже.

Массаж лица продолжается 5—10 минут, ни в коем случае не дольше. Не знаю уж, как предостеречь вас от сильного и длительного массажа! Такой массаж означал бы приблизительно то же



самое, как если бы вместо того, чтобы принимать лекарство несколько раз в день, выпить его сразу. Желательно, конечно, чтобы каждая женщина время от времени посещала косметический институт для осмотра врачом специалистом и подверглась бы всем специальным приемам по уходу за кожей. После этого она дома могла бы более тщательно ухаживать за своим лицом.

ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА

Чтобы не делать того, в чем вы недостаточно уверены, следует разобраться в вопросе действия массажа:

Давление на ткань и массаж по направлению к сердцу усилят кровообращение, ткань временно переполнится кровью, лишний жир удалится;

массаж стимулирует ткань к бóльшей деятельности, от которой она становится более упругой; таким образом устраняется ее вялость;

вызывает у подкожных мускулов более сильный обмен веществ, мускулы становятся более сильными, а этим и укрепляются обрюзгшие черты лица;

если врач найдет нужным, то предпишет вам какое-нибудь пи-

тательное средство для легкого вколачивания в кожу.

Для того чтобы правильно использовать благотворное действие массажа, сотрите с лица лишний крем, умойтесь теплой водой и непременно немного отдохните.

МИМИКА ЛИЦА И МОРЩИНЫ

Постоянное растягивание и изменение выражения лица, вызываемое мелкими лицевыми мускулами, так наз. мимическими, способствует образованию складок и морщин. Это можно наблюдать на лицах артистов, как-бы вытесанных из камня — сплошные глубокие складки.

Женщинам следовало бы иногда проконтролировать перед зеркалом, как они выглядят, когда смеются или усердно работают. Некоторые смеются так, что прищуривают глаза, которые выглядят как щелки и вокруг них образуются веерообразные морщинки, невероятно морщат нос, а рот разевают до ушей, так что видны слюнные железы. Возможно, что это искренний смех, но не совсем благопристойный, и после него остаются морщины и складки.

Иная женщина, усердно вымывая посуду, кривит при этом рот, скалит зубы и корчит нос — прямо ужас! Естественно, что такие гримасы оставляют следы на лице.

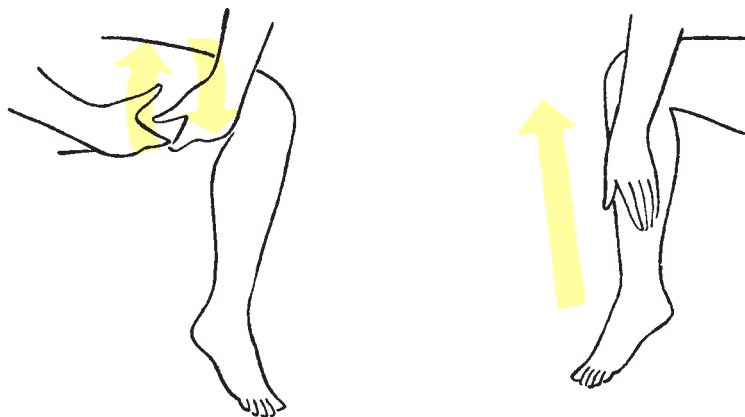
Все это излишне и неправильно. Старайтесь сохранять всегда спокойное, улыбающееся и ненапряженное лицо; когда думаете, не морщите лоб, не подтягивайте и не кривите губы, расслабьте мышцы! Вы убедитесь сами, что вам станет легче, приятнее. У вас будет на лице меньше складок и морщин, чем в том случае, если бы вы все время были мрачной, нахмуренной или, наоборот, насильно смеялись. Приятна улыбка, а не хихиканье и гоготанье. Улыбка прояснит ваше лицо, выравнивает морщины и складки, разглаживает кожу. Все же остальное только портит выражение лица.

Некоторые морщины действительно уродуют. В таком случае долго не рассуждайте и, если вы чувствуете, что они вас делают неуверенной в себе и несчастной, обратитесь прямо к врачу-косметологу, который, если найдет нужным, посоветует, возможно, и хирургическое вмешательство. В институте косметики и в других клиниках умеют устранять морщины специальными приемами.

МОРЩИНЫ НЕ ТАКОЕ УЖЕ ЗЛО

Некоторые женщины пробуют все: улыбку, массаж, пластическую операцию, но морщины и складки продолжают их мучить. У другой женщины опять-таки всю жизнь не хватало времени наблюдать себя в зеркале и ухаживать за собой; и у нее все лицо в морщинах.

Морщины придают лицу, также и вашему, особое своеобразие, отличающее вас от других, как бы печать прожитой жизни, за которую вам не приходится стыдиться. Поэтому морщины не должны вас смущать.



МАССАЖ ВСЕГО ТЕЛА?

Вы наверное уже испытали на себе приятное ощущение от массажа всего тела; возможно, что вам он был предписан врачом, в порядке лечебной процедуры.

При некоторых болезнях массаж имеет известные преимущества, но о его применении должен решить врач, а ни в коем случае не вы сами! Массаж может и повредить, или же, что случается чаще, был бы ввиду вашей болезни или физического недостатка совершенно лишним.

Именно женщины глубоко убеждены, что массаж вернет им молодость, стройность и привлекательность.

Придется вас разочаровать. Массаж действительно укрепляет женщину, избавляет ее от жира, от болей в суставах, но только ту женщину, которая добросовестно массирует, а не ту, которая дает себя массировать! Пусть вас не вводит в заблуждение тот факт, что некоторые массажистки бывают толстыми, хотя их работа и очень тяжела; они в большинстве случаев мало двигаются и любят вкусно поесть. Я знаю одну шестидесятипятилетнюю массажистку, которой никто не дал бы столько лет и которая, массируя тысячи женщин, избавилась во время климакса от своих недомоганий. У нее бывали в позвоночнике такие боли, что иногда утром она просто не могла подняться на ноги, но так как иначе чем массажем она зарабатывать не умела, ей пришлось, пересиливая себя, делать массаж; сегодня она подвижная и крепкая. Таких женщин довольно много.

Но ничего не поделаешь, ведь большинство наших женщин — а это еще пережиток капиталистических времен, когда «барыньки» давали делать себе массаж — считает его чем-то чудодейственным и благородным. И теперь также ходят на массаж. Иногда он помогает, иногда же и нет.

СОБСТВЕННЫЙ МАССАЖ

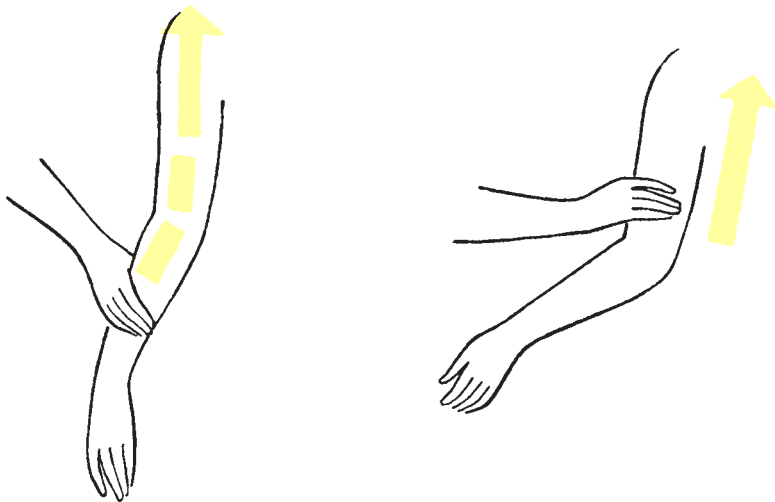
Да, это и есть настоящий выход из положения. Массаж бывает действительно благотворен для тех больных и выздоравливающих, которым его предпишет доктор. Но вам, которые хотят быть стройными и здоровыми, скорее подойдет собственный массаж (автомассаж).

С массажем лица мы уже ознакомились. Теперь давайте учиться массировать шею. Это очень важно, так как шея скоро стареет, становится «жилистой», обростает сзади на затылке жиром и там образуется то, что у нас называют «вдовий бугорок».

Выпрямитесь, держите голову прямо, наложите руки на последний позвонок шеи, где обычно откладывается жир. Водите пальцами правой руки через «бугорок» слева направо, чередуйте с левой рукой в обратном направлении. Повторить прием 20 раз.

Спереди шея массируется легкими движениями сверху вниз целой ладонью с приподнятым большим пальцем.

Руки также нуждаются в массаже. Ведите целой ладонью от запястья до локтя по верхней и нижней стороне руки раз десять. Потом от локтя к плечевому суставу! Со всех сторон также раз 10. Болит у вас плечевой сустав? Так добавьте к упражнениям



этого сустава еще и массаж; круговыми движениями ладони и пальцев гладьте его, можно также и слегка надавливать.

Не забывайте о пальцах! В вашем возрасте на суставах бывают болезненные отложения. Их можно размассировать, но это, конечно, несколько болезненно. Кто не боится боли, достигнет успеха! У того же, кто чересчур изнежен, на старости лет движения пальцев будут болезненными и, наконец, пальцы могут остаться неподвижными.

Теперь грудная клетка: ее массаж имеет еще другое значение. Во время массажа можно обнаружить малейшее затвердение и каждую неправильность в форме груди. Не надо сразу пугаться, что это обязательно рак! Это могут быть разного рода опухоли, какие образуются на суставах, или простые бородавки! Но вы должны о них знать и немедленно сообщить вашему врачу из гинекологического отделения вашей лечебницы. Там установят, что у вас, и примут вовремя соответствующие меры.

Прежде всего перед зеркалом установите, находятся ли оба соска на нормальной высоте (обычно один бывает чуть-чуть ниже и не всегда оба одинаковой величины — ну вы наверное об этом знаете уже давно). После этого лягте навзничь и слегка массируйте всей ладонью круговыми движениями грудь, начиная снизу,

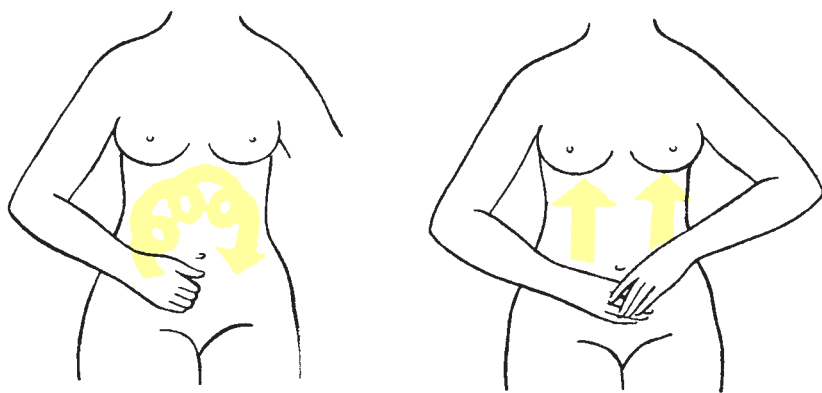


спирально к соску. Не забывайте и место под мышкой. Массируйте слегка, но и достаточно вглубь. Если найдете затвердения или узелки, немедленно обратитесь к врачу. А еще кое-что: не верьте, что массажем можно вернуть груди ее прежнюю форму или поднять вялую грудь, сделать ее упругой и красивой, как в молодости. Это невозможно. Не ведь существуют хорошие бюстгалтеры!

Не надейтесь также на массаж, если у вас слишком большой бюст, на что обычно жалуются женщины в известном возрасте. Этот недостаток лучше всего исправит сшитый по мерке у хорошей портнихи бюстгалтер. На это не экономьте. Не одна женщина будет поражена, увидев, как мастерски скроенный и хорошо прилаженный лифчик улучшает общий вид, а тем и возвращает женщине ее самоуверенность.

Другая беда — вялая грудь, почти возврат к детской форме, но без ее свежести. В таких случаях платье плохо сидит и женщина чувствует себя неполноценной. Тут массаж тоже не поможет. Не раздумывая обращайтесь опять-таки к хорошей портнихе, которая смастерит вам такой лифчик, какой для вас требуется. Не стесняйтесь заказывать такой специальный бюстгалтер, подобных вам женщин много, и большие бельевые мастерские привыкли приспособливаться к разным случаям.

Но ни в том, ни в другом случае не покупайте бюстгалтеры прямо в магазине только по размерам, без примерки. Неподходя-



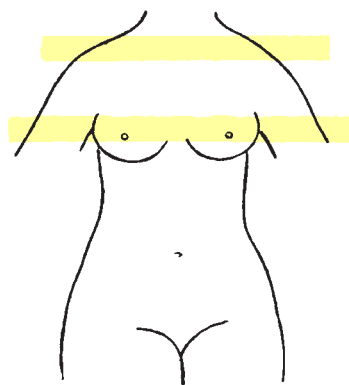
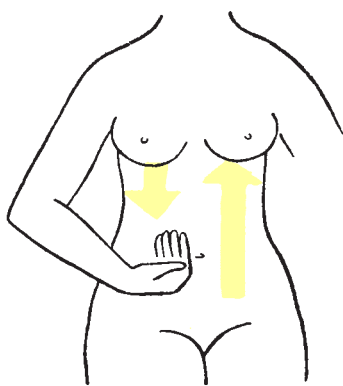
шая выкройка деформирует фигуру и, кроме того, жмет. Не забывайте также, что размеры с возрастом меняются и то, что подходило вам до сих пор, через год возможно вообще не будет годиться.

Можно-ли самой себе массировать спину? Не только можно, но это очень полезная для вас гимнастика.

Конечно, не все места на спине вы можете достать своими руками, поэтому вы должны массировать только определенную часть спины. Но и то хорошо! Прежде всего сидя и стоя массируйте бедренную область. Положите ладони на бедра так, чтобы пальцы были направлены к позвоночнику, причем большой палец должен лежать на пояснице. Теперь сверху — поскольку дотянется рука — массируйте по направлению к тазобедренной кости. Такого рода массаж помогает при разных болях в бедрах и пояснице.

После этого надо сжать руки в кулаки и растирать ими мускулы круговыми и спиральными движениями. Так как на спине имеется много глубокой мускулатуры, можно и как следует нажимать. Закончить массаж опять-таки легким растиранием.

Верхнюю часть спины можно тереть твердой мочалкой или же мохнатым полотенцем.



А теперь — наша главная проблема: ж и в о т !

Лежа на спине, согнуть ноги в бедрах и в коленях, расслабить мускулы так, чтобы живот был совершенно мягким, не напряженным. Дышать спокойно и глубоко.

Обе руки лежат ладонями на животе, пальцы направлены к лобку. Массировать по направлению вверх, к ребрам и возвращаться вниз тыльной стороной пальцев. Таким образом промассировать весь живот.

После этого наложить обе руки на пупок и медленно круговыми движениями пробираться в глубину, где по спирали промассировать всю брюшную полость.

Теперь следует массаж толстой кишки, которая иногда — пусть по нашей вине или нет — ленива и ее надо «проучить». Сжать правую руку в кулак и наложить его на правую бедренную ямку. Массировать по направлению вверх, к правой реберной дуге, потом поперек — к левой реберной дуге и вниз к левой бедренной ямке. Давление можно усилить, приложив другую руку.

Закончить массаж похлопыванием и поколачиванием живота и растиранием, как этого делали вначале.

Все это гораздо полезнее, чем лежать у массажистки, поддаваться ее массажу, причем у нее все преимущества здорового движения, тогда как ваша роль только пассивная. Лучше всего собственные силы, особенно если это касается устранения собственного лишнего жира, к тому же еще на животе!

Важно также место на ягодицах. Делая массаж мы или стоим, или лежим на боку. Растираем всей ладонью или кулаком, начиная от выступа тазобедренной кости. Мускулы надо полностью расслабить. Массаж делать обеими руками сразу.

А тепер н о г и ! Им, бедняжкам, совсем плохо, ведь они столько набегались в жизни, и еще так же долго будут нужны. Так займемся ими!

Сидя на стуле опираемся пяткой о колено другой ноги и охватим ногу руками так, чтобы большие пальцы были на тыльной стороне ноги в направлении к ее пальцам. От пальцев через щиколотки к голени массируем большим пальцем 5—10 раз. Таким образом мы закончим массаж верхней части ноги. Еще остается

ступня: ладонью левой руки сильно массируем правую ступню от пальцев до пятки, то же самое движение повторяем несколько раз кулаком. При этом обращаем внимание главным образом на внутреннюю сторону подъема, которую как-бы формируем, и на поперечный подъем, места, которые часто болят, особенно если ноги уже попорчены высокими каблуками в молодости. Массаж проводится сильными движениями, чтобы эта область вся пропиталась кровью, размялась и перестала быть как бы одеревенелой, стала бы опять сильной и выносливой.

Нельзя выпустить голень и икры, их мускулы еще нам нужны, а в их сосудах массажем стимулируется кровообращение.

Ногу следует опереть ступней о половичок, согнув ее в колене. Массируем голень и икру от щиколотки сверху через колено, причем большие пальцы руки лежат на берцовой кости, пальцы сомкнуты посредине икры. Тщательно растираем Ахиллесово сухожилие, так как оно должно быть крепким и избавленным от всех отработанных продуктов, чтобы мы не испытывали болей при ходьбе. Мускулы на икре тоже можно растирать кулаками, всячески разминать, вибрировать мускулатурой и поколачивать. Трудно описать пером все подробности, да они и не так важны для вас; достаточно соблюдать основной массаж.

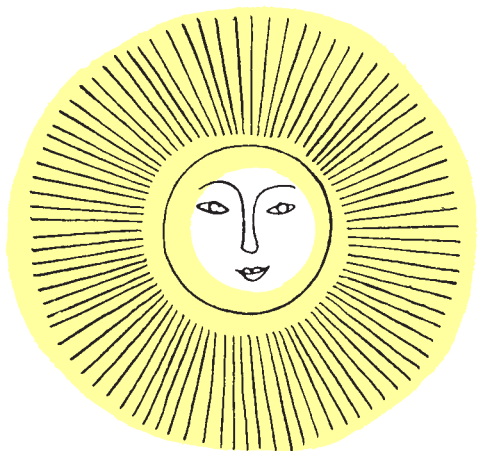
Наконец уделим внимание б е д р а м. Сидя на стуле, несколько раз растираем бедро от колена к паху. Массируем обеими руками, большие пальцы рук положены посредине внутренней стороны бедра; во время массажа постепенно переходим к внешней стороне бедра. После этого разминаем разные мускулы пальцами или кулаками. Наконец поколачиваем их ребром руки. Проводим вибрацию мускулов и заканчиваем массаж растиранием, как делали вначале.

Весь массаж не должен продолжаться дольше получаса. Кроме того, его можно разделить на несколько заданий: один день массировать нижние конечности, другой — живот и спину, на третий день — верхние конечности и грудную клетку, наконец, четвертый день посвящаем лицу, шее; потом массаж повторяется в том же порядке.

Никогда не следует делать массаж с полным желудком или пол-

ным мочевым пузырем. Каждый раз перед массажем надо помыться или хотя бы протереть тело водой с примесью спирта. После массажа хорошо принять теплую ванну и более холодный душ.

Обратите внимание, как работает массажистка! Так вы лучше всего научитесь массировать сама себя. Старайтесь от нее научиться, вам это пригодится, и потом вы сможете сами облегчать себе боли в мускулах и суставах.



ВОЛОСЫ — УКРАШЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ

Ах, вздохнет не одна из вас, у меня этого украшения все меньше и меньше! На самом деле, после сорока лет иногда и раньше, волосы уже начинают выпадать, главным образом у блондинок с тонкими волосами. Однако, в такой степени как у мужчин, этого никогда не бывает; лысины у женщин встречаются очень редко. Но не такая уж беда, если бы случилось и так — хороший парикмахер сумеет посоветовать, как добавить накладку из чужих волос, так что ничего не будет заметно. Здесь предрассудки неуместны. Ведь вы спокойно пользуетесь зубным протезом, так чего же бояться добавить волосы?

Ну, надеемся, что у вас пока своих волос достаточно. Как их лучше всего сохранить?

Научитесь правильно причесываться. Причесывание волос — не только приведение их в порядок. Оно также распределяет жир из железок у корней по всей длине волоса. Для того, конечно, мало кое-как провести гребенкой по волосам — раз-два — и готово, а необходимо расчесывать волосы как следует. В прошлом столетии матери требовали от дочерей, чтобы они вечером перед сном провели сто раз гребешком по голове. Конечно, в то время у всех были длинные волосы. Сегодня мы не так уж строги, но и короткие волосы требуют, чтобы их прочесывали хотя бы вечером раз 20. Этим волосы частично освобождаются от дневной пыли, которая на них осела. Иначе эта пыль несомненно очутится на вашей гребенке или щетке. Оба эти предметы надо часто мыть, чтобы не начесывать потом грязь на волосы! Смотреть, например, на щетку ультромодной формы из пластмассы, полную волос и покрытую жирным налетом, не совсем приятно! Уход такого рода за волосами не принесет им пользы. Утром надо уделить достаточно внимания и времени для хорошей прически. В течение дня также время от времени надо причесаться, но делать это всегда где-то в сторонке, а не на улице и не перед сотрудниками на работе.

Ввиду того, что к старости волосы не бывают такими жирными, их можно мыть примерно раз в 2—3 недели. Чем и как? Если не хотите поручить свои волосы парикмахеру, купите себе шампунь. Ни в коем случае не пользуйтесь мыльным порошком для стирки белья, которым некоторые неразумные женщины моют себе волосы, ни содой, растворенной в воде, ни простым мылом. Это все острые средства, которые вредят главным образом сухим, ломким и раздвоенным волосам. Берите только кипяченую воду и шампунь. Хорошо споласкивать волосы горячей ромашкой (блондинкам) или кипяченой водой с уксусом, или же с лимонным соком. Споласкивание — самое главное. Если вода не достаточно теплая, остатки мыла оседают на волосах, волосы остаются серыми, и из них вычесывается потом белый свернувшийся порошок. То же бывает и в том случае, если взять некипяченую жесткую воду. Вот почему вода для ополаскивания должна быть горячей кипяченой, слегка окисленной; она уничтожит остатки мыльных щелочей в волосах. После окисленной воды волосы приобретают блеск и становятся легкими как пух.

Если у вас очень жесткая вода, ее необходимо смягчить бурой (чайная ложка на 1½ литра воды).

Что делать с перхотью на голове? При сухих волосах попробуйте их часто расчесывать и массировать растительным маслом. В более упорных случаях не лечите сами, а обратитесь за советом к врачу в кожном отделении поликлиники. То же самое относится к перхоти в жирных волосах, когда, конечно смазывание растительным маслом излишне, а для массажа лучше пользоваться салициловым спиртом. Так как неспециалисту трудно установить в каком состоянии находятся те или иные волосы, лучше никогда не лечиться самому, а обращаться за советом к врачу.

Много говорится о том, что будто-бы перманент вреден. Все зависит от качества волос! Хороший парикмахер сразу скажет, годятся ли ваши волосы для такого рода завивки или нет, и как часто можно ее себе позволить. Поэтому то и важно время от времени обратиться к специалисту, пусть даже это и обойдется несколько дороже. В общем можно сказать, что более плотные, темные и прямые волосы «как палки» перенесут более частую за-

вивку, даже и 3—4 раза в год (для коротких волос это неизбежно), чем волосы тонкие и светлые.

Завивка горячими щипцами довольно рискованна — она высушивает и жжет волосы. Обычное накручивание волос на папильотки также может вредить тонкому волосу, который не выносит натягивания, рвется и ломается.

Лучше всего посоветоваться с хорошим парикмахером, какого рода ваши волосы, и в соответствии с этим ухаживать за ними.

Модная прическа (разумеется без экстравагантностей, допустимых только для молодых), является для женщин вплоть до позднего возраста достойным украшением и придает ей известную самоуверенность, как и каждый признак культуры.



ВАШ ВОЗРАСТ И ЗУБЫ

Вы, конечно, хоть раз в полгода посещаете своего зубного врача и даете осмотреть ваши зубы. Если вы так делали регулярно с самого детства, то у вас, по всей вероятности все зубы свои, или хотя бы большинство. Конечно, недостаточно только посещать врача. Для того, чтобы сохранить зубы здоровыми, надо соблюдать и правильный режим питания: ежедневно фрукты, овощи с витаминами, поменьше сладостей, и хорошенько чистить зубы.

Несмотря на все это, в один прекрасный день вы обнаружите, что у вас с зубами не все в порядке. Возможно, что еще в молодости было что-то упущено в смысле питания, а сегодня это сказывается. Начнут пошаливать десны, между ними и зубами образуются глубокие десневые карманы, где накапливается и потом разлагается пища. На зубах откладывается зубной камень, если его не устраняет регулярно врач, то он может способствовать расшатыванию зубов, что очень скоро и обнаружится. Часто также десна кровоточит, слишком чувствительна, изо рта неприятно пахнет, какую бы гигиену вы не соблюдали.

Это все признаки, предупреждающие вас, что с зубами дело неладно.

Но зубы нам очень нужны и, чем дольше вы их сохраните, тем лучше для вас, для здорового питания и вообще для здоровой жизни.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО О КАРИОЗЕ

Плохое состояние наших зубов часто является результатом неправильного питания в молодости или теперь. Питание вызывает и другие недомогания, например, желчного пузыря, желудка, способствует ожирению, преждевременному атеросклерозу и др.

Способны ли вы теперь, после долгих десятилетий ошибок и неправильного питания отказаться от своих привычек и слабостей?

Многие из вас неспособны на это даже ценой вечного блажен-

ства: Перестать есть пирожные? Готовить овощи без заправки? Без настоящего масла и сала? Куда там, ни за что на свете! Человеку и так не сладко живется, а еще отказывать себе в хорошей еде!

Пожалуйста! Мы не так уж строги, но постарайтесь соблюдать хотя бы самое главное.

Ограничьте количество сахара и белой муки. От этого можно воздержаться. Не покупайте пирожных, не ешьте на ночь конфет.

Если вы все же съедите что-либо сладкое или мучное, постарайтесь заесть это фруктами.

Если не имеете фруктов, запейте сладкое просто водой.

Не забывайте часто включать в меню сырые овощи. Ешьте почаще нежирный сыр, творог, пейте молоко.

Чистить зубы надо вечером и утром.

К зубному врачу надо обращаться по меньшей мере раз в полгода.

Если вы годами будете соблюдать такой режим, то ограничите возникновение кариоза до минимума. Избежите многих неприятных болезненных ощущений, ожиданий у зубного врача, неприятных переживаний при операциях, и будете здоровее.

ЧИСТКА ЗУБОВ

Вечер, перед сном — время для мытья всего тела. Но прежде чем начать мыться, возьмите зубную щетку и зубную пасту. Вечерняя чистка зубов самая важная, потому что она устраняет остатки пищи. Задержавшись между зубами, они начали бы разлагаться, а образовавшиеся продукты разложения оказывали бы вредное влияние на зубную эмаль своими кислотами. Собственно они разъедали бы ее, а через возникшие отверстия в организм попадали бы разные возбудители болезней, вызывающие кариоз, проникающий до самой костной ткани зуба.

Получается, что надо удалять остатки пищи из зубов после каждого приема еды?

Да, это было бы лучше всего, но практически почти невозможно.

Поэтому запейте просто каждую еду водой или съешьте фрукты, овощи. Однако вечером во что-бы то ни стало необходимо вычистить зубы щеткой и пастой.

Вы, конечно, умеете чистить зубы, ведь этому вы учили своих детей, а возможно и внуков. Но не мешает напомнить, как на это смотрит сегодняшняя наука: раньше люди чистили зубы, водя щеткой из стороны в сторону — раз-два, и пользы никакой. Самое важное, чистить промежутки между зубами, а при такой технике ни щетка, ни паста туда не попадают. Позднее рекомендовалось делать щеткой спиральные движения на стиснутых зубах. Но это тоже было плохо, так как при таком способе десна оттягивалась от зубов, в возникшие карманы забивалась паста и образовывались опасные десневые карманы для остатков пищи и деятельности микробов. Наконец только теперь вам известно, как правильно чистить зубы: так, как они растут, т. е. от десны к концу. Ни в коем случае не наоборот. И так снаружи и внутри.

После вечерней чистки зубов уже не полагается ничего есть или пить сладкие сиропы. Единственное исключение — яблоко. У яблока имеется замечательное чистящее свойство: с одной стороны, оно своей крепостью как бы массирует десны и устраняет все остатки еды, а с другой, химически непосредственно влияет на разлагающиеся продукты. Яблоко на ночь — замечательная вещь как для зубов, так и для пищеварения, а потому следовало бы — наряду с регулярной чисткой зубов — включать в наше меню яблоко на ночь.

Как обстоит дело с полостью рта по утрам? Во всяком случае не очень приятно. Мало у кого полость рта находится в таком идеальном состоянии, чтобы выделения слизистой оболочки и слюнных желез не издавали неприятного запаха, который особенно слышно после длительного перерыва без пищи и споласкивания рта слюной, т. е. по утрам.

Другое дело применение зубной воды. Слов нет, она приятна на вкус, изо рта некоторое время хорошо пахнет, но это даже не дезинфекция, хотя реклама и утверждает, что такая вода дезинфицирует, и люди этому верят. Зубная вода действует минуты

две, да и то слабо. Для того чтобы обладать дезинфицирующими свойствами она должна была бы быть настолько крепкой, что разъедала бы слизистую оболочку. Поэтому я думаю, что можно совершенно спокойно обойтись без зубной воды.

СТАРЕЮТ ЛИ ЗУБЫ?

Не только зубы, но и вся полость рта сравнительно рано начинает проявлять признаки старости. Ну, не надо унывать, все это поправимо. Изменения происходят по существу в деснах, начинается размягчение их костной основы — челюсти, гребень десны опускается, так что челюсти снижаются по сравнению с тем, как было в молодости. В результате этого подбородок приближается к носу. Вы видите это у самых старых дедушек и бабушек. Их челюсти почти плоские и если их сжать, то подбородок очутится у самого носа.

Это неизбежный признак старости? Нет, по крайней мере не так уж целиком. Кто заботится о своих зубах и делает это также в старости, тот избежит самого худшего. Если кто регулярно посещает зубного врача, то зубы сохранятся очень долго, так что и челюсти настолько не опустятся.

А у вас уже нет своих зубов? Тогда не ждите никакого чуда и делайте вставные зубы-протез. Трудно приладить протез на плоские десны, но если вы придете вовремя, ваши десны еще будут в хорошем состоянии. С хорошим протезом вы почувствуете себя моложе, а главное — сохраните необходимую функцию зубов, неизбежную для пищеварения, т. е., другими словами, для здоровья.

После тридцати лет проверяйте перед зеркалом состояние ваших зубов. Особое внимание уделяйте нижним резцам. Не обнажаются ли их корни? Не выдаются ли они вперед? Не бледнеют ли десны? Не образуются ли вокруг зубов десневые карманы? Не краснеют ли и не болят ли десны около зубов?

Все это малоприятные признаки парадентоза; против некоторых из них мы до сих пор не знаем профилактических средств, но можем устранять причины, влекущие за собой воспаления, расшатывание зубов и неравномерный износ оставшихся зубов. Этого достаточно, чтобы вам на старости лет зубы не портили жизнь.

ЧТО НАС ПУГАЕТ В СТАРОСТИ — ПАРАДЕНТОЗ

Эта болезнь причиняет много неприятностей в среднем возрасте и в старости. Чаще всего она начинается с хронического воспаления десен около зубов; десны начинают отставать от зубов и между зубами и деснами образуются десневые карманы. В них скапливаются остатки пищи, которые разлагаются и ухудшают воспаление. Одновременно снижается гребень нижней челюсти и зубы, которые все больше и больше выдаются вперед, начинают шататься и становятся весьма чувствительными к холоду и каждому прикосновению.

Причина всего этого не всегда известна. Иногда кажется, что причина таится не в возрасте, а в какой-то внутренней болезни. Иной раз это объясняют недостатком витаминов, главным образом витамина «С», расстройством щитовидной железы, а иногда и влиянием нервной системы.

Как лечить парадентоз? Прежде всего врач удалит накопившийся зубной камень, сгладит и выправит свисающие и отстающие коронки. Сам пациент устанавливает строгую гигиену рта утром и вечером. После каждой еды необходимо выполоскать рот. Надо есть как можно больше овощей (сырых) и фруктов.

Врач умеет лечить зубы и слизистую оболочку. Можете ему вполне довериться — без доверия вообще парадентоз лечить нельзя. Лечение продолжается долго, и врач пробует разные лечебные приемы. Не всегда они вызывают приятное ощущение. Но они помогут вам сохранить собственные зубы на много лет. А это имеет огромное значение для приятной старости.

КАК ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЗНИ ЗУБОВ?

До сих пор самым верным средством считается соблюдение гигиены зубов. Не смущайтесь и в том случае, если вы по каким-либо причинам запустили такую гигиену и начнете соблюдать ее только теперь, в вашем возрасте. К гигиене зубов относится: регулярная их чистка утром и вечером, полоскание рта после каждой еды — хотя бы запить ее чистой водой — и регулярное посещение зубного врача. Врач осмотрит и починит больные зубы, нигде не оставит кариоза, при котором разлагающие вещества

раздражают десну, устраним зубной камень и ненужные корни из десны. Врач сам обратит внимание на угрожающее вам воспаление, шатающиеся зубы, на плохой прикус, а главное, начнет лечить вовремя, пока еще можно многое спасти. Правда, иногда многое уже и нельзя спасти, в таком случае он предложит вам сделать хорошие вставные зубы (зубной протез), к которым вы скоро привыкнете и которые — при соблюдении гигиены — вам придадут уверенность в себе.

ВАШ ПРОТЕЗ ВЫНИМАЕТСЯ?

Вы наверное помните, как раньше в книгах и фильмах подсмеивались над старыми комическими персонажами, которые на ночь опускали свои искусственные зубы в стакан с водой. Сегодня уже подобные неаппетитные явления не существуют. Хорошо сделанный зубной протез безукоризненно прилажен во рту и ночью, во время сна, не может ни выпасть наружу, ни попасть в гортань и задушить человека.

Конечно, теперь протез требует больше внимания, чем ему уделялось раньше. Лучше всего его мыть щеткой под проточной водой после каждой еды. Возьмите за правило чистить протез каждый раз, когда моетесь. Значит, обязательно утром и вечером, а среди дня — при каждом удобном случае. Протез можно снять совсем незаметно для посторонних глаз, а так как при мытье обычно за вами никто не наблюдает, то никто ничего и не увидит.

Таким образом вы обеспечите гигиену рта. Если вы не будете ее соблюдать, у вас будет неприятно пахнуть изо рта и вы будете неприятны для окружающих.

ВАШ ВОЗРАСТ И ВАШИ ГЛАЗА

Некоторые женщины только по наслышке и из книг знают, что с возрастом возникают и разные затруднения со зрением. У них самих ничего подобного не было, и они видят вполне нормально, хотя их возраст тоже приближается к шестидесяти годам.

Однако в действительности дело обстоит так, что с возрастом глазной хрусталик теряет гибкость. Хрусталик служит для автоматического заострения изображения на сетчатке. Так, например, смотря на отдаленный лес, мы четко различаем стволы, а немного погодя, нагнувшись над книгой, мы также четко различаем буквы, удаленные всего на 25 см. Что это значит, может ясно себе представить тот, кто фотографирует. Как нужно тщательно измерять глазами расстояние и старательно наводить на резкость, чтобы фотокарточка не получилась расплывчатой, — а глаз может все это проделывать автоматически!

Беда только в том, что хрусталик постепенно теряет свою гибкость и уже не может так быстро меняться, т. е. становится то более, то менее выпуклым. Следовательно он уже не может так быстро менять преломляемость лучей, попадающих на сетчатку, в зависимости от расстояния. Стареющий человек приходит в недоумение: возьмет газету в руки, крутит ее так и сяк, наклоняет голову, отдаляет газету, но все никак не может приспособить зрение, не может различить буквы.

Иногда боль в глазах, подергивание век, головные боли являются признаком того, что с глазами не все благополучно.

Ничего страшного — сходите к главному врачу (окулисту), и он после исследования, по всей вероятности, назначит вам очки. Линза очков заменит глазной хрусталик на близком расстоянии.

Но вы самолюбивы и не хотите носить очки. Вас смущает показать другим, что у вас затруднения с глазами, как у пожилых людей. Вам кажется, что очки вас старят и лишают вас обаяния, которым вы до сих пор обладаете.

Однако этим вы только ухудшаете свое состояние; стараясь помочь своим глазам, вы прищуриваете их, от этого возникает много морщинок, которые никак не придадут вам обаяния. Напрягая силы, чтобы лучше видеть, вы тратите столько энергии, что потом скорее устаете. Единственное спасение — очки. Конечно не любые очки, без рецепта, но очки, предписанные окулистом после исследования.

На ваше счастье очки вошли в моду, так как в наше время многие в них нуждаются, в частности уже от самого детства; и вот те из вас, которые хотят выглядеть холеными и привлекательными, могут спокойно носить очки современной формы, предписываемые модой.

Однако фасон очков весьма разнообразен: бывает оправа из целлулоида различных цветов, оправа металлическая — стальная или позолоченная; форма тоже различна. Не пренебрегайте в оптическом магазине возможностью посмотреть на себя в зеркало. Как-то странно: обыкновенно женщина не очень охотно надевает очки, а вот, выбрать подходящую форму и оправу — что очень важно для общего вида — почему-то стесняется.

Очки могут сильно изменить выражение лица, так что весьма вероятно, что вы будете поражены, если ваши знакомые первое время не будут вас узнавать. Важно, однако, чтобы потом, когда узнают, сказали: «Очки вам так идут, придают особую выразительность лицу.» Для этой цели здесь прилагается несколько рисунков.

Овальное лицо просто идеально для ношения очков, потому что очки его не слишком расширяют, а наоборот, придают ему особую гармонию. Разумеется, необходимо приспособить и прическу: никаких высоких волн, напротив, наверху гладкая прическа, расширяющаяся свободными волнами на линии рта. Оправа может быть широкой и яркого цвета.

Слишком длинное и худое лицо также выигрывает от очков, потому что они его как-бы сокращают. Женщина с таким лицом может позволить себе широкую оправу и прическу, расширяющуюся спереди также от ушей к линии рта.

Круглое лицо требует очки с узкой, небросающейся в глаза

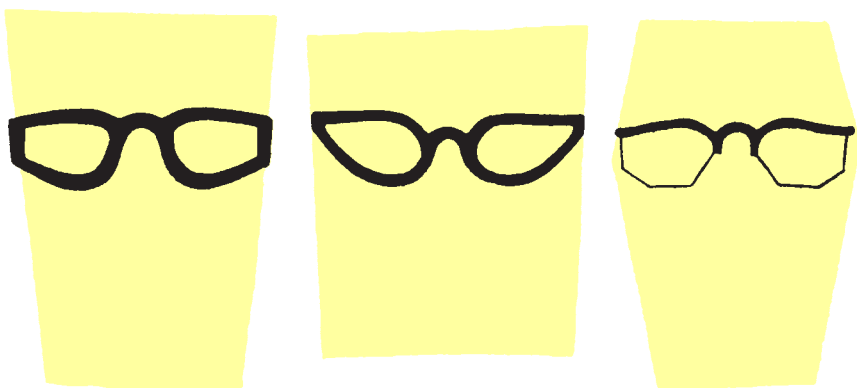
оправой, хотя бы металлической, которая не расширяет лица. Спереди можно сделать более высокую прическу, чтобы она как-бы продолжала лицо, никаких волн около ушей.

Для четырехугольного и скуластого лица необходима узкая овальная оправа, но она может быть и яркой, темной, даже и бросающейся в глаза, чтобы отвлекать внимание от самого лица. Для этого достаточно также приспособить прическу, которая должна спереди выглядеть так, чтобы ее контуры придавали лицу более овальную форму.

Лицо с узким и низким лбом также выигрывает от очков. Необходимо только расширить лбно-височную область прической, и взять очки, сильно расширенные по сторонам, телесного цвета или металлические. Тогда они будут полностью гармонировать с лицом.

Возможно вам покажется, что эти советы мало касаются здравоохранения, скорее это реклама для производства очков, но это не так. Плохо выбранные очки могут моментально превратить женщину в карикатуру, в строгую старуху, в уродливую «бабку» — или наоборот, хорошо выбранные очки могут выявить своеобразие женщины, как определенной личности, а невыразительное лицо сделать миловидным и даже молодым.

Это очень важно в те годы, когда мы ясно сознаем, как они беспощадно уходят. Хорошая внешность помогает нам преодолевать первые затруднения этого возраста.



БЛИЗОРУКИЕ ТАКЖЕ ДОЛЖНЫ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗРЕНИИ

У близоруких имеется преимущество перед дальнозоркими женщинами, потому что они давно уже привыкли носить очки и обычно знают, какая оправа и форма им к лицу. Только, пожалуйста, по соображениям экономии не носите очки, которые вы выбрали себе в шестнадцать лет! Тогда носили очки или комически маленькие, круглые или же в виде двух овальных стекол в форме глазных щелей, соединенные проволочкой; сегодня они, конечно, сильно загрязнены и покрыты медной зеленью. Вы скажете, что вам это все равно, что вы не тщеславны? А ну-ка попробуйте израсходовать что-то на себя, и вы сразу же убедитесь, что несравненно лучше носить очки современного фасона. В конце концов можно носить и старые, но они должны содержаться в безукоризненной чистоте. Вас, ведь, не оправдывает близорукость, что вы не замечаете жирную черную грязь на оправе и на проволочке! Но другие это заметят и, в лучшем случае, вы для всех будете выглядеть неаппетитной.

Раз в неделю осторожно вымойте очки, а если боитесь их вымыть, то намочите ватку в бензине и протрите ею очки. После этого они тоже будут чистыми.

Это все внешние затруднения, связанные с близорукостью, но существуют и внутренние. Ваше зрение меняется в зависимости от того, насколько сильна ваша близорукость. Более слабая близорукость в старости улучшается — даже на две диоптрии, следовательно и острота зрения повышается. При более сильной близорукости такой перемены не чувствуется, зато возникают разные затруднения. Раньше для близорукой хватало одной пары очков — и на близкое, и на дальнее расстояние; позднее все же придется завести более сильные очки для дальнего расстояния и более слабые — для близкого.

Что же это означает? А то, что вам придется отправиться в глазную клинику, чтобы окулист проверил ваше зрение. Не откладывайте это исследование! Оно является частью необходимого общего контроля — все ли у вас в порядке в данное время.

Вообще же привыкните к регулярному осмотру глаз так часто,

как вам это посоветует врач, ибо этим можно часто избежать излишних заболеваний. О них писать не буду, у большинства людей они и не возникают, вероятно и вы доживете до почтенного возраста со сравнительно хорошим зрением.

Конечно, вам придется соблюдать известную гигиену в большей степени, чем людям с нормальным зрением. Особенно если у вас близорукость больше шести диоптрий. Избегайте напряженной работы, связанной с подниманием тяжестей. Подавляйте сильный кашель, не тренируйтесь на специальных снарядах, главное не делайте такой гимнастики, при которой приходится затаивать дыхание и втягивать мышцы живота; не сгибайтесь неправильно через живот. Все это повышает внутриглазное давление и могло бы серьезно повредить вашу сетчатку.

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

состоит в соблюдении чистоты. Этого можно достичь мытьем или прикладыванием намоченного чистого платочка, который удалит из уголка глаза смывую туда слезами пыль. Нельзя никогда чистить глаза грязными руками. Грязь с пальцев засорит конъюнктивный мешок микробами, после чего легко может возникнуть конъюнктивит (покраснение, давление, болезненность) или воспаление железок по краям веки (так называемый «ячмень», который обычно повторяется при следующей инфекции). Подавляйте рефлекс инстинктивного движения потереть глаз. Этим вы его только раздражите, хотя на некоторое время он и перестанет «чесаться». Лучшее средство, когда глаз «чешется» или раздражен конъюнктивитом, или же воспалены края век, положить тепловатый компресс. Глаз сам быстро преодолеет воспаление, если его не раздражать.

Если же вам чтонибудь попадет в глаз, то попробуйте минутку моргать. Если это не поможет, подавите позыв к трению, не дотрагивайтесь до глаза пальцами, закройте его на минуту и спокойно ждите, пока слезы не смоют соринку. Если вы прошли курсы первой санитарной помощи, то наверное умеете вывернуть верхнее веко, где обычно застревает соринка, и кончиком чистого носового платка ее вытяните. Но если вы этого не проходили на курсах

Красного Креста, то лучше и не пробовать. Приложите к глазу чистый платочек и отправляйтесь прямо к врачу.

Основное требование гигиены глаза — хорошее освещение. Когда вы пишете, то свет должен идти с левой стороны, чтобы вы его не заслоняли правой рукой. Иначе не играет роли, с какой стороны он падает, лишь бы освещение было таким, чтобы вам не приходилось слишком нагибаться над своей работой. На рабочем месте старайтесь устроиться так, чтобы помимо общего дневного или искусственного освещения, всегда падал свет непосредственно туда, где вы работаете. Пусть это будет машина, плита или письменный стол — все требует хорошего освещения, чтобы можно было работать безопасно и не напрягая зрение.

Но ни общий, ни специально приспособленный для вас свет не может исходить от незащищенной соответствующим образом электрической лампочки. Источник света притягивает к себе глаза и ослепляет их, так что они болят, напрягаются и постепенно теряют остроту. Зачем портить глаза? Ведь стеклянный или пергаментный абажуры так дешевы и притом устраняют все неприятности, связанные с ослеплением. Многие женщины это знают и дома им бы и в голову не пришло светить открытой лампочкой; зато на работе им это «невдомек». Требуйте улучшения! Это необходимо для зрения, которое вам никто не вернет!

Не сомневаюсь, что на работе у машины вы — если это предписано — конечно надеваете очки-консервы.

Чтение в кровати — довольно сложная проблема! Лучше к нему не привыкать, так как едва ли вы соблюдаете правильное расстояние и возможно также, что у вас нет подходящего освещения. Однако, если вы привыкли к чтению на ночь и без него не можете уснуть, то старайтесь хотя бы не портить глаза; соблюдайте расстояние — примерно 25—30 сантиметров от глаз; освещать книгу лучше всего сзади над головой и держать книгу так, чтобы строки были параллельны воображаемой линии, соединяющей ваши глаза. Таким образом оба глаза будут напрягаться одинаково.

НЕ СЛЕЗЯТСЯ ЛИ У ВАС ГЛАЗА?

Много женщин жалуется на слезотечение, особенно близорукие. Некоторые этим страдали уже в молодости, другие только в климатке и, главным образом, когда холодно или дует ветер.

Против слезотечения лекарства нет. Операция расширения входа в слезный проток поможет только в том случае, если слезотечение вызывается суженным или непропускающим слезным протоком, который отводит излишнее количество слез в нос. Если вас не слишком беспокоит такое положение, лучше ничего не предпринимайте. Носите всегда с собой чистые носовые платки, чтобы легким прикосновением к закрытому глазу высушить излишние слезы; нельзя, однако, тереть глаз, чтобы не вызвать воспаление. Если все же это вас раздражает, доверьтесь своему окулисту, у которого найдутся средства вам помочь.

ВИДИТЕ ЛИ ВЫ «ЛЕТАЮЩИХ МУШЕК»?

Так называются подвижные тельца, подобные точкам, волокнам или пятнышкам, которые показываются при взгляде на чистое небо, иногда и на белой бумаге, часто мешают и при чтении, так что приходится несколько раз моргнуть, чтобы удалить этих мушек с поля зрения. Они двигаются, как-бы плавая или падая, в густую прозрачную студенистую жидкость. Оно собственно так и есть; эти тельца находятся в студенистой жидкости, наполняющей полость глазного яблока за хрусталиком.

Из чего образовались эти тельца? Из отлупившихся клеток, из минеральных веществ в стекловидном теле, в результате воспаления и т. п.

При более сильной близорукости их бывает больше и с возрастом их количество прибывает. Но не беспокойтесь! Еще никто не ослеп от стекловидных телец! Незапущенные катаракты стекловидного тела можно лечить, а к более старым вы скоро настолько привыкнете, что перестанете их замечать.

«КРАСНЫЙ» ГЛАЗ

Под старость сосуды становятся более хрупкими и легко лопаются при каком-либо напряжении, например, при тупом ударе по

глазу или при кашле. До того времени чистый белок вдруг нали-
вается кровью. Это значит, что кровь разлилась под поверхност-
ным слоем конъюнктивы.

Хотя глаз и выглядит ужасно, не пугайтесь! Это собственно «си-
няя» под конъюнктивой. Не считайте это сразу же признаком
склероза сосудов или другого заболевания. Сходите к врачу-глаз-
нику, возможно, что он вас пошлет куда-то на исследование, но
вашему глазу не грозит опасность, а кровь на белке рассосется
в течение 2—3 недель.

В будущем вам придется остерегаться травмы и насильственно-
го повышения внутриглазного давления, как это бывает при тя-
желой работе — но и здесь не доходите до крайностей!

РАЗНЫЕ ЯВЛЕНИЯ В ГЛАЗАХ

Световые круги, плывущие по окружности глаза, тени перед
глазами, сверкание, приступы неясной видимости, боли и напря-
жение в глазу — все это и многие другие явления не должны еще
означать ничего страшного, но все же это сигнал: п о р а о б р а -
т и т ь с я к о к у л и с т у. Вы хотите сохранить глаза здоровыми,
в порядке, вплоть до старости. Так и берегите их, помогайте им
также правильным режимом и душевной гигиеной. Оно как-будто
к этому и не относится, но тем не менее правильный режим, про-
стая пища, прогулки и душевное спокойствие — все это предпо-
сылки для сохранения здоровых глаз.

УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ И СЛУХУ

Сознательной женщине нет необходимости подчеркивать, что наружное ухо нужно держать в чистоте. Только маленьким детям постоянно приходится повторять: «вымой уши», или «не забудь умыться за ушами!»

И все же мы бываем свидетелями в приемной врача-специалиста, как он выполаскивает большую серную пробку из уха женщины, которая жалуется на постоянный гул в ушах и головные боли. Очевидно она не думала об основной гигиене ушей уже несколько месяцев.

Вас я ни в чем подобном не подозреваю, но, надо сказать, что мало кто знает, как правильно мыть уши. Некоторые женщины при этом избегают мыла, потому что наличие в ушах мыла, вернее мыльной пены, создает неприятное ощущение. Тем не менее это необходимо, так как одной водой ушную серу не устранишь. Достаточно, однако, после мытья с мылом несколько раз слегка протереть сухим полотенцем слуховой канал и неприятное ощущение исчезнет. Зато у вас будут чистые уши, в них не накопится и не затвердеет сера, мешающая хорошо слышать.

Только ни в коем случае нельзя ковырять слуховой канал острыми предметами, как крючки, скрепки, зубочистки и т. п. Легко можно поранить слуховой канал и даже барабанную перепонку. Поражение может быть и несерьезным, но всегда болезненно, а инфекция может вызвать трудно заживающий нарыв. Ничего не засовывать в слуховой канал!

Изменения в стенках тончайших сосудов внутреннего уха иногда вызывают разные явления, как звон, писк, гул и другие подобные звуки. Так проявляется воспаление Евстахиевой трубы (которая проходит из среднего уха в глотку). Изменения после воспаления среднего уха также проявляются подобным образом. Вам должно быть известно, что при насморке, когда бывает воспалена слизистая оболочка носа и примыкающая полость глотки и Евстахие-

вой трубы, вы плохо слышите, а при высокой температуре у вас тоже шумит и звенит в ушах.

Установить, что именно является причиной этих неприятных звуков, может только ваш врач-специалист. Не медлите с исследованием, идите к врачу как можно скорее. Он может предупредить ухудшение, а помимо того, может обнаружить какую-нибудь болезнь общего характера, которая пока не проявляется ни в чем другом, а только в затруднениях с ушами.

П И Т А Н И Е

Для поддержания жизни, способности к работе и мышлению необходимо питание. И молодым, и старым оно дает силу, тепло, обеспечивает правильную функцию организма, сопротивляемость против инфекций, которые угрожают нам со всех сторон.

Во времена первой республики у большинства рабочих не было средств даже на самое скромное питание — говорить о питании, составленном на научных основах, не приходится; поэтому было много болезней, была большая смертность, особенно среди детей и молодежи. Сегодняшний жизненный уровень рабочего таков, что он может позволить себе и своим детям хорошую пищу. Болезней, как последствий плохого питания, у нас почти не встречается, разве только среди людей, отставших в понятиях о здравоохранении.

Зато люди во второй половине жизни допускают в области питания массу ошибок. Главная ошибка заключается в том, что они питаются так, как питались в полном расцвете сил. Сегодня они уже не могут столько работать, но они либо не сознают или не хотят осознать это; продолжают питаться слишком обильно. Но молодость обильной пищей не продолжишь! А, напротив, питание надо сокращать: избыток оседал бы в подкожном жире, в суставах и в сосудах.

Поэтому необходимо ознакомиться с принципами правильного питания.

Ч И С Т О Т А В П И Т А Н И И

Культурная женщина должна всю свою жизнь соблюдать строгую чистоту при приготовлении пищи. Прежде чем приступить к работе по приготовлению пищи, она тщательно моет руки выше локтей, а также каждый раз после посещения уборной или пользования носовым платком. Посуду надо мыть также очень тщательно — горячей водой со щеткой, которую можно вываривать. В воду можно добавить немного порошка, растворяющего жир. Вымы-

тую посуду надо еще обдать кипятком и опрокинуть для высушивания; вытирать посуду не совсем чистым полотенцем значит ее только снова грязнить и заражать микробами.

Стол, скатерть и салфетки должны быть тоже безукоризненно чистыми. В будние дни можно пользоваться и скатертью из пластмассы, которую легко можно вымыть. Но и такой скатертью нельзя злоупотреблять и никогда ее не мыть! На ней так же оседает пыль, как и на всем остальном, а потому ее ежедневно надо вытирать мокрой тряпкой, а раз в неделю стирать. Остатки еды необходимо сразу убирать, чтобы на них не садились мухи, в деревне, возможно, мыши и крысы. Нельзя терпеть никаких насекомых, даже и муравьев, так как все они переносят возбудителей болезней.

Соблюдая чистоту при питании, мы предупреждаем заболевания, переносимые пищей, загрязненной болезнетворными зародышами: главным образом тифа и других кишечных болезней, а также и инфекционной желтухи. Чистоплотность помимо этого, возбуждает аппетит, а, следовательно, и хорошее пищеварение и усвоение съеденного.

Если чистота при питании важна в семейном быту, то тем более она необходима при общественном питании — в ресторанах и заводских столовых. Там недостаточная чистота кухонного персонала означает безответственность, даже преступление, так как зараза могла бы распространиться на большое количество людей. Это должны учесть все, кто имеет дело с пищевыми продуктами! Вы сами требуйте от кухонного персонала, чтобы все было чисто, хотя, возможно, и подвергаетесь риску, что вам нагрубят. Точно так же в продовольственных магазинах вы имеете право требовать, чтобы продавцы не сляли бумагу, не брали товар руками, но щипцами и совками.

для чего человеку во второй половине
жизни нужно питание?

1. Для восстановления тканей тела, которые уже износились. Это именно касается взрослых, которые перестали расти и питание им требуется для возобновления износившихся тканей.

2. Для поддержания жизни путем сохранения правильной деятельности организма. Иногда это бывают лишь миллиграммы определенного вещества, например фтора, нужного телу и содержащегося в пище. Но достаточно переехать куда-нибудь в другое место, где мало в воде фтора, и сразу же зубы начинают больше портиться! К правильной деятельности организма относится также способность к труду и мышлению. И еще кое-что: к заболеваниям.

Это значит, что от питания зависит многое?

Несомненно. Недостаточно насытиться чем попало, что имеется под руками, если человек испытывает голод.

Уже давно пора вам знать, что такое правильное питание, что полезно человеку вашего возраста и что пойдет ему на пользу для сохранения здоровья!

ЧТО ДАЮТ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ?

Пища дает телу:

1. Питательные вещества, способствующие росту и возобновлению живой ткани (как об этом уже говорилось);
2. вещества насыщающие — необходимые для поддержания трудовой энергии и для образования тепла;
3. вещества защитные — для предохранения тела от заболеваний.

Питательные вещества — это белковые и минеральные вещества. Этих веществ нам нужно ежедневно около 1 г на 1 кг ж. в.; детям, которые растут, требуется 3 г, а подрастающей молодежи — 2 г. Вам, женщинам, во второй половине жизни, весом примерно 68 кг, полагается ежедневно 60—70 г белковых веществ.

Белки содержатся не только в мясе и яичном белке, но и в молоке, твороге, сыре и в стручковых растениях: горохе, чечевице, фасоли. Они имеются также в орехах, в черном хлебе, немолотом зерне, как, например, в овсяных хлопьях.

Вы любите мясо? Можете его есть и далее, возражений не имеется. но в меру! Утром мясо, в обед мясо и на ужин мясо было бы чересчур. Пища должна быть разнообразной, а не все одно и

то же. Для вас очень полезно рыбье мясо — особенно морских рыб —, оно содержит минеральные вещества и притом оно легкое. Следовательно, мяса не избегайте.

Но как можно скорее избавиться от привычки есть слишком много мяса, регулярно есть яйца, словом от излишнего употребления белковых веществ. Всякое излишество вредно. При переваривании мяса распадающиеся вещества могут вызвать определенные заболевания. Далее надо воздерживаться от употребления внутренностей, которые содержат много вещества, так называемого холестерина. Это я объясню потом. А теперь еще кое-что: вы, конечно, знаете, что существует мясо легкое и тяжелое. Как говорится: «легкое мясо это телятина, птица, а тяжелое — темная говядина или свинина». Но это не совсем так: каждое мясо легкое, если оно нежирное и если оно не приготовлено на перегоревшем жире (во время жарения) или при долгом приготовлении. Получается, что телячья отбивная котлета тяжелое блюдо? Совершенно верно! А нежирная вареная говядина — легкое? Да!

Н а с ы щ а ю щ и е в е щ е с т в а — это жиры и углеводы. Они укрепляют мышцы и нервную систему.

Для насыщения больше всего пригодны жиры. Но если их есть больше, чем нужно организму — если при этом мало двигаться и не работать — то они откладываются в подкожной ткани и тело жиреет. Особенно женщина в известном возрасте не должна об этом забывать! Дело не только в полноте, но и в затрудненной работе сердца и опасности артериосклероза.

Жировые вещества содержат большей частью холестерин, вещество также жирового характера. Установлено, что у людей с тяжелым артериосклерозом, этого вещества в крови гораздо больше, чем у здоровых людей. Наука уже доказала, что избыток жиров способствует артериосклерозу и притом преждевременному. Вот почему людей во второй половине жизни ограничивают в смысле жиров, главным образом жиров животного происхождения, содержащих холестерин: масло, жирные сыры, желтки.

Вы думаете, что лучше всего просто вычеркнуть все жиры?

Куда там! Без жиров нет здоровья, так как они содержат и

очень важные вещества, подобные витаминам, в частности ненасыщенные жирные кислоты. Они находятся в оливковом и других растительных маслах. Нам они нужны, потому что именно они защищают организм. Научитесь применять при приготовлении пищи вместо сала растительное масло — оно гораздо полезнее. Но будьте осторожны! Во время приготовления не допускайте, чтобы масло перегорало; при этом образуются плохо перевариваемые вещества, которые, как вы и сами знаете, вредны при больном желчном пузыре или язве желудка. Кроме того при перегорании образуются и другие опасные вещества, по всей вероятности, связанные с возникновением рака.

Некоторые пожилые женщины не допускают и мысли, что в сбитых сливках много жира, что кремы — почти чистый жир, так же как шоколад и желтки. Переесть жиры означает в сущности преждевременно стареть.

Следовательно — мало жиров, лучше растительные и всегда свежие, не перегоревшие; желтков тоже мало, самое большее 2 желтка в неделю в пищу.

Сахариды (сахара) — это крахмалистые вещества, как, например, мука и сахара. У нас их имеется достаточно в хлебе, пирогах и других мучных изделиях. У вас, конечно, иногда появляется аппетит на сладкое, но: твердые и мягкие конфеты портят зубы, и вы наверное не были бы в восторге, если бы на ваших зубах появился черный кариоз! Потом зубы болят, приходится ходить к врачу, а у него тоже терпеть еще больше.

Помимо этого, лишний сахар, который не нужен организму, откладывается в виде жира и портит фигуру.

Итак — будьте благоразумны! Нет необходимости отказывать себе в кусочке торта, если это делается не часто, или в кусочке хорошего шоколада, но надо научиться вовремя сказать «довольно», чтобы не соблазняться каждый раз, проходя мимо кондитерской.

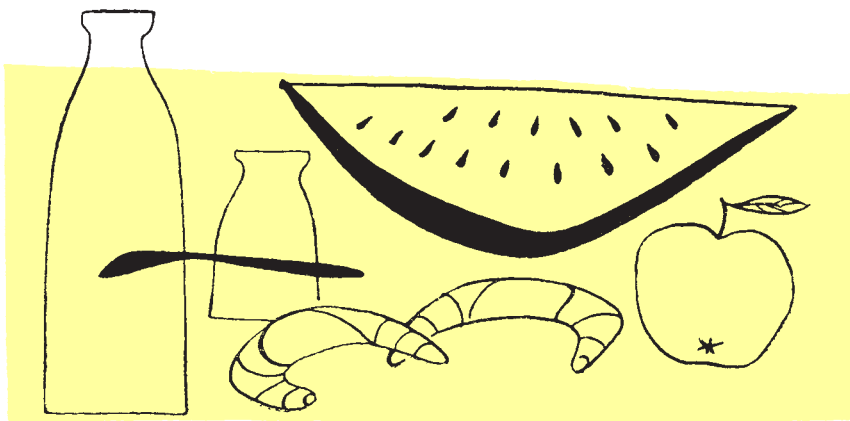
Предохраняющие вещества — это знакомые уже нам витамины. Их много, и все время открывают новые и новые. Самые важные из них: витамин А, В, С и D.

Витамин А содержится в рыбьем мясе и жире, в свежем моло-

ке и сливочном масле, в печени и в желтках. Его также вырабатывает сам организм из желтого красителя, находящегося в листовых овощах, в моркови и фруктах темного цвета. Он необходим для хорошего состояния слизистых оболочек, желез и для того, чтобы хорошо видеть и в сумерки. У нас никто не страдает недостатком витамина А. Зато в малоразвитых колониальных странах, где бедные люди страдают от нужды и голода, встречается болезнь, называемая «куриной слепотой», при которой люди в сумерках не видят. Ярослав Гашек в своем «Бравом солдате Швейке» описал эту болезнь у пленных, которые долго плохо питались.

Витамины группы В содержатся в дрожжах, в печени, в хлебных ростках и в черном хлебе. Вот почему важно есть черный ржаной хлеб. Витамины группы В по существу поддерживают функцию нервов и предохраняют от малокровия. Недостаток витамина В проявляется в слабости нервов, в усталости, в бессоннице и общей подавленности. Нет никаких сомнений, что этот витамин весьма нужен! Недаром его называют «витамином хорошего настроения».

Витамин С содержится в свежих овощах и фруктах; у нас больше всего витамина С в шиповнике (чай из шиповника), в картофеле и кислой капусте. Все южные фрукты — лимоны, апельсины, грейпфруты содержат витамин С. Он важен для организма, как защита против инфекций. Недостаток витамина С вызывает забо

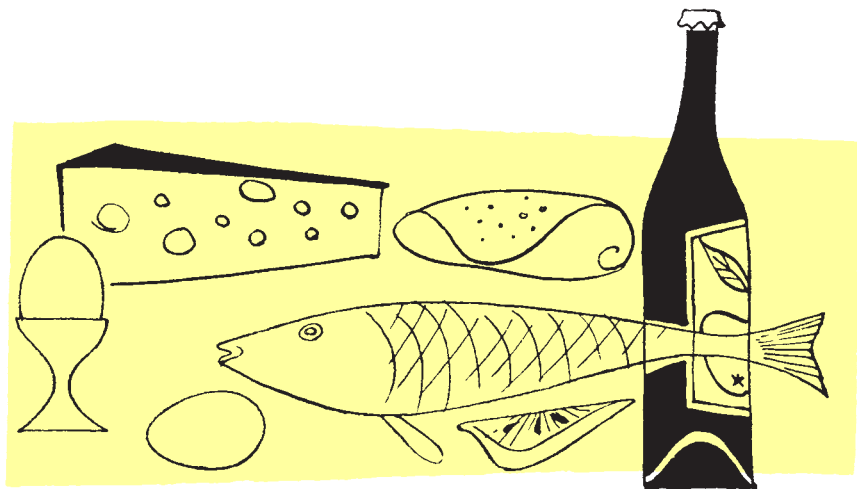


левания слизистых оболочек, т. е. цынгу. Следовательно витамин С очень нужен!

Витамин Д имеется в рыбьем жире и желтках; но мы умеем его создавать и в самом теле — в коже, облученной солнцем. Этот витамин нужен человеку для развития и сохранения зубов и костей. Недостаток этого витамина способствует заболеванию так называемым «рахитом». Нужен ли нам этот витамин на старости лет? Нужен, но конечно в мере гораздо меньшей, чем в молодости, так как для сохранения костей и зубов достаточно того количества витамина D, которое содержится в нашей, разумеется достаточно разнообразной пище. Однако злоупотреблять желтками нельзя, как это уже упоминалось выше.

Мы можем в течение лета накопить достаточное количество витаминов; разумеется, что весной надо постараться их пополнить, так как к этому времени их запас уже исчерпывается. Так называемая «весенняя усталость» вызывается как раз недостатком витаминов. Лучше всего в этом отношении вам посоветует врач. Но не просите у него немедленно лекарства или витаминные препараты. Вам также помогут чай из шиповника, овощи и фрукты.

Минеральные вещества дают организму нужные элементы как кальций, магний, фтор, фосфор и т. п., необходимые для строения тела. Где взять эти минеральные вещества? К а л ь



ций — в молоке, молочных продуктах, в яйцах, в маке, рыбе и в воде. Фосфор — в сыре, в молоке, мясе, яйцах, в шпинате и в капусте; железо — в желтке, шоколаде, крови, во внутренних органах животных, в стручковых растениях и в овощах; йод содержит морская рыба, а в большинстве случаев и питьевая вода. Чтобы обеспечить это вещество у нас продается соль, обогащенная йодом. Все эти минеральные вещества нужны нашему телу для здоровья, а потому мы должны питаться, учитывая это.

А как солить — много или мало? Взрослому человеку достаточно ежедневно 5 г максимально 10 г соли. 10 г — это полная чайная ложка. Пожилому человеку полагается солить еще меньше, достаточно и четверти чайной ложечки. Надо помнить, что много соли содержится в самих продуктах, например, в хлебе! Много солить вредно, потому что потом приходится много пить, а это обременяет сердце и почки.

Клетчатка также нужна для питания. Она плохо переваривается и кишки, стремясь от нее избавиться, проталкивают ее в прямую кишку, что вызывает стул. Значит, клетчатка также способствует правильной функции. Клетчатка имеется в овощах. Однако ее избыток вызывает вздутие живота и потому пожилой человек, наученный опытом, сам избегает тех овощей, после которых ему делается нехорошо.

Правильно составленное меню требует, чтобы в него было — поскольку это возможно — ежедневно включено немного сырой пищи (свежие овощи и фрукты).

Витамин С, находящийся в овощах и фруктах, может снижать количество холестерина в крови. Это для нас важно. Поэтому рекомендуем употреблять как можно больше пищи, содержащей витамин С! Здесь не приходится бояться преувеличенных доз. Осенью полагается есть все, что дает урожай, а позднее — ежедневно хотя бы одно яблоко, сырую морковь, сырую капусту или какие-либо другие овощи; точно так же и вареные, и изо дня в день!

Женщина в начале второй половины жизни может есть не больше трех раз в день. Позднее, когда состарится, уже не рекомендуется есть сразу много; надо есть понемногу, но чаще.

А л к о г о л ь для питания совершенно излишен. Меньше всего алкоголя в пиве, поэтому не вредно иногда выпить кружку пива, разумеется не часто и не регулярно! В вине больше алкоголя, но можно выпить и бокальчик вина при каком-либо торжественном случае. Вредны крепкие напитки: ром, ликеры, коньяк и т. п.

К у р е н и е вредит легким, желудку, раздражает нервную систему, ослабляет нашу волю, а у склонных к этому людей может вызвать и злокачественную опухоль.

ВЫДЕЛЕНИЯ

Регулярность в принятии пищи означает, что и организм постепенно привыкает правильно работать и правильно выделять отработанные продукты. Неправильный же режим влечет за собой разные недомогания, как: запор, головные боли и т. п.

Дальнейшее условие правильных выделений — при каждом позыве немедленно отправляться в уборную. Многие женщины находясь в обществе, из-за какого-то ложного стыда этого не соблюдают, а утром, спеша на работу — «нет времени». Стул можно задержать, но позыв может не появиться, разве только спустя продолжительное время; а таким образом начинается запор. Особенно у женщин после сорока лет вопрос запора не второстепенный, и надо принять все меры, чтобы предупредить его.

Если женщина ходит на работу, то утром действительно ей приходится очень спешить. Ей надо отправить мужа, детей, собраться самой на работу. Но о стуле забывать нельзя и при позыве надо немедленно идти в уборную!

Для регулярного стула надо есть овощи, фрукты, ржаной хлеб, надо работать и физически, заниматься спортом. Хорошо также выпить утром натощак стакан воды, лекарства же принимать только по предписанию врача.

Равным образом не полагается задерживать и мочу. Очень часто после таких задерживаний начинается воспаление мочевого пузыря.

Если вы до сих пор не привыкли к регулярному стулу — лучше всего по утрам — тогда не медлите! Регулярный стул свидетельствует о том, что и остальные функции вашего организма в по-

рядке, и если вы будете соблюдать такое правило, оно окажет хорошее влияние на общую деятельность вашего организма. А это далеко не лишнее, в особенности в тот период, когда в организме начинает сдавать то то, то другое!

И еще кое-что: правильный обмен веществ может повлиять и на вашу полноту.

ПОЧЕМУ МЫ ПРОТИВ ВАШЕЙ ПОЛНОТЫ?

Вы жалуетесь, что с годами у вас увеличивается вес? К сожалению, это часто приходится слышать от наших женщин. Это неизбежное явление старости? Нет. На старости лет некоторые части тела, как правило, полнеют, но это еще не означает, что вы должны растолстеть. Типично, например, расширение талии. Этим главным образом молодая девушка отличается от зрелой женщины, если смотреть на нее в профиль. И поэтому те из вас, кто хочет долго выглядеть молодо, старайтесь сохранить в первую очередь линию живота и талии.

До определенного возраста (приблизительно до 40—50 лет) это удастся. Но потом дело уже хуже. Унывать не стоит! Еще долгие годы можно исправлять такие недостатки — хороший бюстгальтер поднимет грудь, в результате чего живот и талия как-бы стушуются.

Однако все это еще не настоящая толщина, которая терзает не одну женщину. Вес далеко превысит допустимую границу, т. е. приблизительно столько килограммов, на сколько ваш рост превышает один метр.

Вес, конечно, повышается не от воздуха, а от того, что вы съедите. Правда, что у некоторых людей полнота является результатом неправильного обмена веществ, вызываемого гормонами, т. е. результатом нарушения внутренней секреции, но в большинстве случаев дело не в этом. Чаще всего полнота наших женщин — результат хорошей пищи и напитков.

Много сахара, много сладких мучных блюд (вареников), много жиров — все готовится на сливочном масле или сале, взбитые сливки при каждом удобном случае — чему же удивляться!

В одном отношении мы сделали шаг вперед по сравнению

с прошлым столетием. В наше время полнота не является признаком довольства, и она не нравится не только нам самим, но и мужчинам. Мы хотим избавиться от нее и готовы пожертвовать всем — почти всем — лишь бы похудеть.

Но делается это очень плохо. Нет у нас терпения, мы хотим похудеть сразу. Не хватает также и упорства, а правильный режим нам очень скоро надоедает. Другие женщины опять-таки соблюдают строгую диету, зачастую по рецепту, и дело кончается тяжелым заболеванием, которое никак не продолжит им жизнь.

Это главные ошибки при нашем стремлении похудеть.

Ожирение — не только косметический недостаток, но и вопрос здоровья, так как оно может вызвать или по меньшей мере ухудшить много серьезных заболеваний.

Например, сердце у ожиревшего человека должно работать больше, чем у человека с нормальным весом, пороки сердца встречаются чаще и хуже поддаются лечению. Толстые женщины гораздо чаще страдают расширением вен и склерозом. Склонность к удару у полных людей также больше. Ожирение ухудшает и эмфизему легких, которая появляется в нашем возрасте у хронически больных воспалением бронхов. Полнота ухудшает также заболевания суставов, ухудшает или вызывает плоскую стопу.

У полных женщин часто появляется сыпь, экзема — весьма неприятные заболевания кожи.

Полные женщины чаще страдают воспалением желчного пузыря и желчными камнями.

Все эти и еще многие другие заболевания сокращают жизнь. в лучшем случае ее сильно усложняют.

Следовательно, лучше предупреждать ожирение. Если у вас к нему склонность, лучше начать что-то предпринимать против полноты раньше, пока еще не поздно.

Это «что-то» — правильный режим питания. Я не называю диета, так как это выражение несимпатичное, вызывающее в каждой женщине отвращение. Правильного режима достаточно для того, чтобы предупредить полноту, а также и для того, чтобы от нее избавиться. Человек, собственно, тол-

стеет в большинстве случаев от того, что ест лишнее, т. е. то, что его организм не успевает израсходовать.

Возможно, что вы будете возражать, так как у вас тоже «солидной вес», и вы никогда не переедаете, куда там! И едите меньше всех из вашей семьи.

Ну, давайте разберемся! Больше всего калорий, т. е. используемых веществ, для организма, содержат жиры, немного меньше сахараиды (находящиеся в мучных изделиях, а также в сладких) и белки (белок яйца, мяса, стручковые растения). Получается, что не безразлично, что мы главным образом едим: если вам три женщины скажут, что они сегодня съели не больше 100 г пищевых продуктов, то в составе этой пищи может быть огромная разница!

Допустим, первая женщина съела 100 г сала, т. е.	771 кал.
вторая женщина — 100 г шоколада	409 кал.
третья — 100 г говядины (нежирной)	114 кал.

Отсюда совершенно ясно, которая из них «лучше питается», т. е., иными словами, которая накапливает жирок — та, которая ест много жиров и сладкого.

ТАК ЧТО ЖЕ ТОГДА? ГОЛОДАТЬ?

Куда там! У некоторых из вас может быть и есть сила воли выдержать целый день без пищи, но зато на следующий день вы возместите себе это лишение. Помимо всего, голодовка и опасна: при ней организму не хватает и тех калорий, которые ему необходимы для возмещения израсходованной энергии и для замены отработанных клеток отдельных тканей, но главным образом опасна если ему не хватает биологического компонента в пище. Это — ценность продуктов, содержащих витамины и минеральные вещества. Кто голодает, тот не получает всех этих веществ, и потом, конечно, организм страдает от их недостатка. Известны разные болезни, возникающее при потере сопротивляемости к инфекции в результате недостатка витаминов и минеральных веществ.

Нам это еще важнее. потому что без витамина С повышается

опасность склероза! Необходимо все это учесть и лучше не голодать.

ЦЕЛЕСООБРАЗНО УРЕГУЛИРОВАТЬ ПИТАНИЕ

Вы признаете, что в вашей пище не должно быть много жира; доза 10 г свежего сливочного масла в день разрешается лишь потому, что определенные его элементы вам необходимы. Но — никаких сливок, сдобных пирожных, печений, тортов, жирной свинины, жира!

Зато в пище, отрегулированной для предупреждения полноты (так наз. редукированной пище) должны содержаться белки. Организм, превращая их в питательные вещества, затрачивает много энергии, поэтому толстым людям очень полезно давать белки; конечно, не только исключительно белки! Во всем должна быть известная мера. Но так как известно, что белки менее всего питательны, то для поддержания ткани мышц и органов человека ему необходимо на 1 кг веса 1 г белков.

Далее наша пища должна содержать меньше сахаридов (сахаров), чем мы привыкли. Нам их нужно лишь столько, сколько требуется организму для возмещения затраты энергии. Все лишнее организм немедленно превращает в жир. Поэтому замените каждый кусок сахара в чае, кофе и т. п. сахарином или привыкните пить все несладкое. Все это дело привычки. Перестаньте также пить сладкие фруктовые соки, сладкое вино, сиропы и т. д.

К изделиям, содержащим сахариды, относятся также вареники, пирожные, бублики, большое количество картофеля, ломтей хлеба и все сорта сладостей.

Сахариды — сахара, содержащиеся в продуктах, — очень питательны, но питательнее всего жиры, и если мы соединим эти два вида продуктов в кондитерском изделии, то получится очень концентрированная пища, в которой и маленький кусочек торта содержит 500 и больше калорий. Это означает также, что в кино или в театре придется отказаться от предлагаемых мороженого или конфет. Они бы шли за счет гораздо более качественной пищи, биологически более богатой, но которая могла бы и снизить ваш вес.

Вы наверное побаиваетесь, что при таком режиме питания вы будете всегда голодной? Вам не нравится «пустой желудок» или когда сосет под ложечкой? Это значит, что при вашем обычном переедании вы привыкли к полному желудку. Но это не беда! Желудок привыкнет и к меньшему количеству пищи, причем эта пища не должна обязательно быть меньшей по объему! Желудок обмануть сравнительно легко! Съешьте, сколько захочется овощей и фруктов. Овощи, конечно, нельзя заправлять мукой и давать много жира. Научитесь готовить овощи натурально — тушить в собственном соку. Овощи сравнительно мало питательны. Помимо этого, они содержат много непереваримых волокон из клетчатки, что важно для регулирования кишечного тракта и для выделений. Пища не задерживается в кишках, а потому используется в меньшей мере, что для вас тоже хорошо.

МОЖНО ЛИ САМИМ ЛЕЧИТЬСЯ ОТ ОЖИРЕНИЯ?

Вы не можете сами судить о состоянии своего здоровья и не можете установить, насколько и какую степень лечения от ожирения может вынести ваш организм. Меню при таком лечении от ожирения для каждого человека иное, в зависимости от общих условий его жизни, по которым и устанавливается допустимое количество калорий. Следовательно, если вы решитесь приступить к лечению от ожирения, посоветуйтесь предварительно с врачом и раз в месяц ходите к нему на контроль. Лечение от ожирения, особенно в годы климакса, связано с известным риском, а потому надо действовать очень осторожно, не подвергаясь опасности. Специалисты не рекомендуют терять больше 1 кг в неделю.

Врач посоветует вам также соответствующую литературу, чтобы вы научились чередовать и разнообразить предписанную вам пищу, чтобы таким образом отрегулированное меню вам не надоело.

«ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ ПИЛЮЛИ»

«Моя знакомая получила от врача какие-то пилюли и после них похудела, причем ни в чем себе не отказывала.» Это означает, дорогие читательницы, что на свете творятся чудеса. Но вы этому

не верьте! Правда, есть определенные лекарства, после которых пациент теряет ощущение голода или же у него повышается душевная и телесная деятельность, на что затрачивается больше энергии. Но такие лекарства небезопасны. Пациент к ним привыкает и потом становится рабом этой привычки. Также вытяжки и гормоны щитовидной железы иногда принимаются, осторожно, в небольших дозах, чтобы сбавить вес. И тут, однако, возникает опасность, хотя иного характера. Особенно во время климакса лекарство может повредить сердцу и способствовать базедовой болезни.

Некоторые «чудодейственные лекарства», пропагандированные в западных журналах как средства для похудения — просто на-просто сильное слабительное. Оно вызывает понос, после которого, хотя вес и понижается, но только за счет потери воды. А вода не только быстро пополняется, но — что весьма возможно — сильное слабительное вызовет позднее запор.

Не верьте чудесам! Если бы существовали такие чудо-лекарства от ожирения, они были бы всем известны и стали бы самым популярным средством в мире, или, по меньшей мере у нас, где так любят хорошо и сытно покушать. Все это не так. Там, где врачи предписывают такие лекарства, это делается лишь в виде дополнения к р е д у к ц и о н н о й диете, в частности под тщательным врачебным контролем, во время которого наблюдается сердце и общее состояние здоровья пациента.

ПОМОГАЕТ ЛИ КУРЕНИЕ ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ?

Возможно, что вам какая-либо приятельница посоветовала начать курить, потому что курение будто-бы отбивает аппетит. Правда, желудок можно обмануть: у ребенка соской, а у взрослого — папиросой. Но это, «из огня, да, в полымя». За несколько потерянных килограммов и ничего больше (потому что вес быстро стабилизируется, как только вы привыкнете к курению), вы приобретете привычку, которая стоит много денег и здоровья.

Курение 20—30 папирос в день может сократить жизнь. Никотин, алколоид, содержащиеся в табаке — яд для сосудов, к которому хотя и можно привыкнуть, но который достоверно стягивает

сосуды. Таким образом в ткань попадает меньше крови, давление повышается и может произойти закупорка сосудов. Так, например, может возникнуть инфаркт, прекратиться снабжение кровью сердечной мускулатуры. Хотя никотин — только одна из причин сердечных инфарктов (известно несколько причин), но, все же, не стоит самих себя доводить до болезни, не говоря уже о чем-либо похуже.

При курении речь идет не только о действии никотина. При сгорании образуются также смолистые продукты, оказывающие раздражающее влияние на дыхательные пути. Установлено, что много мужчин, больных раком легких, были страстными курильщиками. В наше время с повышающимся количеством курящих женщин, повышается число заболеваний раком и у них.

Спрашивается, зачем ухудшать свое здоровье? До сих пор никто от курения не похудел, но не одна женщина курением сократила и погубила свою жизнь.



**ИЗ КНИГИ
«ПРО НАС С НАМИ»**

Старость, прочь от человека!
Дома у меня аптека.
Сотни разных баночек,
Пузырьков и скляночек,
Мазей, капель, тюбиков,
Порошков и кубиков.
Все лекарства на дому.
Добавляйте — я приму.
На медпункте каждый час
Их берите про запас.
Припасайте их на старость,
Спрячьте — больше бы осталось,
Смерть придет к вам — не беда.
Весь запас лекарств тогда
В таз огромный побросайте,
Все их там перемешайте,
Хватит четверти, и вот —
Смерть от них сама умрет.

ЖЕНЩИНА И ЛЕКАРСТВА

Это грустная история. «Сегодня пришла в амбулаторию женщина, которая в течение пяти ночей принимала порошки, вместо того чтобы прийти сразу к нам в амбулаторию» — говорит зубной врач.

«А мне сегодня» — говорит участковый доктор, — пришлось показать женщине, которая хотела получить в запас мазь от ревматизма, что-нибудь против изжоги, витамины и сироп от кашля. Потом еще и снотворное и что-нибудь от головной боли. У нее были еще какие-то пожелания, но я уже не хотел и слушать.»

«У меня, — говорит женщина-врач — эта гражданка вчера просила какие-то гормоны, которые будто-бы сглаживают морщины.»

Таких случаев врачи могут приводить много. Пациенты придают большое значение лекарствам, с их точки зрения лекарства творят чудеса и могут вылечить всякую болезнь независимо от того, чем вызвана эта болезнь — плохим питанием, инфекцией или нервным потрясением. Врачу надо было бы разубеждать таких пациентов. Неудивительно, что врачи перегруженные работой, у которых нет времени на долгие разговоры, желая избежать неприятностей с грубыми пациентами, иной раз и поддаются уговорам.

Потребление лекарств растет во всем мире, также и у нас. Разве настолько повысился процент заболеваний? Напротив, особенно количество инфекционных болезней понижается, понижается и смертность. Дети до 15 лет у нас уже не умирают от туберкулеза, смертность грудных детей в Чехословакии очень низка. Поскольку лекарства используются на лечение болезней, возражать, конечно, не приходится. Но напрашивается иная мысль: не злоупотребляют ли лекарствами? Не будет ли это иметь вредных последствий?

Для организма лекарство в определенной дозе — полезное ве-

щество, а в другой дозе, напротив, вредное. Или же некоторые вещества наряду со своими лечебными свойствами имеют еще и другие, опасные свойства. Врачу известны эти предостерегающие признаки, и он правильно регулирует лечение но тот, кто лечится сам, ведь не может установить нужную ему дозу лекарства! Не думайте, что все это говорится для того, чтобы запугать вас. Приведу пример: обычное лекарство ацильпирин, его можно получить без рецепта. Одну-две таблетки, когда что-то болит, можно взять раз в месяц. Но некоторые употребляют их чуть не целыми пригоршнями, как только у них где-нибудь колет. А ведь это средство оказывает неблагоприятное влияние на кровь. Также небезопасно злоупотреблять Седолором, Алгеной, Динилом, Бероларом и другими средствами.

Некоторые лекарства при продолжительном употреблении без контроля могут вызвать повышенную нервность, нарушить пищеварение, повредить печень и т. п.

Вам опять кажется, что я запугиваю? Ничего подобного. Если злоупотребление лекарствами будет продолжаться, мы догоним Запад, где неврозы так растут, что не хватает психиатрических клиник. Знаете, как там рассуждает работающая женщина? Я уже сделала себе инъекцию против болей, потому что дает о себе знать ишиас, — больше уж этого сегодня делать не буду, но возьму порошок, чтобы легче дышать с моей астмой. До обеда у меня собрание, там я несомненно разволнуюсь, так возьму заранее успокоительное средство -- три таблетки. После обеда и вечером у меня от всего этого будет болеть голова, значит надо принять еще два порошка от головной боли «и все обойдется».

Так возникает фармакофаг — поглотитель лекарств; безнаказанно это не проходит, если так поступать долгое время.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ — САМЫЙ ВЕРНЫЙ

Некоторые женщины просто обижаются, если о их затруднениях им скажут правду.

Так, например, приходит женщина и просит лекарства, которые ей предписывал врач. После исследования ей говорят, что ее не-

домогание происходит от избытка газов, от переедания и от недостатка движения. Поэтому она не получит лекарства от сердца, но врач посоветует ей придерживаться правильного режима, упражнений и всего распорядка дня. Женщина не верит этому, обижается на врача и жалуется, что он ничего не понимает.

Или кашель — реакция организма, направленная на устранение выделений, образующихся в результате воспаления дыхательных путей. Следовательно, его не надо задерживать. Конечно иногда кашель бывает слишком раздражающим, мы стараемся его облегчить, успокоить раздражение. Для этого имеются средства. Но наша гражданочка хочет только сироп! Ее нельзя разуверить, что сироп для этого слабое средство, что в нем содержится много сахара, который насыщает желудок и «идет на жирок».

А головная боль! Немедленно хватаетесь за лекарство, хотя знаете, что голова болит, допустим, от неподходящих очков, от запора, от испорченных зубов, от душевных переживаний и от тысячи других причин! Не лучше ли раньше устранить эти причины и таким образом избавиться от боли. Но только это было бы сложно, а принять порошок просто!

Во многих семьях имеются битком набитые аптеки со старыми и даже полученными в наследство лекарствами, и часто женщины «отваживаются» сами себя лечить! Это небезопасно и не дает ничего положительного! Лекарство легко перепутать, или принять такое, которое за долгое время хранения испортилось: очень часто дети заинтересовываются аптечкой и несчастье тут как тут. Пусть вам расскажут в вашей больнице, сколько энергии тратят доктора и сестры при трагическом отравлении детей лекарствами из домашней аптечки или просто валявшимися в квартире. А как вы, тоже бросаете лекарства, где попало, не думая о своих детях или внуках?

Повышается также потребление успокоительных и снотворных средств, произведенных из соединений барбитуровой кислоты (известный Люминал, Гистепс и др.). Барбитураты — благодетели для страдающего человека. Но они опять-таки устраняют не причины, а только симптомы бессоницы, нервного состояния, подавленности. Причина часто заключается в конфликте с окружающей

средой, в неудачной семейной жизни, в неполадках на работе, в упорном придерживании старых взглядов, которые сталкиваются с действительностью.

И только потому, что вы не хотите урегулировать все эти противоречия, отравляете себя лекарствами! Правильно ли это?

НЕКОТОРЫЕ ЛЕКАРСТВА СО ВРЕМЕН ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ ЗАМЕНЕНЫ БОЛЕЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМИ

О сиропах уже говорилось. Далее менее ценные лекарства — кальциевые препараты, как кальций глюкоником, Калькуит, Витакальцин. Для снабжения кальцием теперь имеются более действительные лекарства. Мийон, Гепатоником и Рекреанум также уже устарели, да и их действие проблематично. Мазн (Реумозин, Йодосапол и т. п.) имеют только кажущееся действие. Массаж и без них оказывает такое же действие. И наконец, полосканья совершенно излишни, действие их очень краткое, к тому же еще они действуют и на здоровые места, как например гортань, голосовые связки.

ПОГОНЯ ЗА ЗАГРАНИЧНЫМИ ЛЕКАРСТВАМИ

Вы тоже принадлежите к тем женщинам, которые считают идеальными только заграничные лекарства? Правда, там большие фармацевтические заводы изготовляют не мало качественных лекарств, но также много и таких, которые выпускаются по коммерческим соображениям. Реклама расхваливает эти средства, и больные немедленно требуют от нашего Министерства здравоохранения, чтобы оно выписало то или иное лекарство. А через год? В списке «залежавшегося товара» прибывает масса бесценных хотя и дорогих заграничных лекарств, которые оказались недействующими.

Следовательно: оценивайте все заграничное критически, ведь там торговый интерес приказывает — зарабатывать, обманывать! Если какое-либо лекарство действительно хорошее, через короткое время оно появится у нас, или же у нас уже имеется подобное собственного производства, потому что наша наука и наши исследователи достигли успехов и за границей. Об этом свидетельствует

и то, что ЧССР вывозит все больше и больше медикаментов в западные страны, Швейцарию, ФРГ, Францию, даже в США!

СОЦИАЛИСТИЧЕСКОЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ — ГАРАНТИЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Если вам понадобится лечение, вы его получите независимо от его стоимости.

Хорошую заботу о здоровье можно еще улучшить, если не трать без толку как лекарства, так и здоровье, которое тоже находится в опасности при злоупотреблении лекарствами. Расходы на лекарства будут повышаться и это вполне обосновано, потому что будут принимать лекарства более дорогие, но и более эффективные. Зато сокращаются сроки болезней, снижается число инвалидов, продолжается жизнь человека.

Вопрос расходов на лекарства здесь второстепенный. Но против злоупотреблений лекарствами и расточительности мы будем бороться, потому что это вредит человеческому здоровью. Будете нам помогать? Не принимайте лекарства сразу же, как у вас где-то заболит. Лучше урегулируйте свой режим, начните жить с соблюдением правил гигиены.

ФИЗКУЛЬТУРА ПОСЛЕ СОРОКА ЛЕТ

Не знаю, чем объяснить неохоту к движению, появляющуюся после сорока лет (возможно и раньше): то ли тем, что больше забот и работы, то ли меньшей подвижностью вообще или, наконец, болезнью, которой действительно мы страдаем; одно ясно, а именно, что в это время мы мало упражняем свое тело.

В молодости мы ходили раз-два раза в неделю заниматься физкультурой, спортом, играли в теннис, каждую неделю совершали прогулки на несколько километров, летом плавали или катались на лодке — гребли. А потом постепенно начали от всего отставать. То не было времени, то чувствовали себя «утомленной», а потом стали ссылаться на всякие другие причины. Наконец появилось как довод то, что в других случаях отрицается — «я уже стара для этого».

Да, мы, конечно, несколько обленились.

Но это неправильно. Жизнь — движение, бездействие вредно, лень доводит до ожирения и способствует другим заболеваниям.

От своих читательниц я слышу три возражения: прежде всего — они больны, движение и спорт им бы повредили; второе: работающая женщина за целый день не присядет, крутится как белка в колесе; и третье — старые люди не должны заниматься физкультурой, она для них вообще вредна.

ВОЗРАЖЕНИЕ НОМЕР ПЕРВЫЙ — БОЛЕЗНЬ

Физическое движение несомненно предназначено в первую очередь для здоровых. Однако безоговорочно запрещается оно только очень небольшому числу больных. Гимнастикой нельзя заниматься человеку сильно близорукому, человеку с тяжелой болезнью сердца или с больными легкими. Но даже и в этих случаях врач не возражает против определенных упражнений, особенно таких, которые не так утомительны, а все-таки при них разминаются суставы, а также не возражает и против прогулок. Наконец такие

прогулки и упражнения в дыхании являются частью лечебных процедур для больных сердцем, сосудами и при легочных заболеваниях. Но, конечно, их должен рекомендовать врач.

Вот видите — можете и должны упражняться и вы. Конечно не в такой мере, как в двадцать лет, а соразмерно своему возрасту!

ВТОРОЕ ВОЗРАЖЕНИЕ — ВЫ, КАК «БЕЛКА В КОЛЕСЕ»

Я вам верю. Сядете вы вечером перед сном и у вас такое чувство, что вы не сдвинетесь с места, не можете, у вас нет никаких сил — ведь за день не было свободной минуты, чтобы присесть и отдохнуть. Я, конечно, верю, что у вас болят ноги, и ноет все тело.

А вот, если бы у вас была возможность записать точно ваш трудовой день, вы были бы удивлены, как мало активны были все ваши мускулы. Вы ходили, это верно, но или кругом плиты, или из одной канцелярии в другую, от машины к машине, и скорее стояли чем ходили. Допустим, что вы готовите, тоже бегаете весь день, но почти на одном месте, скорее стоите. А сидеть и стоять особенно утомительно. Мускулы находятся постоянно в одном и том же положении, слабеют, тяжесть всего тела ложится неравномерно на суставы, которые таким образом перегружаются и повреждаются (особенно если долго продолжается одна и та же работа), а отсюда и болезненные ощущения вплоть до полной истощенности!

Но это боли не от гимнастики!

Напротив, это утомление в результате нагрузки мускулов и суставов и совершенно неестественного использования организма.

Вы, наверное, не можете себе и представить, сколько мускулов и суставов в теле вообще бездействовало! Моя знакомая очень хорошо это узнала, когда — поупражнявшись у меня — на другой день жаловалась, что у нее болит тело в таких местах, в которых после работы никогда не болело!

После гимнастики болят те места, где мышцы не привыкли к работе, где они не тренируются. Через некоторое время эта боль уже не чувствуется — разве, если у вас запущенная болезнь суставов и мышц.

Будьте осторожны! Не пугайтесь болей, упражняйтесь, преодолевайте болезненные ощущения в результате непривычных движений. Поскольку боль пройдет через полчаса, самое большое через два после упражнения, эта боль полезна, устраняются отложения и неровности в суставах и мышцах, терпите ее. Вам приходится лишь расплачиваться за то, что вы годами избегали всякого рода движений, расплачиваться за свою лень матушку!

Теперь, как правило, делайте ежедневно упражнения всех мускулов, всех суставов.

Усталость от работы можно предупредить, во-первых, соответствующим приспособлением рабочего места (высокие стулья, вместо того, чтобы работать стоя, опускающийся и поднимающийся стол); во-вторых, правильным положением тела и лечебной физкультурой в промежутках между работой и после нее.

Итак, ваше возражение, что у вас достаточно движений, не выдерживает критики, и, как видите, усталость можно устранить лучше всего именно соответствующим физическим упражнением!

ТРЕТЬЕ ВОЗРАЖЕНИЕ — СТАРОСТЬ

Когда вы пришли к этому абсурдному заключению, что старому человеку гимнастика не идет на пользу?

Во-первых, вы еще не так стары — ваш возраст средний —, а, во-вторых, физическое упражнение старому человеку нужно, и является для него своего рода лекарством.

Оно ему нужно, потому что нетренированные мускулы слабеют, а неподвижные суставы твердеют; лекарство же это потому, что много хронических заболеваний улучшается благодаря движению, не говоря уже о том, что движение влияет возбуждающе на кору мозга, откуда положительные импульсы передаются всем органам. Таким образом физкультура, конечно, правильно выбранная и в соответствующей мере, одновременно влияет и на улучшение общего физического состояния.

Встречаются пожилые женщины, которым ничего не стоит бегать ежедневно по десять раз на пятый этаж с тяжелой ношей, и это только благодаря тому, что они не делали перерыва и не бросали своей работы даже в преклонном возрасте. Много среди по-

жилых женщин и активных физкультурниц; они плавают, ходят на лыжах, танцуют, занимаются гимнастикой. Они просто рассмеялись бы при мысли, что мы ожидали от них старческую, шаркающую походку!

Короче говоря — как раз пожилому человеку нельзя остановиться на одной работе, застыть в ее однообразии, именно ему нужно многостороннее движение и физическая работа.

Профессор Прусик, доказывающий на самом себе в своем возрасте результаты правильного физического режима, рекомендует пожилым людям, работающим в сидячем положении, ежедневно упражняться часа два. Это значит — утренняя зарядка четверть часа, утреняя прогулка на место работы, по меньшей мере в течение пятнадцати минут, и обратная прогулка после обеда. Он же рекомендует по возможности работать на дворе или в саду, а вечером заниматься целеустремленной гимнастикой. Женщина, работающая по хозяйству, может также упражняться, вернее должна превратить свою домашнюю работу в полезную гимнастику.

ДОМАШНЯЯ РАБОТА КАК ГИМНАСТИКА

Вы только что прочитали, что домашняя работа неудовлетворительна как физическое упражнение, что она далеко недостаточна, и что она односторонняя. И вдруг домашняя работа оказалась хорошей?

Совершенно верно — домашняя работа может быть очень хорошей гимнастикой, особенно в наши годы и в старшем возрасте.

Иногда бывает просто необходимо использовать домашнюю работу как физическое упражнение, если мы хотим принудить вас заниматься физкультурой как таковой, потому что уже заранее ожидаем от вас дальнейшее возражение: «у нас нет времени для физкультуры!» Не буду терять времени на опровержение такого возражения.

Итак, домашнюю работу делает каждая из вас; те кто не служат, и те, кто уходит на работу на целый день.

Обращаюсь к тем и к другим, хочу вам доказать, как можно превратить часто изнурительную работу в полезное и эффективное физическое упражнение.

ВЫ САМИ СТЕЛИТЕ ПОСТЕЛИ?

Постель или тахту нельзя оставлять на весь день разосланными; это некрасиво, подушки и одеяла целый день пылятся и, самое главное, постилать постели для вас хорошая физическая зарядка.

Каждое животное после сна «протягивается». А человек обычно этого не делает, а если и делает, то как-то небрежно. Это ошибка! Ведь сама природа требует, чтобы тело после сна немного поразмялось, чтобы мускулы вытянулись, ведь они лежали в разных позах и возможно «отлежались», т. е. было нарушено нормальное кровообращение и снабжение кровью. Суставы также во время сна лежат в одной и той же позе, что в нашем возрасте нежелательно, так как в этом положении они твердеют, и потом их очень трудно заставить двигаться. Позвоночному столбу тоже ночью наносится ущерб, особенно если у вас слежавшиеся матрацы или вы страдаете плохой привычкой — спать на мягком.

Хорошенько потянуться может каждый пожилой человек примерно так:

сбросить одеяло и подушки рядом на стул (они заодно проветрятся), лечь навзничь и поднять руки вверх. Для того чтобы хватило постели, надо лечь наискось — с одного угла к другому. Протянуться вдоль как можно больше — будем удлиняться, удлиняться! Пятками упрямся в конец постели, а руку и голову протянем в обратную сторону.

Осторожно, избегайте двух ошибок: при этом движении нельзя задерживать дыхание, и нельзя сгибаться в бедрах. Этим можно испортить цель упражнения — расшевелить мышцы, усилить кровообращение и выпрямить и расслабить позвоночный столб.

Если крепко прижмете поясницу к постели, облегчите свои боли в бедренной части позвоночного столба.

Упражнение повторить пять раз.

А теперь, как собственно стелить постель!

У работающей женщины утром безусловно нет лишней минуты. Она должна собраться на работу, приготовить всем завтрак, отправить детей, а то и внуков в школу.

И так как она старается успеть все сама, и по каким-то причинам не может распределить работу между всеми членами семьи,

ей приходится отказывать себе во многом, включая и некоторые правила гигиены. Это значит, что она часто стелит постели, не проветрив, а то их и вовсе не стелит, оставляет пылиться целый день. Это не полагается, а потому:

уже при разбрасывании подушек и одеял необходимо, чтобы окно было открыто в том случае, если ввиду холодной погоды или доносящегося с улицы шума окно ночью было закрыто. Пока постельные принадлежности проветриваются, приготовляем все для себя и для остальных членов семьи, и, наконец. стелем постели!

КАК ПРИ ЭТОМ ПОСТУПАТЬ?

Стать с раздвинутыми ногами, ступни параллельно, плечи опустить, голову поднять. Внимание! Не перегибаться в пояснице! Не выпячивать живот! Теперь наклоняемся над кроватью, конечно сгибаемся не в пояснице, а в грудной части позвоночного столба, в линии лопаток. Возьмем простыню и сложим ее, все еще находясь в наклоненном положении и только потом выпрямимся. В той же позе укладываем простыню на место, куда на день убирается постель (лучше всего туда, где больше воздуха, за занавеской). Выпрямимся и согнемся в ту же позу, когда убираем подушки и одеяло.

Чувствуете боль в пояснице? Это потому, что вероятно сгибаетесь слишком в бедрах, вместо того чтобы согнуться в грудной части позвоночного столба. Болит у вас бедренный сустав? Значит вы нагибаетесь слишком неуклюже в бедрах, а не в линии лопаток. А возможно, что это с непривычки — суставы еще недостаточно размялись.

Но не унывайте, и из боли можно извлечь пользу, хорошо, что больно — это сказываются более слабые места вашего организма. Упражнение можно усовершенствовать по указанной инструкции; упражняйтесь каждый день, со временем приобретете практику и ловкость, повысите подвижность грудной части позвоночного столба, приобретете осанку, освободите от перегрузки позвоночник.

Вот видите, незаметно для себя вы одолели первую зарядку ежедневной гимнастики!

ВЫ ХОДИТЕ ЗА ПОКУПКАМИ ИЛИ ПО ДЕЛАМ

И вы, конечно считаете, что этим отделались от физкультуры на весь день. Но что это за хождение? Бывает, вы нагоняете шествующую перед вами женщину средних лет. Ну и походочка! Идет лениво, переваливается с боку на бок как утка, чтобы не утомиться!

Это неправильная ходьба. От такой ходьбы не улучшится кровообращение, не укрепятся мышцы (мышцы такую ходьбу даже не замечают, разве, что в плохом смысле слова, потому что они без упражнения затвердевают), суставы также мало двигаются, так как в действии только их маленькая площадь.

Поэтому, куда бы вы ни шли, идите энергичным спортивным шагом.

Удобные практичные ботинки на полувысоком каблуке (вредно ходить на высоких каблуках каждый день), и шагайте по мостовой или по улице бойко к вашей цели. Каждый день час!

Это, конечно, не значит, что вы должны спешить, с трудом переводя дыхание. Я вам советую лишь ускорить шаг — если вы, конечно, вполне здоровы. Вы ходите вразвалку видимо по привычке, но ее надо преодолеть, чтобы от ходьбы получилась физическая и душевная польза.

Следите за своей походкой!

Недостаточно только ускорить шаг. Надо устранить и другие недостатки.

Иной раз видишь женщину — идет неуклюже, «земля гудит и доски стонут». Другая же волочит ноги, еле поднимая их от земли, но не от старости, а от привычки суетиться около плиты в шлепанцах. У иной женщины тяжелая поступь вовсе не от полноты. Иногда и стройная женщина шагает тяжело, а полная, наоборот — «плывет» легко и плавно. Выходит — важно, кто как ходит, как умеет носить тяжесть своего тела, как научился ходить.

Вы наверное, думаете, что поздно на старости лет менять свою привычку? Наоборот, вы именно в таком возрасте, чтобы осознать, как много зависит от ходьбы, в которой вы будете нуждаться еще через двадцать, тридцать лет!

Давайте разберемся. Сначала возьмем ботинки; они должны

быть в носках довольно широкими и свободными, чтобы не жали. Пусть вас не смущает величина вашей ноги, покупайте всегда лучше ботинки по свободнее. Элегантность не зависит от маленьких туфелек, а от правильно выбранной обуви!

Затем дайте осмотреть свои ноги. Иногда тяжелая и болезненная походка бывает вызвана продольной или поперечной плоскостопией. Ортопедические стельки исправят этот недостаток.

Потом обратите внимание на свои ступни. Ставите вы их носками широко врозь или ступнями вперед, почти параллельно? «Носки врозь» — это тоже типично для плоских ступней, а иногда это просто дурная привычка; она способствует тому, что вы быстро устаете, пройдя с усилием даже маленькое расстояние. Гораздо легче вы будете продвигаться, ставя ступни параллельно.

Некоторые люди ходят с широко расставленными ногами, что особенно у женщин очень некрасиво. Такая походка помимо всего другого, влияет плохо на всю фигуру, на все суставы. С физиологической точки зрения правильна такая походка, когда ноги близко возле себя, так что колени слегка трутся одно о другое. Ваши ступни должны оставлять следы совсем близко от прямой линии, если бы ее провести на полу (см. рисунок).

Когда вы привыкнете так ходить, избавитесь от некрасивой привычки ходить вразвалку, с годами еще усиливающейся, что может вообще отнять у вас способность двигаться.

Мы уже знаем, что ступни надо ставить почти параллельно, что колени должны быть близко одна к другой. Но это не все.

Остается еще туловище, которое надо держать прямо, не наклоняться вперед и не откидываться назад, как ходят некоторые женщины, в особенности те, у которых имеется животик.

И, наконец, нельзя ходить все время с опущенной головой, буд-



то бы мы ищем что-то. Так ходят очень многие женщины и вовсе не только близорукие. Какие же результаты такой походки? Сутулая спина, кривой позвоночник, неповоротливая шея и невралгические боли! А все это наводит лишь грустные мысли.

Не вешайте головы! А жить вам станет сразу веселей, отдохнет у вас позвоночный столб, он выпрямится, перестанет давить на нервы и исчезнут ваши боли.

Вы подготовлены? Тогда пойдем, и вы убедитесь, что ваша походка до сих пор была совсем неправильна, а, значит, приносила вам много вреда. Что самое важное в ходьбе? Бедренные мышцы. Первое движение при ходьбе — поднять бедра при помощи тазобедренного сустава. Он, конечно, должен быть достаточно гибким, чтобы произвести это движение плавно, без рывков. Кто умеет так ходить, тот красиво и плавно несет голову, туловище и таз. Красивая походка полезна для здоровья.

Возможно, что сначала вам будет трудно правильно ходить. Возможно, что ваши колени и бедра уже не так подвижны. Возможно, что вам трудно входить в трамвай и что на высокую ступеньку трамвая вы вообще не можете взобраться? Ну, тут не остается ничего другого, как упражняться в гимнастике. Колени и все остальные суставы вашего тела можно «размять», если вы захотите и если у вас хватит терпения. Возраст тут не при чем!

ХОРОШАЯ ФИГУРА ДО САМОЙ СТАРОСТИ

Иногда люди оглядываются и за пожилой женщиной, а не только за молодой! Причины могут быть разные, но для нас важно одно: «Как она могла сохранить до своего возраста такую хорошую фигуру?»

Людей это поражает тем более потому, что они видят вокруг себя чаще фигуры сутулых женщин, сгорбленные спины, кривые

ноги, небрежную выправку. Особенно же женщины, которые в молодости делали все для того, чтобы казаться высокими, в своем зрелом возрасте сдают и вместе с небрежностью в одежде создают совсем обратное впечатление. Совершенно правильно, что женщины уже не портят себе фигуру и здоровье высокими каблуками. Однако впечатление хорошо сложенной фигуры не зависит от каблуков, от высокой или низкой фигуры. Известная танцовщица Дункан была низкого роста, но казалась высокой. Так же и балерины в большинстве случаев невысокого роста выглядят сравнительно высокими.

Чем это объясняется? Тем, как они держат тело. Дункан учила, что надо двигаться так, будто бы человека подвесили за грудную кость и тянут кверху. И на самом деле, если мы себе это представим, мы чувствуем себя вдруг как-то легче, выпрямляем грудь и голову, шагаем легче и смотрим выше. Если вы не откладывая начнете регулярно упражняться, привыкнете так держать тело в движении и в спокойном состоянии, тогда вы будете выглядеть стройной и в преклонном возрасте.

Дело, конечно, не только в стройной фигуре. Гораздо важнее, что наше физическое здоровье связано с состоянием наших мышц, костей и суставов. Хорошая фигура, правильное держание тела — правильная нагрузка органов движения — никаких болей и затруднений в суставах и мышцах на старости лет! Обо всем этом надо подумать заранее, чтобы на нас не нагрянули неприятные изменения из-за нашего невнимания к этим важным частям тела.

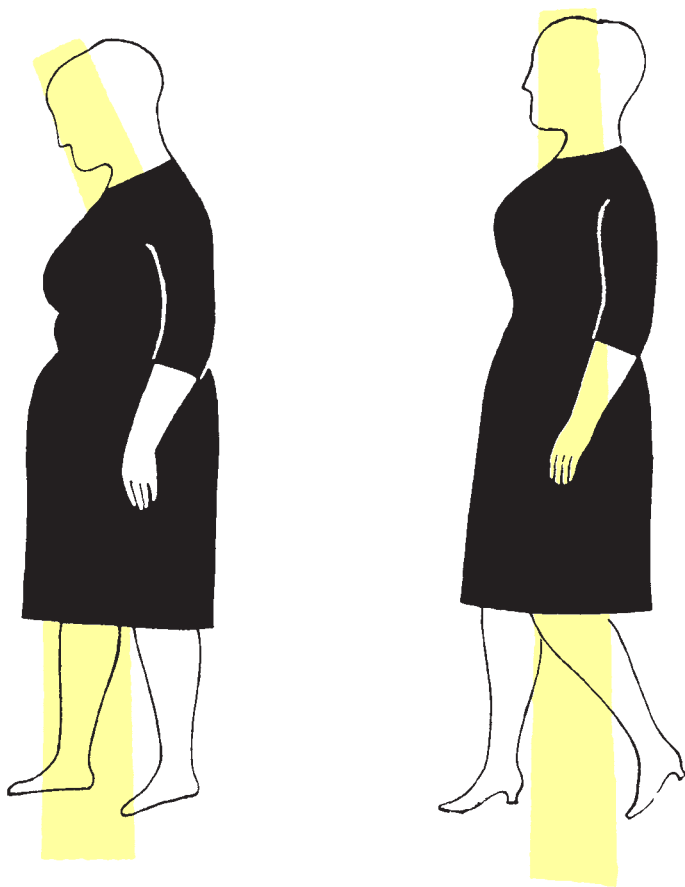
КАК НОСИТЬ ТЯЖЕЛУЮ НОШУ?

Под ношей здесь подразумевается и авоська с 10 кг картофеля, тяжелые детали в цехе, большие кастрюли с водой и т. п. Есть что носить каждый день.

Врач в этом вопросе предупреждает, что лучше пойти несколько раз и нести меньше, чем подымать слишком тяжелую вещь или сумку сразу, потому что ходить налегке полезнее, чем с тяжелой ношей, а в вашем возрасте тем более.

Авоську или сумку с покупками нельзя носить иначе, как в одной руке, и когда они тяжелы, то часто приходится видеть: пожи-

лая женщина тащит покупки вся изогнувшись в одну сторону, выпятив бок, с изогнутым позвоночником. Так носить сумку вредно, и рано или поздно это скажется! Поэтому не покупайте столько сразу, сходите за покупками лучше всего несколько раз. Еще пару слов о сумочках и портфелях: посмотрите их содержание и беспощадно выньте лишние вещи! Я ведь знаю, что вы с собой носите: книгу, которую нет времени читать, в надежде, что постепенно прочтете ее в трамвае, книгу, из которой хотите выписать короткую цитату, еще одну книгу, которая вам может понадобиться: массу бумаг и документы, которые могли бы спокойно лежать



в канцелярии или дома; тяжелую серебряную пудреницу, флакон одеколona, старые журналы, тяжелые блокноты, ненужные ключи и много других лишних вещей. Экономьте каждый грамм! Подумайте над каждой вещью, действительно ли она необходима. Нельзя ли без нее обойтись? Если нет, нельзя ли ее заменить чем-нибудь полегче? Это действительно важно: вы продлите свою физическую выносливость, если будете носить с собой как можно меньше вещей.

Не забывайте также чередовать руки — несите сумку некоторое время в правой руке, а потом в левой. Не бойтесь, что левая рука «ближе к сердцу», и что, следовательно, ее нельзя утомлять: это абсолютно все равно, в какой руке вы несете тяжесть. Главное: чередовать руки!

Вы, наверное, напоминаете детям, чтобы они носили школьные сумки не в руках, а на спине. Разница между ними и вами лишь



та, что «девица» или «юноша» из второго класса, желающие носить портфель в руке как папа, увечат себе позвоночный столб, который у них потом будет болеть в зрелом возрасте, в то время как у вас он будет болеть уже теперь. Поэтому будьте осторожны!

Пожилым женщинам рекомендуется носить небольшие сумки на ремешке через плечо. Так удобнее — руки остаются свободными. Но плечи тоже надо чередовать!

ЛЕГКО СКАЗАТЬ — ХОДИТЕ, А КАК С ЛЕСТНИЦЕЙ?

Многие женщины с удовольствием согласились бы ходить, если бы не лестница. Конечно, если кто-нибудь живет на шестом этаже, то ему приходится обдумывать каждую дорогу, потому что ходьба по лестнице гораздо больше напрягает сердце, чем ходьба по ровному месту.

Прежде чем спуститься вниз, надо хорошенько обдумать, что нам нужно, чтобы не ходить за каждой мелочью дважды. Хорошо обзавестись листом бумаги и записывать на нем все, что нужно в домашнем обиходе. Этот листок должен быть где-нибудь на видном месте, скажем на полочке в передней, там же должен лежать карандаш; на листке напишите список недостающих вещей, а каждый член семьи, уходя из дому, просмотрит записку и отметит «ласточкой», что он купит: мыло, картошку, уголь. Придя домой, он тут же перечеркнет в списке то, что принес. Научите этому своих детей или тех, кто с вами живет! Тогда на вашу долю останется только самое легкое, а главное — вы ничего не забудете.

Таким образом мы сократим ходьбу по лестнице с тяжелыми сумками. Но не всегда у пожилого человека большое сердце. Вы тоже, наверное, знаете женщин, которые ходят не два, а двадцать раз в день, и даже больше в силу служебных обязанностей, по лестнице, и не во цвете лет, а между шестьюдесятью и семьюдесятью годами! Возьмем к примеру нашу Маничку, которой уже 79 лет! Она изо дня в день разносит корректуры и книги по всей Праге. А таких женщин довольно много.

Очевидно у них хорошее здоровье, и ходьба по лестницам им не вредит. Но они, вероятно, умеют правильно ходить по лестнице. Вот в чем главная причина.

Вы наверное сами не раз наблюдали, что иногда вы подымаетесь по лестнице легко, а иной раз тяжело и должны все время отдыхать. Если мы исключим душевные причины и причины нервного характера, остается главная причина — что по лестнице вверх и вниз надо уметь ходить, так сказать по всем правилам науки: равномерно загружать суставы всего тела. А вот ваша походка не всегда соответствует этому правилу. Некоторые люди поднимаются по лестнице, сильно поддавшись вперед, а сходят вниз сутулясь, будто ищут место, куда ступить.

Такая походка несомненно затруднительна. Поднимайтесь иначе. Подымите голову, держите туловище прямо. Поднимите одну ногу, согнув в колене и бедре, и затем поставьте ее всей ступней на следующую ступеньку. Затем эту ногу натяните в колене, выпрямите и таким образом перенесите на ступеньку все ту-



ловище, хорошенько выпрямившись. Нога сзади всегда помогает оттолкнуться.

Когда будете спускаться, опять используйте гибкость колена, туловище держите ровно. Не наклоняйтесь вниз, а то опять перегрузите суставы и причините лишнюю боль от усталости.

Не удивляйтесь, что я уделила описанию походки столько внимания. Я знаю, что вы умеете ходить, но насколько правильно — можно убедиться именно при хождении по лестнице. Ведь спортсменки и женщины, годами занимавшиеся физкультурой, ходят безукоризненно. Например, манекены в ателье мод должны долго учиться красивой походке. Также и будущие киноартистки демонстрируют свои движения именно при ходьбе по лестнице.

Ясно, что никто из вас не собирается стать киноартисткой, но мы хотим выбрать из способов хождения тот, который поддерживает тело в равновесии, а тем самым бережет суставы и правильно включает в работу мышцы.

Итак, не бойтесь, что ходьба по лестнице вас утомит, научитесь только по ней правильно ходить.

СГИБАНИЕ НА РАБОТЕ

В хозяйстве постоянно приходится что-нибудь поднимать с пола и нагибаться. Некоторые виды занятий также требуют частого сгибания. Следовательно, вам приходится часто нагибаться, но редко вы нагибаетесь правильно.

Это пустяки — скажете вы — со мной не может ничего случиться!

Это не пустяки, скажет врач, так как затвердеют суставы колен и бедер, твердеют и мышцы, которые двигают ими. Нагибаться вам будет все тяжелее и тяжелее, и в конце концов из-за боли вы не сможете вообще нагнуться. Потом вы сами убедитесь, как вам будет трудно жить!

Конечно, опять-таки все зависит от того, как вы нагибаетесь. В большинстве случаев так, что ноги остаются ровными, колени напряженными, а сгибаетесь вы лишь только в бедрах и в пояснице. Юбка, разумеется, при этом поднимается сзади, а спереди касается земли. Эстетики, конечно, в этом мало. А главное — такое движение не пойдет вашему здоровью на пользу!

Мне могут возразить: ведь сгибаться надо, а как, это уж подскажет здравый смысл. А вот и неправда — плохая привычка при сгибании наносит много вреда. Несомненно, что «сгибание через живот» нехорошая привычка, особенно она опасна при первых признаках старости. Разве с вами не случалось, при резком нагибании, что у вас «кровь бросилась в голову» и запрыгали искры в глазах?

Это потому, что ваш животик с годами округлился и, когда вы его при сгибании сдавливаете, сжимаются и кровяные сосуды в животе и в глазах, у вас повышается давление. Резкое сжатие или часто повторяемое сдавливание нехорошо действуют на внутренности.

А ведь так легко избежать всего этого! Вместо того чтобы согнуться в «три погибели», можно присесть на корточки. Голову и туловище держать ровно, ничего не сдавливать; позвоночный столб излишне не сгибать. Только такой способ нагибания правилен. Привыкайте к нему и в избежание других затруднений.

Еще одна важная подробность: как вставать с корточек? Возможно, что читатели возразят — нам легче подняться, когда мы согнуты в пояснице, с напряженными коленями, а с корточек подняться тяжело. Но выход здесь простой: садясь на корточки, оста-



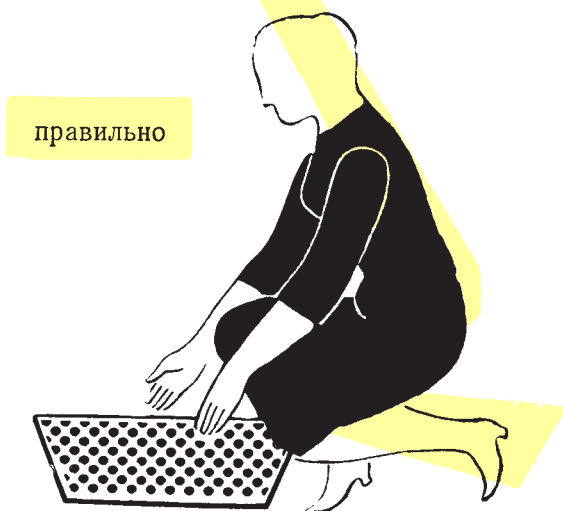
вляйте всегда одну ногу чуть сзади. Она вам поможет оттолкнуться, когда вы будете вставать. И вы поднимитесь легко и плавно.

Правда, что для некоторых людей будет затруднительно так вставать — у них будут болеть и хрустеть колени, может быть, опираясь они даже потеряют равновесие. Но это и явится серьезным предупреждением, что надо скорее начинать упражняться. Суставы и мышцы у вас затвердевают, потому что вы не упражняетесь ежедневно; именно ваше тело нуждается в упражнениях, при которых надо нагибаться.

Тренируйтесь, сгибайтесь при каждом удобном случае, например, когда вы обуваете ботинки и вам негде сесть или наклоняетесь к ребенку. Правильное нагибание полезно и эстетично.

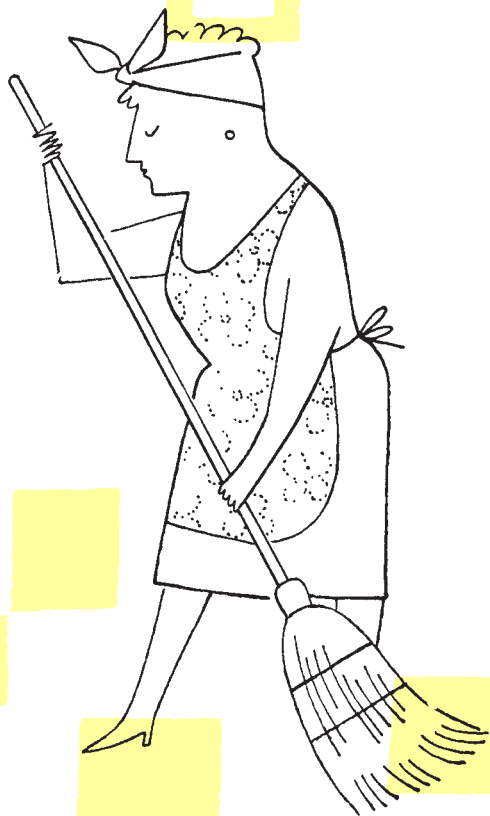
Когда вам надо согнувшись еще что-то поднять, тогда будьте осторожны вдвойне! Когда вы поднимаете ребенка или какую-либо тяжелую вещь с наклона (изогнувшись в пояснице), вы тем более можете тяжело повредить себе позвоночник и таз.

Тяжести лучше всего поднимать с корточек, оттолкнувшись той ногой, которая у вас чуть сзади, напрягая крепкие бедренные мышцы. Так вы не можете причинить вред своему телу, а, напротив, укрепите его и поупражняйтесь.



ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО — ФИЗКУЛЬТУРА

По хозяйству приходится выполнять еще и другие работы, которые могут вполне заменить гимнастику. Например, подметание. Некоторые подметают так, что напрягают руки и плечо, а потом это чувствуют несколько дней. Другие подметают лучше — держатся прямо, плечи держат свободно, а главную работу предоставляют бедренным мышцам и тазобедренному суставу (вместе



с суставом колена). Вам это кажется странным? Пусть вам это кто-нибудь покажет и объяснит. Преподавательницы на курсах гимнастики охотно посоветуют всем интересующимся этим делом женщинам.

Время от времени вам приходится обметать стены, вешать занавески или даже самим выбелить комнату, а при этом вы должны высоко поднимать руки. Не делайте это не размявши плечи! Так бы вам пришлось тянуть за собой все туловище, что очень утомительно. Сделайте глубокий выдох, опустите свободно плечи, и только тогда работайте на стенах и у потолка. Вашей главной опорой не могут быть затвердевшие мышцы плеч, а опять-таки бедренные мышцы. Тогда у вас будет спориться и тяжелая работа.

Но об одном вам надо всегда помнить: никогда нельзя слишком нагибаться вкось, боком, чтобы не повредить позвоночный столб. Лучше приставьте скамейку или лестницу, потому что напряжение позвоночника в сторону имеет свои пределы. Соблюдайте, как правило: при тяжелой работе стойте всегда как можно ближе под тем местом, на котором вы работаете.

Когда вы моете посуду или готовите овощи, у вас болит поясница? Правда? Это происходит потому, что столы и лоханки готовятся по одной мерке, а женщины — разного роста. Одна над ними горбится, другая тянется. А это, конечно, вредит позвоночнику. Попробуйте когда-нибудь крошить овощи или гладить ниже, другой раз выше, и вы убедитесь сами, какая высота больше всего вам подходит. Работая вы должны держаться прямо, рука в локте согнута, но не совсем под прямым углом, чтобы она была сильнее. Если локоть согнут острее, чем под прямым углом, значит стол слишком высок. Подставьте скамеечку. Гораздо хуже, если стол для мытья низок! Не остается ничего другого, как чем-нибудь его подложить. Все же это лучше, чем мучиться от боли в спине.

ВЫ НЕ ХОТИТЕ МЫТЬ ПОЛЫ?

Вы правы, это пережиток. Пол теперь застилают линолеумом, резиной, бумажным линолеумом или красят его масляной кра-

ской. Достаточно вытереть пол тряпкой, обмотав ее на половую щетку.

Но тут дело не в мытье щеткой, а в том, какое положение вы при этом занимаете. Иногда ведь приходится наводить блеск рукой или собирать обрезки после шитья, или же чистить ковер химической жидкостью. Все же бывает необходимо время от времени стать на колени. Это замечательная гимнастика «ползать на четвереньках»! Суставы и мышцы основательно разомнутся в другой позе, чем обычно. Необходимо, конечно, занимать это положение правильно. Главное — ваша спина должна быть ровной, не выгнутой и не сгорбленной.

Неестественно выгнутая бедренная часть позвоночного столба является причиной болей в позвоночнике; если вы привыкнете к выгибанию бедер, у вас останется дряблый живот, и вы зря себе испортите хорошую фигуру. Работать в такой позе гораздо труднее!

А вы это делайте совсем иначе. Когда вы на четвереньках, держите спину ровно. Не думайте, что это так просто! Но не надо забывать, что при постоянном повторении правильное держание тела войдет в привычку. Таким образом вы укрепите мышцы живота, а также и бедренные мышцы не будут у вас выдаваться, расширяться и казаться слишком крупными на ваш рост.

ДЕНЬ СТИРКИ — ДЕНЬ МЫТАРСТВ

Да, так бывало раньше, когда женщине приходилось проводить весь день в сырой прачечной, где-нибудь в подвале, согнувшись над корытом, и стирать примитивным способом. Вечером у нее ломило все тело, кожа на руках была разъеденной, а на старости лет она страдала ревматизмом.

Повышение жизненного уровня в настоящее время дает возможность легче справляться с этой работой. Многие из вас, живущие в городе, сдают свое белье в прачечную, у других в доме имеются стиральные машины, во многих семьях и собственные. Насколько это облегчает работу, говорить не приходится.

Однако, все же остается небольшая стирка шелкового и силового белья, которое надо стирать вручную, и как ни как прихо-

дится сгибаться над умывальником или корытом. И хотя это только «постирушка», все же у вас часто так болит поясница, что ни охнуть, ни вздохнуть.

А этого можно избежать и не портить себе напрасно позвоночник. Боли вызывает неправильная высота умывальника, собственно вы сами или слишком высоки или слишком низки для него. Обычно приходится чересчур нагибаться, а поддержание туловища в согнутой позе требует от позвоночника и мускулов слишком большого напряжения.

Как тут помочь? Умывальник, вмонтированный в стене, нельзя приспособить. А вот поставить на него эмалированный таз можно, и сразу ваше место работы будет выше и не надо будет сгибаться.

Но среди вас бывают и упрямые. Они в своем возрасте не хотят никаких перемен и не хотят «распускаться» при работе. Стирают, упорно согнувшись, думая, что при частом повторении организм привыкнет, закалится, и спина перестанет болеть.

Это, конечно, большая ошибка, за которую приходится расплачиваться повреждением позвоночного столба. Тело уже не такое гибкое и податливое, чтобы выдержать напряженную неестественную позу. Не редкое последствие — болезненные сдвиги хрящевых дисков, наросты на позвоночнике и его затвердение.

Поэтому при стирке стойте правильно, как следует проконтро-



лируйте ваше рабочее место, устройтесь, как вам удобнее! Не жалейте времени, хорошенько обдумайте этот вопрос, зато позднее избежите затруднений, которые, кстати, уже не за горами! Не надо также забывать, что нельзя доводить до этого, накопив целую гору белья; стирайте чаще и меньше белья, чтобы не стоять долго согнувшись.

ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО — ФИЗКУЛЬТУРА?

И да, и нет. Вы внимательно прочли всю главу и находите, что домашняя работа может быть благодеянием или же терзанием для ваших мускулов и нервов, если ее делать физиологически неправильно. Поэтому уделяйте своим движениям больше внимания, обдумывайте их!

Каждое физическое движение, включая и работу по хозяйству, — дело правильной формы и правильной техники. Можно к нему подходить правильно и неправильно. Если подойти с точки зрения физкультуры и с учетом своего возраста, можно принести организму пользу и сохранить надолго его физическую крепкость.

Если же вы подойдете неправильно, ничто вам не поможет, вы нарушите плавную деятельность суставов и мышц, и в преклонном возрасте будете чувствовать затруднения.

Однако унывать не надо, еще многое можно исправить. Внушите себе, что ваша домашняя работа — спорт! Делайте ее с применением спортивной техники, приспособьте ее так, чтобы она вас не утомляла и не изнуряла. Так она будет вам полезна во всех отношениях, фигура долго будет стройной, и вы сохраните плавность движений до поздней старости.

ФИЗЗАРЯДКА ДОЛЖНА ДЕЛАТЬСЯ И НА СЛУЖБЕ

Можно подумать, что это опять-таки трудно достижимо или даже невозможно. Куда там! За пишущей машинкой, и без того уйма работы! У нас это невозможно, мы целый день сидим, а если и сделаем пару шагов или движений, так только, когда идем за бумагами или на обед.

И у вас тоже нечто подобное?

Я хочу убедить вас, что можно упражняться и на работе, и что это очень полезно!

НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ!

Но это умеет каждый — скажете вы с изумлением. В том то и дело, что нет! Прежде всего с эстетической точки зрения. Чем женщина старше, тем меньше следит за собой, в обществе сидит как попало, некрасиво, широко раставив ноги, короткая юбка не прикрывает колен.

Вы также любите сидеть ногу на ногу? Этим вы затрудняете кровообращение: ноги чередуйте и не поднимайте слишком высоко. Делайте это примерно так, чтобы колено вашей стоящей на полу ноги очутилось в впадине под коленом переброшенной ноги. Таким образом, по крайней мере, верхняя нога висит почти параллельно с нижней и выглядит это вполне прилично. Однако, если вы перебросите ногу высоко через бедро другой ноги, то некрасиво откроете свое нижнее белье и ноги выше колен, которые юбка ни за что не прикроет. Кроме того, икра прижмется к нижней ноге, и будет казаться гораздо толще, чем на самом деле.

Но это лишь формальные замечания к тому, как вы сидите. Гораздо важнее понять сущность того, как сидеть, и сидеть так, чтобы это была одновременно и хорошая гимнастика. Сидение как таковое может вам пойти на пользу или во вред, может повредить, так как многие из вас большую часть дня проводят сидя.

Сравнительно часто нам приходится видеть некрасиво сидящих женщин, в особенности на стуле. Живот не подтянут, обвисает. Грудь как бы проваливается, зато бразуется второй подбородок, потому что голова прижата к груди. Как это неэстетично! Да и вредно. Почему? Потому что тело деформируется именно там, где ему следовало быть крепким и стойким: в области живота и таза. Мышцы расслаблены вдоль и поперек. Бедерные мышцы также расслабятся. А что происходит с позвоночником? Спина еще больше изогнется, сгорбится, и через некоторое время вы почувствуете в бедрах боль — это так напрягается позвоночник.

Это неправильный отдых, ващему телу он только наносит вред, и последствия такого сидения не замедлят сказаться.

КАК СИДЕТЬ ПРАВИЛЬНО?

На прочном стуле такой высоты, чтобы ноги доходили до пола и опирались о пол. Сиденье от края к спинке должно быть такой длины, чтобы на нем уместились бедра от подколенной ямки

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



вплоть до ягодич. Если сиденье короче — вы через минуту почувствуете усталость. Если же оно слишком длинное, недостанете к его спинке спиной; и в том, и в другом случае ваша спина скоро устанет, и вы будете себя чувствовать нехорошо. Если достигнете спинки стула, обопритесь на нее всей спиной. Таз, туловище, плечи и голова должны быть на одной линии, сидите выпрямившись. Это и есть правильное сидение на нормальном стуле.

Возможно, что вы разочарованы, потому что любите летом сидеть на раскладном полотняном кресле, а дома зимой в шезлонге. На них, конечно, вы сидите неправильно; но если недолго, то не беда. Главное надо помнить о правильном сидении несколько часов подряд на работе. Сидя правильно, вы не перегружаете суставы и мышцы односторонне или неправильно, а напротив, соразмерно, соответствующим образом, так что ни суставы, ни мышцы не затвердевают.

Вы сидите часами за пишущей машинкой? Или за работой на фабрике? Тогда необходимо иметь в первую очередь хороший стул, подходящий к вашему росту, значит вращающийся. Но обязательно со спинкой! Спинка должна подпирать бедренную часть позвоночного столба, а не только грудную. Пока что наша промышленность такого стула для канцелярий не выпустила, только для некоторых заводов уже имеются хорошие стальные стулья. Вращающийся стул со спинкой к пишущей машинке, имеющийся в продаже, плох, потому что у него спинка доходит только до лопаток! Если мы будем настаивать на своем, то наверное получим от нашей промышленности лучшие!

Позвоночник не сгибайте даже когда пишете на машинке, голову наклоняйте только слегка, столик с пишущей машинкой должен быть такой высоты, чтобы вы могли касаться клавиатуры без затруднительного подымания локтей.

Необходимо также приспособить стул и у швейной машины.

Человек и при хорошем сидении скоро устает и у него болит спина. Что тогда делать? Встаньте, походите немножко и, открыв окно, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Таким образом вы освежитесь, будете бодрее и сделаете больше работы с меньшим напряжением.

Часто ли вы ездите трамваем? Поскольку вы сможете сесть, сидите правильно! Постоянно себя контролируйте! Постарайтесь, чтобы таз, туловище и голова были в вертикальном положении! А теперь попробуйте сделать одно упражнение, незаметно от других: прижмите тазобедренные позвонки к стене. Только осторожно! Не смейте при этом горбиться или прижимать подбородок к грудной клетке; этого еще не хватало бы! Такая поза принесла бы больше вреда, чем пользы. Принцип этого упражнения — прижимать к стене все позвонки! Конечно, это у вас сразу не получится, ведь у позвоночного столба имеется естественная кривизна, вы должны сделать определенное усилие; иначе естественная кривизна постепенно перейдет в неестественную, затвердеют кости позвоночного столба, что в старости пригнет вас к земле. Упражняйтесь в трамвае, в поезде, дома — на стуле, везде! Вполне достаточно за те полчаса, когда вы едете на работу, куда-либо в другое место, повторить это упражнение три раза.

Это нетрудно и не так уж неприятно. Сидение для вас будет спортом и развлечением, и хорошо вас подготовит к старости.

ТЕМ, КОМУ ПРИХОДИТСЯ ДОЛГО СТОЯТЬ

Среди нас много таких, кому на работе или дома приходится стоять целыми часами. А можно упражняться и стоя, чтобы это принесло пользу здоровью?

Не отрицаю, что на этот вопрос ответить гораздо труднее, чем в предыдущей главе о сидении. Наши ноги собственно созданы как орган, предназначенный для передвижения с места на место. Для такого движения они приспособлены и могут служить долго и при большом напряжении. Но длительное стояние утомляет ноги больше, чем ходьба. Поэтому необходимо учитывать такое положение и устранять затруднения, вытекающие из стояния, правильной организацией труда.

Следовательно: превратить долгое стояние в спортивное упражнение не так легко. Но можно сделать так, чтобы оно не было вредным.

Что же для этого надо?

Прежде всего хорошие ноги. У вас не плоская стопа? По статис-

тике 1950 года у женщин-домохозяек было до 80 % страдающих плоскоступием в результате плохого ухода за ногами и от неподходящей обуви. Сегодня, благодаря санитарно-гигиеническим мероприятиям, положение улучшилось, но все еще 40 % женщин страдает этим дефектом.

Если вы всю жизнь не заботились о ногах, об их гигиене и не носили соответствующей обуви, не удивляйтесь, что они у вас на старости лет сдают! Однако еще можно помочь! Сходите на осмотр к врачу и руководствуйтесь его советом.

Врач будет настаивать на том, что вам надо носить правильную обувь. Никаких шлепанцев! Они мягкие и как-будто очень удобны, но они не держат ногу, так что свод ноги опускается, особенно на гладком и твердом полу. Нога становится все более и более плоской и, наконец, образуется плоскоступие. Женщина считает, что если она стоит в мягкой обуви (в тапочках или в туфлях для физкультуры), то ее ноги лучше отдыхают, и если у нее начинают болеть ноги, она скорее надевает легкие домашние туфли. Таким способом она готовит себе печальную старость, потому что через некоторое время она вообще не сможет ходить.

Единственная помощь — добротная обувь. Лучше всего полуботинки со шнурками, которыми можно затягивать или отпускать ботинок по своему усмотрению. В своде стопы должна быть твердо подложенной. Каблук — полувысокий, т. е. не высокий, но и не низкий. На высоком каблуке вся тяжесть тела опирается на поперечный свод стопы, которая, конечно, долго не выдерживает тяжести и опускается. А этот недостаток очень болезнен и при нем очень трудно ходить. На низком каблуке опять-таки походка мало эластична, и низкий каблук не поднимает свода ноги.

Из всего этого видно, что при работе стоя у станка или плиты, необходимо позаботиться об обуви, которая сохраняет правильную форму ноги. А как же стоять?

Лучше всего ноги вместе или только слегка врозь, параллельно. Не ставьте носки врозь, так портите свод стопы. Не стойте широко расставив ноги, такая поза женщине вредит, и кроме того, она расслабляет дно таза.

Не стойте безучастной ко всему! Возможно, и вам придет

в голову, как ту же самую работу делать сидя, допустим на высоком специальном стуле, на котором можно время от времени отдохнуть. Опытный образец такого стула имеется в Научно-исследовательском институте безопасности труда в Братиславе. Попросите совета на заводе у конструктора, заводского врача или техника безопасности труда. Попробуйте!

Всякую работу можно делать с меньшим напряжением, если ее обдумать и отказываться от способов работы «по старинке».

В короткие паузы между работой, которые ее не тормозят, а, наоборот, гарантируют интенсивность труда, следует включить краткие лечебные упражнения.

Основная стойка — расставить слегка ноги, ступни параллельно, руки на поясе. Стоять выпрямившись, с втянутым животом, смотреть вперед, глубоко дышать. А теперь опереться руками в пояс, будто бы мы на параллельных брусьях и хотим на них выскочить верхней половиной тела! При этом плечи вниз, а голову вверх.

Возможно вам покажется странным, ведь такое упражнение, не представляет никакого особенного движения! Но пусть вас это не смущает! Движение между позвонками хотя и не сильное, но имеет очень большое значение. Вы распрямите спину, мускулатура напряжется, вы освежитесь, а главным образом исправите плохую выправку. Повторить три раза.

Второе упражнение: повторить первое упражнение и при максимальном напряжении туловища наклониться в сторону только не в пояс, а в грудной части позвоночного столба! Наклон в сторону будет тоже небольшим, но полезным.

Повторить три раза. Это упражнение улучшит подвижность и гибкость грудной части позвоночника и предупредит ее затвердение в неправильном положении. Гибкий позвоночник — лучшая защита от сутулости и затверделости спины и разных болезненных искривлений позвоночника на старости лет.

Лучшее средство от усталости в результате долгого стояния — ходить или лечь, но не сесть. Если можно, прилягте дома на несколько минут на чистый пол, а ноги положите на стул.

Скопившаяся в ногах кров отхлынет и включится в кровообращение. Вы встанете бодрой, и ноги перестанут болеть.

ЗДОРОВЬЕ ТРУДЯЩИХСЯ ЖЕНЩИН В ИХ РУКАХ

Небрежная, как бы распушенная поза за работой способствует тому, что ваши суставы и мускулы в течение всей жизни сильно напрягаются, а в старости это сказывается.

Однако и в вашем возрасте многое можно улучшить лечебной гимнастикой. На службе требуйте помощи от профсоюзной организации, где избранные вами члены комитета несомненно отнесутся внимательно к состоянию здоровья служащих и постараются сделать все, чтобы его улучшить. Но если у вас на заводе введут лечебную гимнастику в перерыве между работой, не вздумайте отговариваться, что вы, мол, уже стары! Именно это будет для вас полезно, требуйте такого рода гимнастику и принимайте участие в ней. Успех не приходит сам по себе, здоровье, физическую закалку также не приобретешь без определенных усилий.

ЗАНИМАЙТЕСЬ ГИМНАСТИКОЙ ПОСЛЕ РАБОТЫ

Утром мы делали зарядку сразу же после сна, чтобы поразмять мышцы и суставы, которые во время сна несколько онемели. Мы упражнялись недолго, так как времени было мало.

В течение работы мы упражнялись по мере возможности: предметом для упражнений нам послужила половая щетка, местом занятий был коридор, или был использован и канцелярский стул. Эти упражнения помогли нам выравнять осанку, предупредить усталость. Однако днем у нас мало времени для интенсивных занятий гимнастикой.

Только вечером, придя с работы, можно и нужно найти время, чтобы сделать необходимый комплекс упражнений. Вечером следует выполнять упражнения, которые увеличивают подвижность суставов и укрепляют их. Это касается позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Но вы снова возражаете, ссылаясь на то, что у вас и вечером нет времени! Однако в вашем возрасте занятия гимнастикой и спортом — это не просто развлечение, а необходимость, такая же, как дыхание, сон и принятие пищи. Не будьте легкомысленны, как дети, которые бессознательно могут портить свое здоровье и жизнь, не умея думать о своем будущем.

для мышц живота и нижних конечностей

Делать трудные упражнения не следует, так как вы должны соблюдать некоторую осторожность. Но рекомендуемые нами упражнения могут выполнять все. На ровном месте, лучше всего на чистом полу, лягте на спину. Согнув ноги в коленях, ступни поставьте на пол. Вытянув одну ногу, медленно поднимайте ее вверх и опускайте вниз, отклонение приблизительно 20 см. Для начала достаточно пять движений правой и пять левой ногой; в дальнейшем количество движений каждой ноги доведем до двадцати.

При этом внимание! Позвоночный столб по всей своей длине должен касаться пола, причем между поясницей и полом не должно быть слишком большого расстояния! При выполнении этого упражнения дыхание должно быть равномерным. Не задерживайте дыхания!

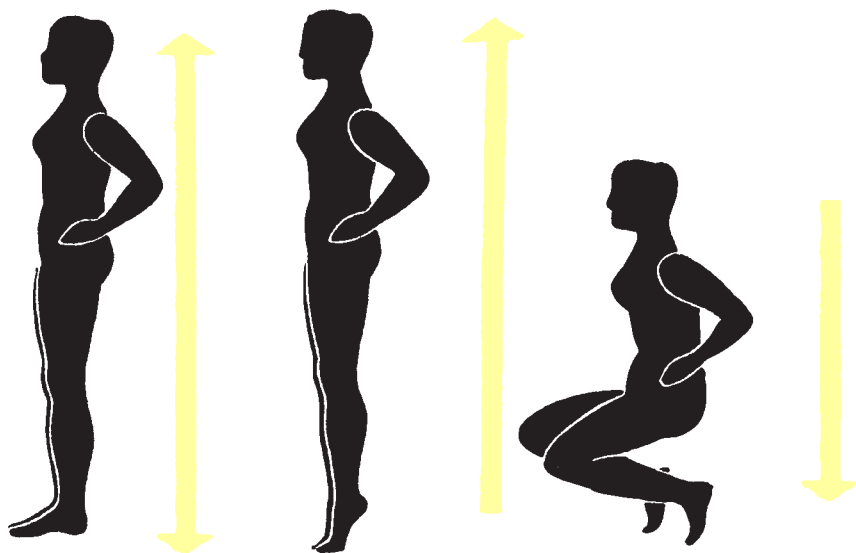


Второе упражнение полезно для укрепления поперечных мышц живота и для сохранения подвижности позвоночника.

Лягте на спину. Согнув ноги, колени подтяните к животу, руки вытяните в сторону. А теперь поворачивайте таз влево, колени держите вместе, прижав к животу, до тех пор, пока не коснетесь ими локтя левой руки. То же проделайте в обратную сторону. Для того, чтобы это упражнение было эффективным, туловище должно оставаться без движения, оно не должно поворачиваться вместе с ногами в сторону!

А раз уж лежите на спине, попробуйте еще одно упражнение: согните ноги, ступни поставьте на пол, руки вытяните вдоль туловища. Опирайтесь на ступни (прежде всего на пятки) и на лопатки. Затем медленно поднимайте сперва таз, затем крестец, поясничную и грудную части позвоночника до положения, когда бедра и туловище по плечу будут находиться в одной линии. Оставайтесь немного в таком положении и медленно опускайте: сперва грудную часть, затем поясницу и таз.

Это упражнение помогает выпрямлять поясничный изгиб. Оно имеет значение прежде всего для тех, у кого этот изгиб слишком



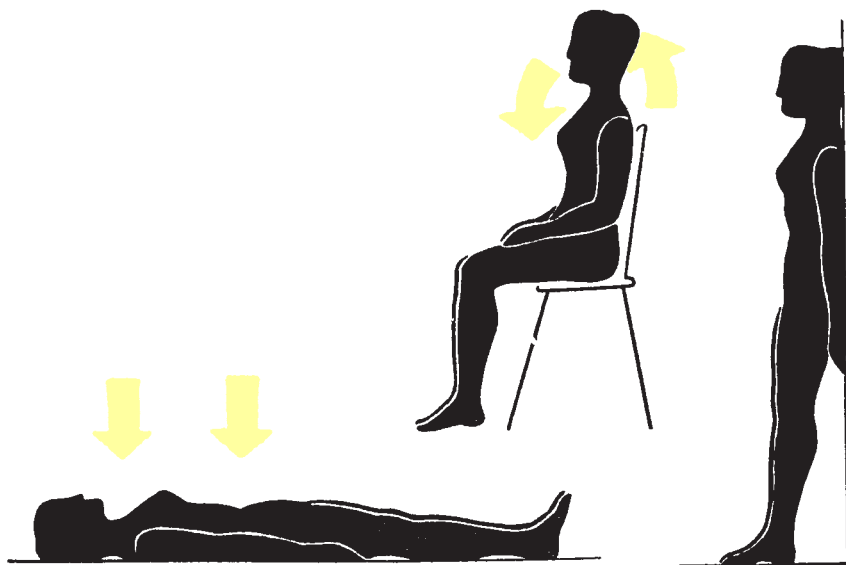
большой и кто ощущает боли в пояснице. Нельзя, однако, поднимать сразу все туловище и высоко выпячивать живот, так как от этого изгиб в пояснице только еще больше увеличивается, и упражнение теряет свой эффект.

А теперь перейдем к упражнениям на животе.

Руки вытяните вдоль туловища. Приподняв плечи приблизительно на 10 см над полом, отводите их в направлении ног. Грудная клетка при этом должна быть несколько приподнята, голова должна находиться в одной плоскости с позвоночным столбом, но не запрокинута, а наоборот, подбородок должен быть слегка прижат к груди. Оставайтесь в таком положении несколько секунд и, медленно опустившись, расслабьте все мышцы и плечи. И снова поднимайтесь! Повторите эти упражнения пять раз. Надо научиться хорошо расслаблять мышцы.

Упражнение для усиления упругости мышц ног:

Основная стойка — ноги вместе, руки на поясе. Поднимитесь на носках, а затем присядьте (колени немного врозь). Встаньте и вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняйте в медленном темпе! Это повышает его эффективность. Внимание:



голова, туловище и таз должны во всех фазах упражнения находиться в одной плоскости. Не сгибать спину! Приседание повторите несколько раз.

Если с первого раза у вас это упражнение не получится, не огорчайтесь. Вам недостает лишь тренировки. Может быть вам не удастся подняться без помощи рук. Ничего, главное не прекращайте упражняться, и через несколько дней вы сможете легко справиться с этим упражнением.

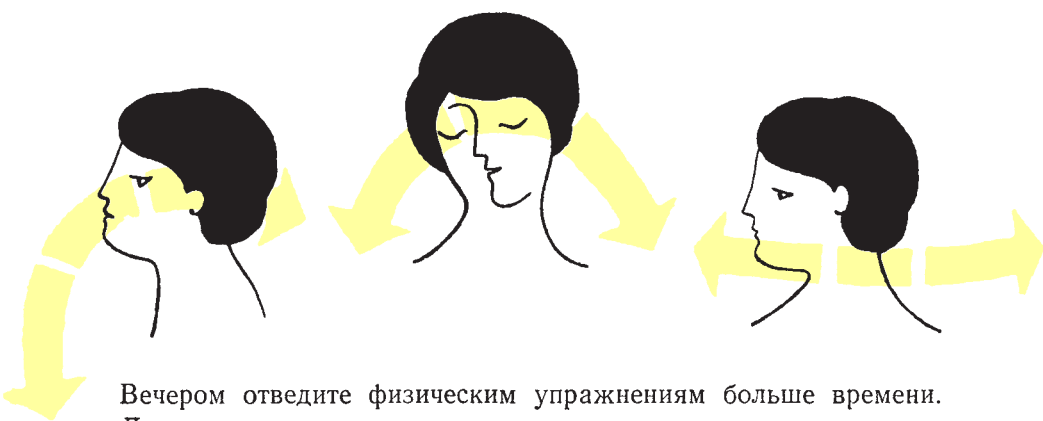
Научиться делать это упражнение в высшей степени важно. Оно укрепляет мышцы ног (может быть у вас и «крепкие» ноги, однако силы в них может не быть) и мышцы туловища, после чего вам будет нетрудно поднять тяжелый предмет.

ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ

Оттого, что вы неестественно держите голову и плечи, сутулясь и сгибаясь над работой, мышцы и позвоночник напрягаются и это вызывает боли в шейной части позвоночного столба.

Хорошим средством, помогающим избежать этого, является расслабление. Утром, после сна, вращая головой и плечами, старайтесь расслабить шею. В течение дня, во время работы, время от времени сделайте несколько вращательных движений головой, полностью опустив и расслабив при этом плечевой пояс (плечи). Если вам будет больно, не обращайтесь на это внимания. Пусть вас не пугает и хруст в шейных позвонках. Это свидетельствует о том, что ваш позвоночник нуждается в движении, для того, чтобы суставная поверхность позвонков не была шероховатой и чтобы позвоночник не потерял подвижности.

Если вы ощущаете при работе оцепенение или боли в плечах, то попробуйте следующее: сядьте прямо на стул, руки положите на бедра. Подтяните плечи к ушам, затем отведите их назад, вниз, вперед и снова к ушам. Это упражнение называется вращением плечами. Старайтесь делать возможно большие круги. Слышите хруст в суставах? Все в порядке. Повторяйте это упражнение по несколько раз в день. Это вызовет прилив крови к мышцам, увеличит подвижность суставов, избавит вас от болей. Можно также делать круговые движения локтями или всей рукой.



Вечером отведите физическим упражнениям больше времени.

Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища, плечи прижмите к полу. А теперь попытайтесь прижать к полу и шейную часть позвоночника. Сделать это не так то легко. Вам кажется, что легче всего это сделать, прижав подбородок к груди. Но при этом образуется «второй» подбородок, а это неправильно.

Аналогичное упражнение можно выполнить стоя, прижавшись спиной к дверям, пятки должны находиться на расстоянии 5 см от двери. Прислоните плечи к двери и опускайте их вниз. Затылок также прислоните к двери и поднимайте вверх. Таким образом несколько растягиваются и расслабляются шейные позвонки и это поможет вам избавиться от болей. Сперва может показаться, что вам не совсем удастся это упражнение, однако и этого достаточно; вы добьетесь большего с течением времени. Старайтесь прижать шейную и грудную части позвоночника к полу или двери, соблюдая при этом равномерное дыхание. Упражнение повторите несколько раз!

Это упражнение помогает выработать правильную осанку и помогает предупредить возникновение болей. Обратите только внимание на то, чтобы прижимая шейные позвонки, вы не образовали двойного подбородка. Если это так, то вы, по всей вероятности, недостаточно опустили плечи и подняли голову.

Для большего эффекта к этому упражнению в положении стоя можно добавить медленное поднятие рук в стороны вверх. Сделать это нелегко, так как при этом нельзя прогибать грудную

часть позвоночника или вместе с руками поднимать плечи. Строго контролируя себя, вы добьетесь четкого выполнения упражнения и вместе с тем выработаете правильную осанку.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПОСЛЕ РАБОТЫ ЗАНИМАТЬСЯ ГИМНАСТИКОЙ?

Время, которое вы затратите на занятия гимнастикой принесет вам большую пользу.

Укрепленные мышцы живота будут поддерживать внутренние органы на своем месте и не ослабеют до глубокой старости. Они помогут вам сесть и подняться без посторонней помощи.

Ноги будут хорошо служить вам и тогда, когда вы состаритесь, коленные и тазобедренные суставы сохранят свою подвижность, дадут вам возможность без малейшей боли присесть и подняться. Мышцы останутся гибкими и помогут вам поднять предметы с пола без особого труда.

Ваша фигура не изменится, не утратит прежней гибкости, а напротив, сохранит подвижность. Вы без посторонней помощи и без особого труда сможете войти в трамвай или поезд, поднять бумажку с пола или ведро с углем.

КАКИМ ВИДОМ СПОРТА СЛЕДУЕТ И КАКИМ НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ

Женщина вашего возраста, естественно, задает себе вопрос, можно ли, кроме вышеприведенных упражнений, заниматься каким-нибудь видом спорта, например, туризмом, или быть членом добровольной спортивной организации?

В каждом отдельном случае решающим фактором является состояние здоровья женщины, прежде всего ее сердца и легких. Если у вас при подъеме в гору возникает одышка, если у вас «тяжелеют» ноги или сильно учащается пульс, хотя раньше этих признаков вы не наблюдали, то немедленно обратитесь к врачу. Не успокаивайте себя тем, что эти трудности вызваны недостатком тренировки или непривычкой: это могло бы неблагоприятно отразиться на вашем здоровье. Только после того, как врач, осмотрев

вас, найдет, что все в порядке, приступайте к тренировке, но осторожно.

В любом возрасте полезно заниматься гимнастикой. Не такой, конечно, какой занимаются молодые гимнастки, а специально предназначенной для определенного возраста, которую организуют для женщин добровольные спортивные организации. Занимаясь гимнастикой, женщина даже в пожилом возрасте сохраняет бодрость духа и молодость! В коллективе женщин, занимающихся гимнастикой, всегда весело, много смеха, никто не обижается, если по его адресу шутят. Умение смеяться над своим возрастом, быть веселым и жизнерадостным, в бодром настроении — вот лучшие средства для борьбы с трудностями, которые приносит старость.

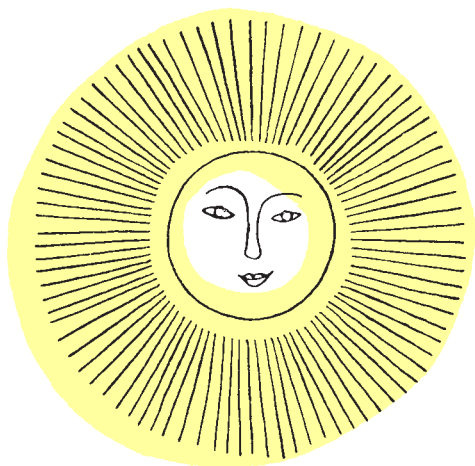
Другим подходящим видом спорта для женщин в пожилом возрасте является плавание. Им можно заниматься до старости, так как движения в воде облегчены, а для суставов и для мышц плавание является лечебной гимнастикой. Конечно, не следует стремиться к достижению высоких спортивных результатов, не нужно заплывать далеко от берега и лучше избегать слишком холодной воды. Температура воды, в которой вы сможете плавать, зависит от степени вашей закаленности и от состояния вашего здоровья.

Летом не нужно особенно злоупотреблять солнечными ваннами. Голову защищайте головным убором и никогда не лежите подолгу на солнце, так как химические вещества, возникающие в процессе загара в организме, могут вызвать у вас сильную усталость и вялость.

Заниматься всеми остальными видами спорта пожилым людям не рекомендуется, так как нужно избегать падений, неудачных прыжков и разного рода сотрясений. Все это может привести к повреждению межпозвоковых хрящевых дисков, что может вызвать продолжительную неподвижность и мучительные боли. Но, разумеется, есть женщины, которые привыкли заниматься определенными видами спорта, и их не утомляют относительно высокие нагрузки. Они представляют собой исключения из общего правила.

Дольше всего можно заниматься туризмом, в более ровной

местности. В горах живет немало семидесятилетних проводников альпинистов; семидесятилетние туристы участвуют даже в тяжелых походах; в горах Крконоше можно часто увидеть старых женщин, совершающих прогулки; многие убежденные сединами крестьянки ежедневно поднимаются в селения, расположенные высоко в горах — они привыкли к этому. А вы постарайтесь хотя бы частично наверстать теперь то, что упустили в молодости! Начните постепенно, не перегружаясь, заниматься спортом, хотя бы с туризма.



ПОДГОТОВЬТЕ СВОИ СУСТАВЫ К СТАРОСТИ

Сустав — место соприкосновения двух костей, покрытых хрящом и соединительной тканью.

Суставы дают возможность движению. Следовательно, они нам необходимы. Когда суставы не в порядке, ходить становится трудно, и при ходьбе испытывается даже боль.

Что может случиться с суставами в течение жизни?

Уже в молодости можно заболеть острым суставным ревматизмом (кстати, его теперь хорошо лечат). В течение жизни бывают различные болезненные воспаления суставов, иногда, например, колена или воспаление плечевого сустава, при котором человек не может ни повернуть руку назад, ни поднять ее вверх. Такое состояние может длиться и полгода. Но и эти воспаления излечимы, а если суставы размять основательно гимнастикой, несмотря на то, что это болезненно, можно полностью вылечить такого рода заболевания.

Другого характера заболевание, так наз. «хроническое воспаление суставов». Признаки его сходны с воспалениями разного рода, но если болезнь запущена, то может начаться воспаление суставов, в результате которого они теряют свою подвижность навсегда. В суставах разрушается хрящ, который своей поверхностью помогал гладкому скольжению соприкасающихся площадей. Прогрессирующая болезнь разрушает и кости суставов. Так как этот процесс болезненен, человек старается приспособить пораженный сустав так, чтобы «не было больно». Он стягивает судорожно мускулы в удобную для него позу и таким образом только ухудшает свое состояние. Сустав затвердевает, в мускулах кровь плохо циркулирует и в результате их неподвижности они атрофируются и затвердевают.

Так постепенно начинается болезнь, которая многих на долгие годы приковывает к постели.

От усилий больного человека зависит, чтобы он по указанию

врача сохранял как можно дольше подвижность. Если же пропустить соответствующее время для сохранения подвижности, то потом никакое лечение не поможет восстановить недостающие хрящи и нарушенные части костей.

Однако суставы могут быть поражены и без той болезни; они просто с годами изнашиваются. Хрящ становится тонким, количество жидкости в суставе уменьшается, кости редеют, и в связи с этим на прежде гладкой площади образуются наросты и выросты. Наросты, конечно, могут образовываться на некоторых местах и в результате постоянного раздражения. Естественно, что движения такого сустава не эластичны, а, напротив, неровны, слышится и чувствуется хруст, поскрипывание, нередко сопровождаемые и болью.

Мне могут сказать: если старость — сплошные болезни, то не лучше ли всего побольше беречься, усесться в кресле и предоставить другим за собой ухаживать. Но это было бы хуже всего!

Руководитесь правилом: каждый день зарядка — размять каждый сустав.

Кроме правильного разнообразного питания, закаливания, более продолжительного сна, прогулок на свежем воздухе — в случае необходимости и лечения — вам необходима гимнастика. Она сохраняет гибкость мускулов и подвижность суставов. Упражняясь вы сохраняете способность двигаться и предупреждаете повреждение суставов, которое может вас постигнуть в пожилом возрасте.

Гимнастикой необходимо заниматься и в том случае, если она болезненна. Но, конечно, боль после упражнений не должна быть продолжительной. Что касается упражнений, лучше всего посоветоваться с врачом-ортопедом.

У ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА ТОЖЕ ИМЕЮТСЯ СУСТАВЫ

Позвоночный столб помогает человеку держаться ровно. Из позвоночника нервы проходят в органы и мускулы и возвращаются обратно из всего организма в спинной мозг. Позвоночник тормозит вместе со сводом ноги и очень резкие движения человека, на-

пример, если он прыгает; благодаря этому мы избегаем сотрясений. Позвоночный столб подвижной и обеспечивает человеку целесообразные и красивые движения.

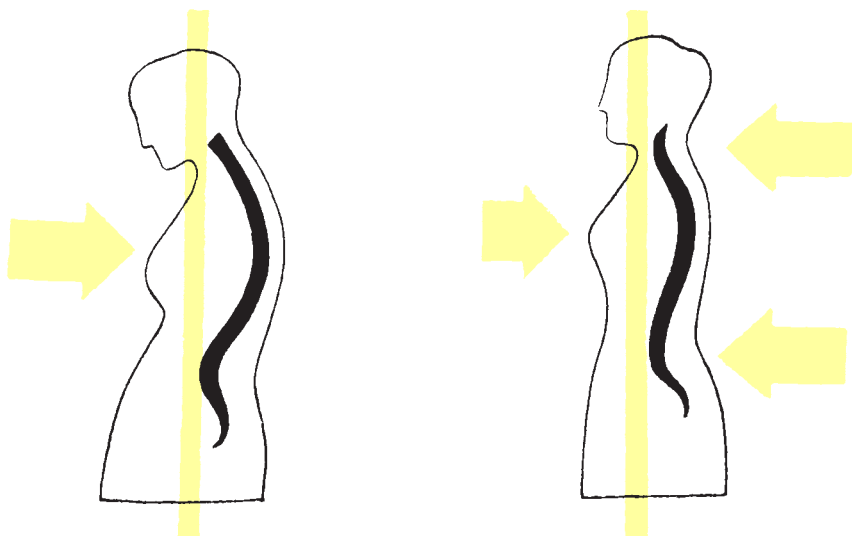
Из всего этого вытекает, что позвоночник — важный орган, что его правильная функция будет для нас важна и в пожилом возрасте, и, следовательно, надо стараться во что бы то ни стало удержать эту функцию в порядке. Удержать какую-либо деятельность можно опять-таки только деятельностью. Так как в пожилом возрасте наша физическая деятельность понижается, возникает опасность, что и функция позвоночника будет снижаться, из чего возникают самые плохие перспективы. Поэтому надо заставлять работать позвоночник, надо заставлять его двигаться.

Эта задача станет для нас понятной, если мы более подробно рассмотрим позвоночник.

На рисунке видно, что позвоночный столб представляет собой полую колонну, составленную из позвонков. Уже в школе вы изучали, что позвоночный столб состоит из шейного, грудного, поясничного и крестцового отдела (5 сросшихся позвонков, образующих крестец) и заканчивается неразвитыми копчиковыми позвонками, состоящими из 4—5 косточек, также сросшихся между собой (остатки хвостового позвоночника).

Позвонки расположены один над другим своими телами так, что дужки их образуют канал, в котором находится спинной мозг. Между телами позвонков расположен межпозвоночный хрящ. Межпозвоночные хрящи играют исключительную роль в осуществлении движений и являются прекрасными амортизаторами.

Если смотреть на позвоночный столб сбоку, то можно заметить, что он изогнут дважды в виде латинской буквы S: часть шейная и поясничная выгнуты вперед так, что искривление образует так называемый л о р д о з. Как образуется это искривление? Ребенок рождается только с одним искривлением назад — кифоз. Шейное искривление вперед проявляется уже в первые месяцы жизни, когда ребенок, лежа на животике, поднимает головку. Поясничное искривление образуется в конце первого года, как только ребенок начинает стоять, а позднее — ходить. Искривление позвоночного столба в форме S обеспечивает эластичность, необходи-



мую для смягчения сотрясений при ударах или толчках.

Что делается с позвоночником в старости? Он выдается сильнее вперед, человек горбится, так как мускулатура спины, которая нормально удерживает позвоночник ровным, слабеет. Помимо этого человек горбится еще и потому, что межпозвоночные хрящи сокращаются и опускаются. Благодаря этому в преклонном возрасте сокращается и позвоночный столб (даже на 5 см), он наклоняется вперед и, разумеется, теряет свою гибкость.

Ввиду того, что состояние позвоночного столба связано с общим состоянием организма, внутренних органов и нервной системы словом с целым человеком, очень важно уделять ему хоть немного внимания.

Конечно об этом должны были заботиться прежде всего родители. Ребенок неразумен, он не заботится о своей выправке. Привыкает кривиться, ломаться, горбиться и не исправляет этого нормальными упражнениями. Родители не всегда настолько сознательны, чтобы сделать ребенку замечание: «не горбись», «стой ровно, не качайся». Также и преподаватели гимнастики и разных видов спорта не всегда настолько благоразумны, чтобы выбирать подходящие и запрещать неподходящие упражнения.

Результаты этого таковы, что уже в среднем возрасте проявляются разные повреждения позвоночного столба, которые — если не обратить на них серьезного внимания — с возрастом все ухудшаются.

В этом отношении позвоночник можно сравнить с тростником. Как чудно он колышется от ветра у пруда! Сорвем один прутик, он может быть длиной и в три метра, но держит свой вес легко и в вашей руке. Но, увы! При срывании вы поступили неосторожно, в одном месте слишком сдавили стебель, и вот, вы подымаете прут, он гнется и ломается даже и на слегка поврежденном месте.

А так и с человеком: в молодости — необдуманый высокий прыжок, неправильное движение, очень резкое поднимание больших тяжестей, — повреждение тут как тут. Оно может быть совсем незначительным, его легко можно вылечить, однако в старости такие погрешности на позвоночнике дают о себе знать все больше и больше. Позвоночный столб начинает болеть в разных местах.

Безнадежно ли все это? Должны ли вы страдать и нельзя ли что-либо предпринять?

Не бойтесь. Даже и в том случае, если вы заболите поражением межпозвоночных хрящей, что часто случается после сорока лет, когда в хрящах образуются трещины или если студенистое ядро сдвинется по направлению к каналу позвоночного столба, в котором находится спинной мозг, не надо отчаиваться. Ваш врач знает средства и лекарства, которыми облегчить ваше состояние. Однако после того, как резкие боли будут вылечены, необходимо организовать правильный режим питания и упражняться по указаниям врача.

Нам часто приходится слышать от стариков: «У меня хрящи, наросты», так жалуются они, прочитав установленный рентгеном анализ, но это еще ничего не значит. В их возрасте такой диагноз обычен и зачастую не показывает никаких признаков. Поэтому и вы не печальтесь и не пугайтесь, если у вас обнаружатся такие изменения. Можно вылечить или, по меньшей мере, улучшить положение настолько, что вы сможете продолжать свою работу дальше под условием, что подчинитесь указаниям своего врача.

КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОИ СУСТАВЫ К СТАРОСТИ?

Прежде всего составьте правильный режим. Спите достаточно? Довольно 8 часов, но регулярных. Спите на мягкой постели? Отвыкните, как можно скорее! Мягкая постель может деформировать ваш позвоночник, у которого, возможно, уже в молодости была склонность к неправильному искривлению, или имеется ранение, или же более слабое место в межпозвоночных хрящах-дисках. Проволочную сетку в постели всегда надо выложить под матрацами досками; матрацы должны быть плотными, например из морской травы. Твердая постель хорошо действует на ваш позвоночный столб!

Как вы питаетесь? Едите разнообразную пищу? Может вы любите однообразные супы и соуса, вареники, копчености? Лучше ешьте как можно больше овощей, ржаного хлеба, фруктов — это пища, богатая витаминами. Следите также, чтобы у вас был правильный стул. Проверяйте свой вес! Ваши органы движения приспособлены к тому весу, который был у вас в молодости, и потому они сдают, если их нагружать свыше чем на 10 % этого веса! Следовательно надо урегулировать свой вес.

Старайтесь предупреждать заболевания. Поскольку у вас в организме скрыты очаги инфекций, которыми могут быть, например, больные зубы, хроническое гнойное воспаление гланд, запущенное воспаление слепой кишки, воспаление женских органов и т. п., постарайтесь все вылечить в своей поликлинике. Даже и в том случае, если эти очаги не вызывают никаких других заболеваний вашего организма, они все же ослабляют его, а так важно, чтобы вы для преодоления недугов, связанных со старостью, были абсолютно здоровы.

ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ДЕРЖИТЕСЬ?

Стоять надо так, чтобы голова была поднята прямо, но без насилия, темя головы должно быть в горизонтальном положении, плечи — на одинаковой высоте, лопатки — прижаты к себе. Грудь вперед, живот втянут, не выпячивать.

Правильная выправка обеспечивает гармонию функций вну-

тренингов органов, что необходимо для их правильного действия, следовательно и для вашей хорошей приспособленности, и для вашего здоровья.

Правильно сидеть значит сидеть так, чтобы спина опиралась о спинку стула. Но вся спина! Если соскользнуть ниже, так что опора придется только на лопатки в той части позвоночного столба которая между ними, то слишком выгибается грудная и поясничная часть позвоночника. Изогнутая спина болит, так как стиснуты отходящие нервы и таким образом ослабевают места, где потом возникают повреждения дисков и «наросты».

Часто плохо освещенный стол заставляет женщину сидеть боком, опустив одно плечо; так возникает искривление позвоночника в сторону (сколиоза). Таким образом позвоночник загружается неправильно и опять-таки способствует тому, что с годами у нас потом «ломит спину».

Близорукость и всякое ослабление зрения необходимо немедленно дать исследовать и обзавестись очками, чтобы вам не приходилось слишком наклонять голову, сгибать шейную и грудную часть позвоночного столба, что позднее вызывает боли и повреждение позвоночника.

Высокие каблуки способствуют искривлению позвоночника, главным образом в бедренной части, а в результате такой односторонней перегруженности позднее чувствуется боль.

ЗАКАЛКА ПОЛЕЗНА

У женщины, которая боится свежего воздуха, сосуды кожи не тренированы, и она легко схватывает всякую инфекцию. Она также легко простуживается, а простуда часто бывает предверием заболеваний суставов и мышц.

Поэтому закаляйтесь! Легче, и скорее всего человек закаляется летом: воздушные ванны, конечно, в купальнике или в трусиках; в зимнее время — движение в легкой одежде в неперетопленной комнате.

Вы говорите, что уже закалены? Проверьте это: можете вы переносить холодный душ после горячей ванны или он вам неприятен. Вот видите! А к нему можно привыкнуть и в вашем возрасте.

Начните с чуть тепловатого душа, потом хорошенько трите тело мохнатым полотенцем, пока у вас не покраснеет кожа. Через некоторое время вы почувствуете, что можете выдержать и более холодный душ, или даже чередование горячей и холодной воды. Главное не забывайте растирать досуха тело полотенцем. Тогда с вами ничего не может случиться, даже, если у вас имеется склонность к «ревматизму».

У вас дома нет ни душа, ни ванной? Но это ничего, не унывайте. Достаточно доброй воли, и вы закалитесь, умываясь поочередно то холодной, то горячей водой хотя бы в двух умывальниках.

Меня могут спросить: почему я так настаиваю на закалке? Потому что закаленный человек преодолевает инфекцию в сырую погоду, а поэтому избегает заболеваний мышц и суставов.

А если у вас суставы уже болят, несмотря на вашу закалку, то в «непогодь» вы не будете чувствовать обычных болей.

Следовательно, стоит начать закаляться и в вашем возрасте.

УСТАЛОСТЬ — ПРИЧИНА СНИЖЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЫШЦ И СУСТАВОВ

Утомленный человек держит свое тело неправильно. Плечи опускаются, спина изогнута, голова склонена. Это бывает как от физической, так и от душевной усталости.

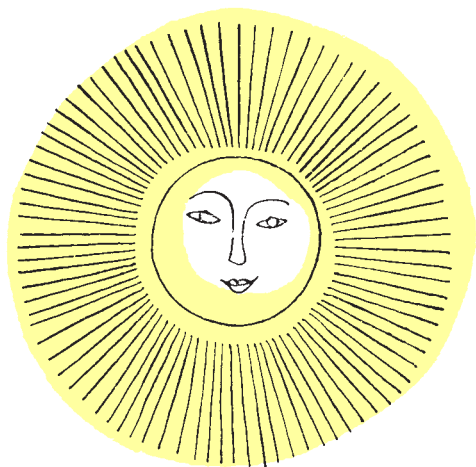
Аналогично влияет на человека и душевное потрясение. Человек удручен, и такое душевное состояние отражается и на его манере держаться. И наоборот, болезнь может подорвать веру в себя самого, энергию: «в больном теле больной дух».

Неправильное держание тела в результате удрученного состояния часто входит в привычку. А от этого страдает позвоночник, который плохо держат ослабевшие мышцы. Односторонняя перегрузка повреждает его, в результате чего появляются мучительные боли.

Можно этому помочь?

Не легко, но возможно. Пересильте себя и выпрямитесь. Подобно тому как душевная удрученность оказывает плохое влияние на физическое состояние, так и наоборот — правильное движение тела хорошо влияет на душевное состояние. Не вешать голову!

Если вы будете откровенны сама с собой, со своими сотрудниками и друзьями решать свои затруднения и будете, находясь в хорошем физическом состоянии, бороться с тяжелыми душевными переживаниями, вы этим сделаете уже многое для своего здоровья, и предупредите также позднейшие неприятные старческие заболевания.



УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СПАТЬ?

СТРАДАЕТЕ ВЫ БЕССОННИЦЕЙ?

Давайте займемся этим вопросом более подробно. Надеюсь, что вы не страдаете такого рода бессонницей, какой страдала в известном анекдоте женщина, жалующаяся на бессонницу и своим громким храпом мешающая спать всей своей семье. Но и это можно понять. Состояние сна быстро и бесследно проходит, тогда как и полчаса бодрствования во время, предназначенное для сна, бывает очень мучительным и запечатлевается в нашем сознании как бесконечно длительное. И когда женщина утром утверждает, что она всю ночь глаз не сомкнула, на самом деле она провела без сна только некоторое, часто сравнительно короткое время.

Но даже такое очевидное преувеличение не должно служить поводом к насмешкам, так как оно снова доказывает, как важен и необходим сон для человека.

ЧТО ТАКОЕ СОН?

Клетки, которые в мозговой коре руководят деятельностью организма, утомляются вследствие непрерывного длительного раздражения, т. е. своей деятельности. Во избежание их полного истощения, в них возникает торможение, которое является своего рода защитой от чрезмерного переутомления. Всемирно-известный физиолог И. П. Павлов, на основании своих опытов доказал, что торможение из одного центра торможения распространяется на соседние клетки, а затем и по всей мозговой коре. Когда мозговая кора находится в состоянии торможения — наступает сон.

Состояние торможения — сон — наступает также при равномерном шуме, как например в поезде, при монотонном чтении лекции, при звуках дождя.

Клетки мозга во время сна отдыхают. Поэтому сон для человека абсолютно необходим и полное отсутствие сна, продолжающееся несколько дней, может быть даже причиной смерти.

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СНА

Для сна необходим покой и, по мере возможности, отдельная постель. Перед сном следует основательно проветрить комнату, рекомендуется окно оставлять на всю ночь открытым, но это не всегда возможно осуществить из-за сильного холода или же уличного шума. В таком случае по крайней мере основательно проветрите комнату! Температура ее не должна превышать 16—17 °С, так как иначе сон не окажет освежающего действия.

Не следует также недооценивать значения правильных гигиенических условий, как например, чистого как постельного, так и носильного белья.

Однако понятие «чистое белье» растяжимо. Некоторые женщины считают белье чистым и тогда, когда оно сильно пахнет потом и иными испарениями тела, просто некоторые этих запахов совершенно не замечают. Невозможно установить точные правила как часто полагается менять белье. Это зависит от гигиенических условий на вашей работе, от того, живете ли вы в городе или деревне и т. д. В среднем, носильное белье рекомендуется менять каждые 4—5 дней, предполагая, что вечером тщательно моется все тело. В этом случае постельное белье можно менять каждые три недели.

Не рекомендуется прикрываться периной. Некоторые женщины привыкли к перине и укрываются ею и зимой и летом. Это вызывает, во-первых, изнеженность, а во-вторых потение, и сон теряет свои освежающие свойства. Одеяло должно быть как можно легче, чтобы не мешать сну! Наиболее подходящим я считаю шерстяное одеяло. Для тех же, кто привык прикрываться периной, я советую сделать из нее пуховое одеяло.

Говорят, что на полный желудок плохо спится, так как работа пищеварительного тракта нарушает спокойный сон. В действительности же мы видим, что грудные дети хорошо спят после кормления, а многие взрослые люди крепко спят после сытного обеда. Казалось бы, что еда, поглощенная перед сном не мешает спать. Конечно, она не оказывает влияния на сон, но за то оказывает неблагоприятное влияние на стройность фигуры. Спать непосред-

ственно после еды, значит полнеть. Из вышесказанного можно заключить, что не следует наедаться до отвала, а также не рекомендуется ложиться спать непосредственно после еды.

ЗНАЧЕНИЕ СНА

Немолодая женщина, которая и в молодости не считалась красавицей, может производить на окружающих принятое впечатление благодаря своему свежему виду. Этого можно достигнуть только лишь при соблюдении правильного режима дня, главным образом при достаточном количестве сна.

Следовательно, наиболее освежающе влияет сон. Сон освежает клетки мозга и тогда мозг, в состоянии хорошо справиться со своей функцией руководящего органа. Человек, освеженный сном, хорошо работает, его труд более производителен, а также выигрывает и его внешность по сравнению с человеком утомленным.

Поэтому и молодая женщина не должна «жечь свечу с двух концов», т. е. днем работать, а вечерами и ночами развлекаться. Этим она истощает свою нервную систему, что отразится не только на лице, но и на всем организме и ускорит появление признаков старости. Следовательно стареющая женщина должна стараться не слишком обременять свою нервную систему. Возможно, что вы уже не проводите ночей в танцах, но может быть вы до поздней ночи работаете. После полной дневной нагрузки вредно работать еще и ночью и, кроме того, это свидетельствует о вашей неспособности правильно организовать рабочий день.

КАКОВА ДОЛЖНА БЫТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА?

Новорожденный ребенок спит почти 24 часа в сутки, просыпаясь только для еды. Но очень скоро он начинает спать меньше, так как получаемые им впечатления от окружающего отвлекают его от сна. Дети школьного возраста должны спать в среднем около 10 часов, в юношеском возрасте — 9 часов, а взрослые — 8 часов.

Мы часто слышим, что стареющие люди плохо спят, и якобы они не нуждаются в таком количестве сна, как люди молодые. Это представление ошибочное. Наоборот, старые люди засыпают при каждом удобном случае — на собраниях, в поезде, трамвае, при

чении. Хотя эта дремота в большинстве случаев длится недолго, но в общем займет значительное время.

Я считаю, что женщины должны спать регулярно 8 часов в сутки. Столько времени в этом возрасте их мозговой ткани необходимо для отдыха, освежения и избавления от признаков утомления. Конечно, необязательно, чтобы эти 8 часов были использованы в один прием. Много женщин в старости не могут по утрам долго выдержать в постели и в 4—5 часов утра чувствуют себя уже свежими. Но зато в послеобеденные часы они чувствуют усталость и нуждаются в сне. Поэтому в таких случаях им не следует сопротивляться желанию уснуть. Если вы справились со своими дневными обязанностями, почему бы вам и не вздремнуть. В большинстве случаев эта потребность вздремнуть совпадает с возвращением с работы. После такого сна, продолжающегося иногда лишь полчаса или час, вы снова свежи и трудоспособны. Следовательно, это не нужно считать потерей времени, наоборот, потраченное время возмещается в виде повышенной трудоспособности.

Однако, остерегайтесь спать после еды. Такого рода сон вреден для вас, так как ведет к накоплению жира. Не наедайтесь настолько, чтобы вам хотелось после еды заснуть. Лучше отправляйтесь после еды на прогулку, что будет для вас полезнее.

БЕССОННИЦА И СТАРОСТЬ

Что же более часто наблюдается с наступлением старости, бессонница или же, наоборот, повышенная потребность в сне? На этот вопрос нельзя дать общего ответа, так как здесь играют роль много факторов, как например, возраст, образ жизни женщины, тот или иной тип нервной системы, степень ее чувствительности.

На женщину в переходном возрасте, в особенности на женщину с более слабой нервной системой, события повседневной жизни влияют гораздо сильнее, чем на более молодую женщину или же на женщину, перешагнувшую через переходный возраст. В течение климактерического периода нервная система более чувствительна, и женщина реагирует более болезненно на совершенно безобидные события, которые при иных обстоятельствах не вызвали бы с ее стороны никакой реакции.

Вследствие этого нервная система женщины в переходном возрасте не находится в состоянии полного торможения даже и вечером, а наоборот, вечером и ночью, когда вокруг царит покой, все события, а главным образом неприятности, вновь встают с особой остротой, отгоняя сон и вызывая бессонницу.

Правильно было бы сначала установить причину бессонницы, устранить ее, а потом заснуть нормальным, здоровым сном.

Но это не всегда так просто, как казалось бы. Человек, который не привык анализировать свои действия и впечатления, часто даже не в состоянии установить, что именно его взволновало. В особенности женщины в климактерическом периоде не всегда в состоянии найти причину своей раздраженности и таким образом не могут немедленно же ее устранить.

Поэтому рекомендуется не задерживаться на поисках причины бессонницы, но попытаться успокоить свою нервную систему и уснуть.

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ СПОСОБЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СОН?

Исходя из этого, что мы узнали о сне, — т. е. торможении мозговой коры — сон можно вызвать при помощи регулярно повторяющегося раздражения, как например, слуховым раздражением, утомляющим мозг. Таким слуховым раздражением разумеется тиканье часов, падение дождевых капель на оконное стекло и т. д.

Утомление, т. е. торможение, расширяется по всей коре головного мозга и наступает сон. Таким образом мы засыпаем в поезде, где нет тишины, а наоборот равномерный шум. В этих случаях нас будит прекращение этого шума, например, при остановке поезда мы просыпаемся.

Но для человека, находящегося в состоянии волнения, такого рода средства слишком слабы, чтобы вызвать сон. Даже наоборот, вместо того, чтобы вызвать сон, они могут действовать раздражающе. Так, например, иногда мы вынуждены останавливать часы, на которые при нормальных обстоятельствах совершенно не обращаем внимания, но когда мы взволнованы, они раздражают нас.

УСПЯЛЯЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ РИТМА ДЫХАНИЯ

В нашем распоряжении имеется не привлекающий внимания, постоянно повторяющийся ритм нашего собственного дыхания. Мы до такой степени к нему привыкли, что совершенно не обращаем на него внимания. Но во время бессонницы ритм собственного дыхания может действовать на нас усыпляюще.

Вы не должны задерживать дыхание, ускорять или же замедлять его. Вы должны дышать спокойно, как дышите всегда.

Сначала вы совершенно сознательно будете наблюдать за своим дыханием. Будете обращать внимание на его звук, тон, силу, длительность. Но в скором времени вы погрузитесь в состояние забытья и заснете.

ДЕЙСТВИЕ ИНОГО РИТМА

С давних пор при бессоннице рекомендуется считать про себя. Начинаем с единицы и продолжаем считать — два, три, четыре и т. д. Судя по многочисленным анекдотам, высмеивающим этот метод, можно заключить, что он не всегда эффективен, даже тогда, когда мы доходим и до тысячи. Сущность этого метода та же, как и у всех стереотипно влияющих ритмических раздражений: утомление, вследствие работы психики, влияет на определенный участок мозговой коры и вызывает торможение. Постепенно это торможение переходит на всю область мозга и мы засыпаем.

Я считаю, что стоит и вам испытать этот всем доступный метод, может быть именно вам он поможет.

УСТРАНИТЕ НАРУШАЮЩИЕ СОН ФАКТОРЫ

Для того, чтобы уснуть, не нужна абсолютная тишина, что мы знаем и по собственному опыту, когда засыпаем в поезде или же при монотонном чтении неинтересной лекции. Важно лишь одно — чтобы шум был равномерный. Повторяем, что из среднего уровня шума не должен выделяться громкий звук.

Иначе выглядеть сон при сильном шуме. Сон в таких случаях бывает не достаточно глубоким, так как шум действует раздражающе на мозговые центры. Поэтому в квартире, где окна спальни выходят на оживленную улицу, где гудят автомобили, заводят

моторы, рекомендуется на ночь, после основательного проветривания, плотно закрывать окна.

Наряду со звуком, раздражающе на мозговую кору действует и свет. И при свете можно уснуть, но такого рода сон не освежает. Свет посредством глазных нервов раздражает мозговую кору и поэтому сон, в особенности при искусственном свете, не имеет освежающего действия.

Затем я хочу дать указания тем, кто, хотя сравнительно легко засыпает, но ночью просыпается и не может снова уснуть. Самое главное в таких случаях не открывать глаз. Как только даже самый слабый световой луч проникнет на сетчатку, он окажет раздражающее действие на соответствующий участок мозговой коры. Это раздражение распространится по всей коре, что вызовет полное пробуждение. Иногда проходит много времени, пока вы снова уснете. Если вам удастся не открыть глаз, то вы не проснетесь полностью и легко уснете снова.

НАЗОЙЛИВЫЕ МЫСЛИ

Многие из вас ложатся спать уставшие, мечтая заснуть. Каково же ваше разочарование, когда сон не приходит. Едва вы легли, как в вашей голове начинают появляться разного рода неотвязные мысли. Перед вами восстанавливаются события прожитого дня и обычно именно те, которые связаны с неприятными воспоминаниями. Вы начинаете размышлять о том, как вы себя держали в том или ином случае и как поступить было бы более уместно. Разумеется, такого рода мысли не действуют успокаивающе, наоборот, расстраивают вас, и сон окончательно пропадает.

Или же у вас нет привычки думать о прошлом? Тогда вы, конечно, размышляете о будущем: что приготовить завтра к ужину? Будет ли на будущей неделе свободна прачечная? Справитесь ли вы завтра с работой, как бы не забыть завтра то-то купить и т. д.

Ясно, что ночью, когда важные мозговые центры находятся в состоянии торможения, все эти проблемы не могут быть разрешены и поэтому они вам кажутся очень трудными. И вот вы мучаетесь, лежа без сна.

И совершенно напрасно. Иногда вы это сознаете, так как по

опыту знаете, что утром решить эти вопросы вам удастся гораздо легче, без особого напряжения, стоит немного подумать и все будет улажено, а думать обо всем этом ночью — только мучить себя.

Но как от этого избавиться?

Аргументы разума в таких случаях не имеют желательного действия, это мы выяснили уже раньше. Но можно рекомендовать применить следующий трюк.

Представьте себе, что ваши заботы написаны мелом на доске. Вам же полагается спать, а не читать написанное на доске! Поэтому как только перед вашим мысленным взором что-либо появляется на доске, вы как бы берете губку и стираете написанное. Появится новая проблема, снова вы пускаете в ход губку. Опять вас что-то мучает? Немедленно сотрите написанное. И так продолжайте беспрерывно и немедленно стирать все, появляющееся на доске. Вы увидите, что сначала более часто, а потом все реже и реже придется прибегать к губке и вскоре вы уснете.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНТРАСТОВ

Бывают еще и иные причины, из-за которых человек не в состоянии уснуть или же спать. В этих случаях причиной бессонницы не являются ни неотвязные мысли, ни нарушающие спокойный сон факторы. Вы просто не спите, вертитесь с боку на бок и никак не можете уснуть. Стоит использовать следующий метод.

Откиньте одеяло, лежите непокрытой. В нашем климате вы наверное скоро озябнете. Хотя это и неприятно, но потерпите. Когда вам начнет казаться, что уже достаточно, что вы простудитесь, что метод этот глуп, потерпите еще немного и лишь потом натяните одеяло. Вас охватит приятное тепло. Постель, которая до этого казалась вам неприятной и вы не могли уснуть, и которую вы отождествляли с мучающей вас бессонницей, станет вдруг уютной и желанной. В таких условиях вам легко удастся уснуть.

СРЕДСТВО НАШИХ ПРАБАБУШЕК

Обычно мы смеемся над кажущимися нам ненаучными средствами. Но будьте осторожны в своих суждениях. Некоторые из них не так уж плохи и даже могут оказаться полезными.

Это относится и к средству, которое мы можем назвать «вода с сахаром». Мы ставим к постели полстакана воды с куском сахара. Если вы проснетесь ночью и вам покажется, что вы не можете скоро уснуть, в особенности, если вы расстроены, выпейте приготовленную воду с сахаром, и сон к вам вернется.

Я знаю, вы готовы посмеяться над таким для нашей эпохи примитивным средством, когда медицина пользуется специальными лекарствами. При употреблении лекарственных средств в чрезмерном количестве, действие их на наш организм постепенно ослабляется, и мы вынуждены, непрерывно увеличивать их дозу. А это, конечно, вредно.

Сахар, сам по себе, действует в высшей степени успокаивающе, чем не следует пренебрегать. Но с течением времени об этом качестве сахара позабыли, так как раньше этот замечательный продукт навязывался покупателям из чисто коммерческих интересов, причем подчеркивались главным образом его вкусовые качества. Это вызывало преувеличенное потребление сахара, конфет и иных сладостей, что влияет на появление излишней полноты.

Вернем сахару присущее ему скромное место в нашем питании. Не будем им злоупотреблять, и это безусловно пойдет нам на пользу. Тогда мы сможем воспользоваться и успокаивающими свойствами сахара.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ЗНАЧИТ РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ?

Если мы посоветуем женщине полностью расслабить мышцы для того, чтобы уснуть, часто она нас просто не понимает. Ей кажется, что когда она спокойно лежит в постели, она не напрягает мышцы. Однако это представление ошибочно. На работе или просто в состоянии нервного напряжения мы привыкли, например, автоматически напрягать мышцы живота, расправлять плечи, сжимать кулаки, сгибать пальцы ног и т. д.

Полное же расслабление мышц очень важно. Одновременно с расслаблением мышц прекращается и деятельность соответствующей области мозга. Прекращается раздражение, наступает ослабление психической деятельности и таким образом создаются условия для сна.

Как же научиться расслаблять мышцы? Начинайте с пальцев ног. Перестаньте их сгибать. Расслабьте мышцы голени, бедер, мышцы таза и всех сжимателей. Расслабьте спинные и брюшные мышцы и полностью расслабьте мышцы плеч. Разожмите кулаки и обратите особое внимание на мышцы шеи. Если вы обнаружите, что мышцы шеи судорожно поддерживают голову, то расслабьте их и подложите под голову подушку. Не сжимайте челюсти. И вот вы в состоянии полного расслабления. Следите за тем, чтобы ни одна из ваших мышц уже не вернулась в состояние напряжения. Тогда вы заметите, как тяжела ваша рука, как беспомощно тяжело ваше тело давит на матрац, как расслабляются мышцы ваших век и как исчезают мысли из вашей головы. И вот наступает сон.

ПОМОЩЬ ВРАЧА ПРИ БЕССОННИЦЕ

Бессонница у женщины в большинстве случаев не является угрозой ни для психического, ни для физического ее состояния. Только лишь в немногих случаях она ухудшает состояние нервной системы и вызывает потерю веса. Поэтому будьте чрезвычайно осторожны, говоря о своей «бессоннице». Не всегда бессонница представляет опасность, и количества часов, которое вы посвящаете сну, бывает достаточно для вашего организма.

Не забывайте также, что горизонтальное положение является своего рода отдыхом. Несомненно, вас больше утомит работа до поздней ночи, чем часы, проведенные в лежащем положении, даже и без сна. Поэтому при бессоннице не рекомендуется вставать и заниматься какой-либо работой. Покой в лежащем положении при расслаблении мышц также ценен.

Медицина обладает достаточным количеством средств для устранения бессонницы, но имеется мало средств для ее лечения. Это естественно, так как причины бессонницы различны, а последствия какого-либо явления могут быть устранены лишь путем устранения их причин.

Наиболее рационально будет преодолеть ту причину бессонницы, устранение которой в ваших силах. Это значит, спать в соот-

ветствующих гигиенических условиях, в чистой постели, при соответствующей температуре, следить за чистотой воздуха. Придерживаться правильного режима, не потреблять слишком много алкоголя и кофе, не курить, не переедать, не волновать себя перед сном решением трудных проблем и чтением возбуждающей литературы. Это, однако, не исчерпывает всех причин бессонницы. Некоторые причины мы не в состоянии устранить, допустим, несчастье в семье; в таких случаях может помочь лишь врач. Врач выпишет вам лекарства, укрепляющие вашу нервную систему и вы будете менее болезненно реагировать на неприятные события дня, и к вам вернется нормальный сон.

Но также возможно, что ваша жизнь проходит сравнительно спокойно и все же вы страдаете бессонницей.

В таком случае врач, после тщательного исследования, пропишет вам успокаивающее или же снотворное средство. Но имейте в виду, что такого рода решение — нежелательное насилие надшим организмом. Гораздо полезнее для здоровья поискать причину бессонницы и постараться устранить ее. Старайтесь уснуть не прибегая к лекарственным средствам, чтобы применение их не вошло у вас в привычку.

Я считаю очень важным напомнить, что ни в каком случае не следует принимать лекарства без медицинского исследования. Бывает, что ваша приятельница предлагает вам свои лекарства, которые в вашем случае могут быть не только неподходящими, но даже вредными. Каждый должен употреблять те лекарства, которые предназначены именно для того заболевания, которым он страдает.

Если врач вам назначил лекарство, то принимайте его, точно придерживаясь предписания — вечером перед сном. Не рекомендуется принимать лекарство к утру, когда вы уже, собственно говоря, выпались, только потому, что вы проснулись слишком рано и вам не хочется лежать без сна, и вы хотите снова уснуть при помощи снотворного. Вам все равно в скором времени придется вставать, а снотворное еще будет действовать, вы будете нервны, будете ощущать тяжесть в голове и не будете чувствовать себя отдохнувшей.

СЛЕДУЕТ ЛИ ЧИТАТЬ ПЕРЕД СНОМ?

Может быть вас удивило, что я до сих пор не упомянула о широко известном средстве при бессоннице, каким является чтение в постели.

Заметьте, я употребила слово «при бессоннице», а не «от бессонницы», так как это средство в действительности не устраняет бессонницу. Оно только заполняет то время, которое вы промучались бы без сна.

Читать или не читать в постели — вопрос, тесно связанный с состоянием вашего здоровья, т. е. в порядке ли ваше зрение, известны ли вам правила для чтения в лежащем положении и при вечернем освещении. Продолжающееся несколько часов чтение в постели имеет, конечно, влияние на зрение, так как обычно освещение недостаточно для этого приспособлено. На вашем рабочем столе, несомненно, освещение лучше и сильнее. И лежащее положение является не особенно подходящим для чтения. Вам неудобно долго лежать на спине, вы поворачиваетесь на бок, соответственно повернув также и книгу. Таким образом, одна часть книги находится близко от ваших глаз, другая же часть — относительно далеко. Следовательно, вы читаете только одним глазом, на который приходится большая нагрузка. При чтении следует соблюдать основное правило: строчки должны быть на одинаковом расстоянии от обоих глаз и одинаково освещены. Это правило часто нарушается и поэтому, чтение в постели вредно для зрения.

Но предположим, что освещение соответствует правилам (лампочка в 25 свечей на расстоянии приблизительно 50 см от книги, лампа помещена за изголовьем, так что лучи не светят вам прямо в глаза, а освещают книгу), а ваше зрение в таком состоянии, что врач разрешил вам читать в постели. В таком случае я не возражаю против чтения в постели. Я знаю, что иногда в течение целого дня у вас не найдется свободной минуты для чтения и лишь вечером в постели вы можете спокойно наслаждаться книгой. Но вы устали и вскоре замечаете, что смысл прочитанного не дошел до вашего сознания. Иногда книга выпадает из ваших рук. Не сопротивляйтесь сну. Потушите свет и будьте уверены, что вы спокойно и крепко уснете.

ПРИ ПОСТОЯННОМ ПОВТОРЕНИИ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПРИВЫЧКА

В дальнейшем стоит вам взять книгу в руки и прочитать несколько строк, как вы засыпаете. Если причина вашей бессонницы не слишком серьезная, то для ее устранения достаточно сосредоточить мысли на вопросах, связанных с прочитанной книгой. Усталость, возникающая при чтении в постели, утомляет центры зрения и оттуда торможение расширяется по всей мозговой коре.

Однако при более глубокой причине бессонницы чтение не помогает, поэтому необходимо пробовать иные средства. Только не пробуйте читать всю ночь, так как к усталости после рабочего дня присоединилось бы утомление от ночного чтения, а это наверняка плохо повлияет на ваше здоровье.

Если вы почувствуете, что у вас смыкаются глаза, не ждите, когда книга выпадает из рук, а отложите ее, потушите свет и постарайтесь занять наиболее удобное для сна положение.

При этом вам почти всегда удастся уснуть. Однако, иногда в темноте снова возникают неприятные мысли, которые вас мучают отгоняя сон. В таком случае воспользуйтесь уже описанным методом мысленного стирания губкой с доски ваших неприятных мыслей и сосредоточьте мысли на чем-нибудь ином, например, на содержании прочитанного романа и т. д. Таким образом вам легче удастся задремать, а потом и погрузиться в глубокий сон.

Еще по одной причине я не рекомендую читать в состоянии полусна: вы себя сами обкрадываете, лишаясь духовного богатства хорошо написанной книги. Со временем, вы наверняка найдете книги, годящиеся для чтения «перед сном». Только постарайтесь не привыкать ограничивать свои литературные запросы на время перед сном. Это было бы недостойно современной культурной женщины! Хорошую книгу следует читать днем, когда ваш мозг настолько свеж, что вы можете оценить ее по достоинству!

А ПОД КОНЕЦ — О ГИГИЕНЕ

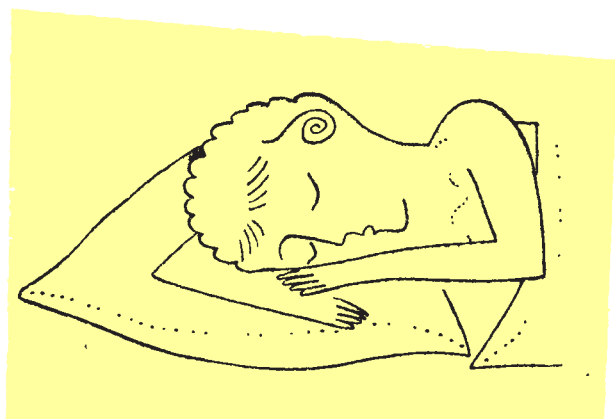
Многие женщины, которые всегда хорошо спали, даже при тяжелых жизненных обстоятельствах, в переходном возрасте начинают страдать бессонницей.

Не беспокойтесь, вы снова обретете свой нормальный сон. Только не внушайте себе, что вам уже никогда не удастся хорошо спать. Наоборот, будьте уверены, что ваша бессонница временна и она скоро прекратится.

Если вас что-нибудь сильно обрадовало или огорчило, или вы чего-то боитесь, а также после тяжелого физического труда и психического напряжения иногда трудно сразу уснуть. В таких случаях даже не пытайтесь сразу уснуть, лучше повремените, побеседуйте спокойно с окружающими или помолчите, почитайте, пойдите погулять. Если вы пойдете спать попозже, то и нервный центр успокоится и сон наступит скорее, чем если бы вы легли сразу после пережитого волнения. Спите на твердом, главным образом для того, чтобы не ухудшать состояние позвоночника и суставов. Голова не должна лежать слишком высоко за исключением тех случаев, когда это рекомендует врач в случае какой-либо болезни. При высоко лежащей голове у здоровых людей почти всегда ухудшается кровообращение.

Не заключается ли причина вашей бессонницы в том, что вы часто идете спать позже привычного для вас часа ко сну? Без важных причин не следует преодолевать утомление и сонливость. Я по собственному опыту знаю, когда я ложусь спать не в привычное для меня время, я долго не могу заснуть.

Ложитесь спать всегда в одно и то же время и по возможности не меняйте его. Благодаря этому вы приучитесь быстро засыпать.



КАК ОДЕВАТЬСЯ?

Способ одевания влияет не только на внешность, но и на здоровье. Это особенно должна учитывать женщина известного возраста, которая предполагает, что ей уже не надо обращать на себя внимание и оценивает лишь практическое значение одежды.

Но не надо впадать в крайности! «В моем возрасте это не важно» — рассуждает женщина после сорока лет и перестает за собой следить. Донашивает старые платья свои и своей дочери, — поношенные, немодные. И так совершенно напрасно превращается преждевременно в старуху, одетую безвкусно, неряшливо.

Надо следить за своей одеждой и не только за тем, чтобы она была всегда чистой, но также и хорошего качества, не надо отставать от моды! Давно уже перестали видеть «шик» и мешанские предрассудки в том, что женщина ходит одетой опрятно и со вкусом. Ведь в наше время каждая женщина может заработать на свои костюмы. Хорошая одежда придает ей уверенность в себе, как к культурному, прилично одетому человеку; а это необходимо для своего же спокойствия.

Не надо нашивать много платьев, достаточно нескольких, но зато из хорошей материи. Шить дайте тоже только в хорошую мастерскую. При выборе материи и фасона не берите примера с молоденьких девушек. Им все к лицу — даже если они сошьют платье из самой дешевой материи. Но для вас это не годится — вы будете выглядеть безвкусно, небрежно и некрасиво одетой. Вы, просто, не можете в вашем возрасте себе этого позволить! Хорошая материя и хорошо сшитая одежда остаются элегантными в течение нескольких лет, а для вас важно чувство, что вы одеты со вкусом. Со вкусом — значит удобно и практично. Одно платье на работу, другое на прогулки, совсем иное — в театр. Беречь платье значит, что после того как оно снимается, его надо вывернуть наизнанку, повесить на плечики, слегка встряхнуть, чтобы выбить пыль. Однако вешать в шкаф еще нельзя — только утром,

когда одежда проветрилась на чистом воздухе, в ней нет пыли и не чувствуется запах пота. Шерстяные платья надо хоть раз в год отдавать в чистку, а то, что можно стирать, стирается дома. Самое ужасное, если вы откроете шкаф и на вас пахнет затхлым запахом тела, притом еще смешанным с какими-нибудь духами, которые не смягчивают, а скорее ухудшают положение. Здесь шкаф является немым свидетелем неряшливости хозяйки. Нельзя позволять себе так распускаться! Грязь, которая не видна, однако чувствуется, и женщина теряет от грязи и от неряшливости гораздо больше, чем от возраста!

Не бойтесь ярких цветов своей одежды. Правда, существуют цвета, как, например, нежно розовый или голубой, пригодные только для молодых девушек, хотя я, по существу, не могу понять, почему пожилая женщина не может надеть розовую кофточку, если она ей к лицу? Точно так же и голубой свитер на черном платье у 65-летней женщины выглядеть очень хорошо. Вы наверное не раз видели шестидесятилетнюю стройную женщину с белыми волосами хотя бы в красном свитере и клетчатой юбке, которые были ей очень к лицу.

Но цвет требует вкуса, лучше придерживаться черного, серого и коричневого цвета, чем выглядеть неэлегантно. Веселый цвет благоприятно влияет на наше настроение и на окружающую нас среду, но не надо перебарщивать.

БОИТЕСЬ ПРОСТУДЫ?

Во время климакса женщине постоянно бывает «жарко», вернее она легче переносит холод, чем жару, и поэтому одевается легко. Но позднее, когда теряется подкожный жир, она начинает зябнуть и потому одевается теплее. Это вполне нормально, но очень вас прошу: не надевайте «лыжные» штаны. Да еще с растянутым толстым свитером, тяжелым платком на шее или на голове — это просто жутко.

Дело не только в том, что пожилая, к тому же еще и полная женщина в таком «наряде» выглядит, мягко выражаясь, некрасиво. Такие теплые штаны негигиеничны, так как к их ворсу пристает грязь и пыль, содержащие болезнетворные бактерии. Помимо того, все запахи тела и испарения кухни задерживаются в них.

Само собой разумеется, что такие толстые штаны трудно стирать и сушить, следовательно они стираются редко. Вы, конечно, согласны со мной, что о гигиене при наличии таких штанов не может быть и речи.

Мне могут возразить, что, мол, когда холодно, то тут уж не до гигиены! Но это неправильно. Толстая материя с ворсом, правда, задерживает тепло, но его можно удержать и в том случае, если одеть несколько вещей. Собственно тепло удерживают отдельные слои воздуха между материей. Чем больше слоев, тем теплее. Воздух — плохой проводник тепла, он медленно нагревается, но и медленно теряет это тепло. Если кто-нибудь приходит с холода, обычно ему говорят: «несешь нам холод». И действительно проходит некоторое время, пока все складочки одежды наполненные холодным воздухом, согреются, и тогда делается нам тепло. И, наоборот, если выйти на холод, то его легче переносить, когда ваше платье и пальто согреты.

Что же тогда носить дома?

Носите и дома опрятное чистое платье, пусть из простой моей материи. Нет такой старой женщины, которой не следует выглядеть опрятной и аккуратной.

А что на голову?

То, что модно, скажут те, кто помоложе. Если шляпы не в моде, то и на мороз выходим без шляпы.

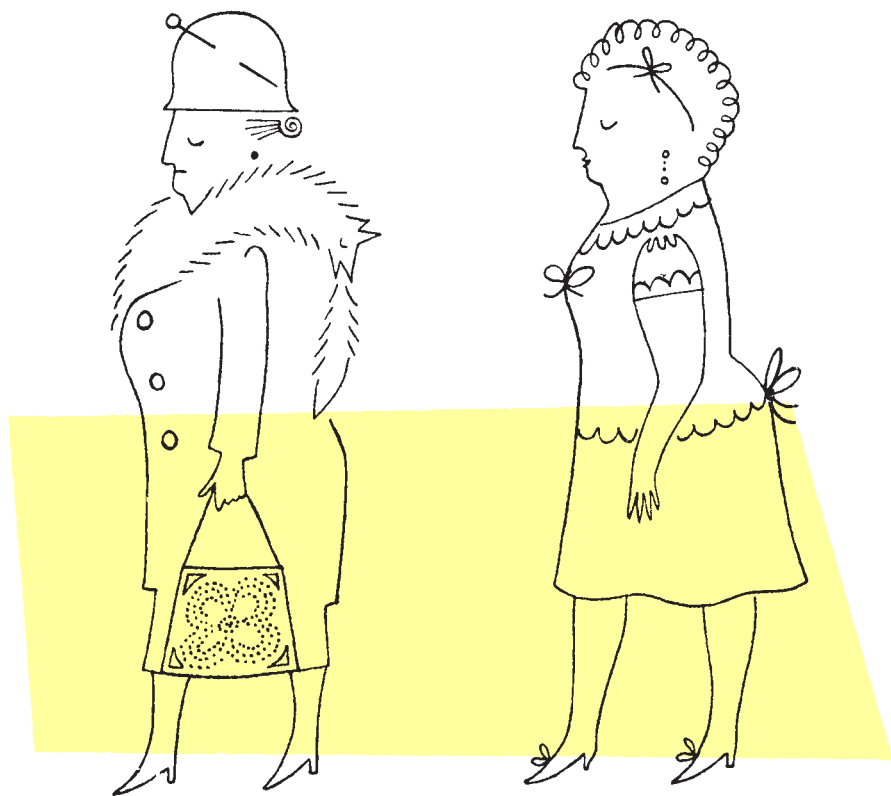
Однако — для более высокого возраста имеются свои требования. Бывает, что на морозе побаливают уши, на ветру болит лоб, а все это совершенно излишне. В таких случаях носите платок, шаль или шляпу, чтобы прикрыть наиболее чувствительные места на голове. Нельзя только уподобляться некоторым неряшливым женщинам, которые носят постоянно на голове шляпу и платок не из-за холода, а потому что им лень как следует причесаться. Было бы очень грустно, если бы вы потеряли интерес к самой себе.

Возможно, что вы принадлежите к числу тех, кто утверждает, что без платка не может выйти на улицу, что обязательно простудит себе голову? Значит, у вас что-то не в порядке. По всей вероятности у вас воспаление лобно-височной полости или хрони-

ческое воспаление среднего уха и холод вам вредит. Это, конечно, другое дело, но платок вас не вылечит! Лучше постарайтесь вылечить всю болезнь, тогда к вам вернется здоровье и вам не понадобится носить все время на голове платок, который вас старит.

А КАКОЕ БЕЛЬЕ?

Такое же, какое вы носили в молодости. Но были ли вы всегда разумны в этом отношении? Известно ли вам правило относительно ношения белья: носить зимой и летом одинаковое тонкое белье



в высшей степени неразумно. Рекомендую для зимы трикотажную более теплую комбинацию и хлопчатобумажные штаны; но так же как и «лыжные» не рекомендую теплые штаны с ворсом, да еще ниже колен, с резинкой. Они слишком изнеживают. Вполне достаточно плотных хлопчатобумажных, при умеренной погоде достаточно простых трикотажных.

Какое-либо толстое белье для нормальной активной женщины совершенно излишне.

Однако нет никакого геройства в том, чтобы в мороз ходить в коротеньких силовых штанишках и в такой же комбинации. Легко можно простудиться, а это влечет за собой воспаление мочевого пузыря и мочеточника, частого заболевания у женщин. Это очень неприятное и болезненное заболевание, требующее тепла и после излечения.

Что носить? Пояс из материи или из резины? Если бы вы были молодыми, то я бы предостерегала вас перед тесным резиновым поясом, который хотя и «держит фигуру», но это лишь пассивная помощь, исключающая функцию ваших брюшных мышц. Считаю, что вы поступите благоразумнее, если будете надеяться больше на собственные тренированные мышцы, чем на тесный пояс. Однако, если вам по каким-либо причинам нельзя заниматься гимнастикой, тогда носите резиновый пояс, но только днем, вечером же его снимайте, а летом не носите вообще!

В наше время каждой женщине известно, что носильное белье надо менять не меньше двух раз в неделю или по крайней мере через каждые пять дней. Штанишки меняются ежедневно. К сожалению, не все женщины до сих пор считают пояс частью белья! Разумеется он не из того материала, как остальное белье, и не так легко переносит частую стирку, поэтому мы не стираем его каждую неделю, а только раз в две недели. Некоторые женщины носят не стирая резиновый пояс по полгода — как к своему ужасу установили женские врачи. Это негигиенично, некультурно, а кроме того и неэкономно. Резина или ластекс при долгом ношении очень грязнится и портится. Частая же стирка таких поясов их лучше сохраняет; стирать их надо в мыльных хлопьях или специальными порошками.

чулки

Чулки можно носить на резиновом узком пояске или на свободном широком поясе. Но ни в коем случае не пользуйтесь круглыми резиновыми подвязками под коленом! Они затрудняют циркуляцию крови, кровь застаивается и в результате начинается расширение вен. В преклонном возрасте расширенные вены могут способствовать плохому снабжению кровью кожи на ногах, образуются берцовые язвы, плохо заживающие и мучительные.

Предупреждайте эти заболевания, перестаньте носить круглые подвязки (тем более шнурки, которые мне до сих пор приходится видеть у некоторых пожилых женщин). Носите исключительно пояс с подвязками. Для вас, да и для женщин вообще, не годятся подколенки, так как находящаяся в них резина сжимает сосуды и мешает нормальному кровообращению. Привыкните также регулярно массировать ноги после мытья и побольше ходите; не стойте долго на одном месте и за работой уж лучше сидите.

Если у вас вены уже расширены, то руководитесь советами своего врача, который назначит вам бинт, резиновые чулки или посоветует операцию. Поскольку возможно, во время работы подкладывайте что-нибудь под ноги или просто поднимайте их вверх; после работы отдыхайте лежа, причем ноги должны находиться всегда выше, чем остальное тело.

Берегите ноги, особенно зимой. Своевременно переходите на теплые чулки вместо тонких, а в морозы носите и шерстяные. Не важно, что вы привыкли только к силовым. В молодости это вполне нормально — вы быстро двигались, не замечали холода. Сегодня же вы ходите медленнее, более чувствительны к холоду. Отмороженные ноги — очень неприятное последствие такого фактора. Поэтому надевайте вовремя теплые чулки!

хорошая обувь

Кто, кто, а вы то уже наверное знаете, какое это преимущество — хорошая обувь! Она хорошо сидит на ноге, не давит ее, не падает с ноги, хорошо выглядит, и ее можно легко вычистить. Необходимо только знать, чего требуют в нашем возрасте ноги, а также, что можно ожидать от той или другой обуви.

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



Ноги во время климакса обыкновенно полнеют в результате откладывания жира и расширения стопы, так как подъем вдоль и поперек снижается. Поэтому вы теперь предпочитаете более удобную, чем в молодости, обувь. Часто женщины покупают ботинки на номер больше, чем обыкновенно носили. Ведь эlegantность не зависит от размеров обуви, а от того, как она сидит на ноге.

Позднее, с возрастом, нога теряет подкожный жир, становится более сухой, худеет. Ввиду отсутствия жира она делается костлявой, обувь жмет больше. Это тоже одна из причин, почему вы любите более мягкую и удобную обувь.

Всем этим требованиям отвечает добротная спортивная обувь на полувысоком каблуке или клине. Удобно ходить на каучуковой или резиновой подошве. Верх должен быть из мягкой кожи. Зимой хорошо носить и валенки. Летом вы наверное носите босоножки, они действительно гигиеничны. В них к ноге проникает воздух, она закаляется, мускулы и сухожилия работают в них свободно.

Что касается фасона обуви — то обувь с тупыми носками для ноги более подходит, чем с острыми. Верю, что иногда очень трудно остановить на чем-нибудь выбор, раз мода приказывает острые носки, но в нашем возрасте перебарщивать не приходится; на каждый день нужно выбирать обувь удобную, в которой пальцы лежат естественно, а не «в кучке», что неизбежно при узкой обуви. От узкой обуви большой палец выступает вперед, а остальные

пальцы стиснуты. В старости это источник мучений на каждом шагу.

Но если вы привыкли к обуви на высоких каблуках, продолжайте ее носить, но не ежедневно, и не на работу, а только вечером при каком-либо торжественном случае.

Боль в передней половине ступни, по всей вероятности, означает повреждение передней части подъема; в этом случае надо обратиться к врачу-ортопеду. В виде первой помощи давайте на ночь компресс из ацетата, если нужно повторите его. Стельку в ботинки покупайте только по предписанию врача!

Боль в подъеме означает его снижение или даже и плоскоступие. Неудивительно: вы наверное прибавили в весе и даже значительно; ваша нога к такому весу не привыкла а поэтому подъем снижается.







РЕГУЛЯРНЫЙ УХОД ЗА НОГАМИ

Ввиду того, что ваши ноги в определенном возрасте подвергаются некоторым изменениям, требуется регулярный уход за ногами для того, чтобы они могли вам долго и хорошо служить. Известно ли вам, что из ста женщин пятидесятилетнего возраста только у десяти нормальные ноги? Остальные же женщины страдают плоскоступием или искривлением пальцев, которые сплюснуты в остроконечную форму и покрыты мозолями; между пальцами кожная плесень, большие пальцы выдаются, ногти врастают и т. п.

Мы моем лицо два раза в день — утром и вечером, а вот о ногах, которые гораздо больше пачкаются чем лицо, зачастую забываем. Ноги необходимо мыть ежедневно в теплой воде щеткой с мылом. Потом их надо досуха вытирать, особенно между пальцами. Почему? Да потому что в сырости задерживаются гнилостные бактерии, вызывающие неприятный запах. Кроме того, в сырости буйно размножаются плесень и грибки — причина неприятных воспалений, болей, зуда, трещинок. Особенно часто образуется плесень в потной, невымытой коже, которая герметически закупорена в резиновой обуви.

Если вы страдаете таким заболеванием, то в первую очередь перестаньте носить резиновые калоши, спортивную обувь на резиновой подошве, резиновые сапоги.

Против плесени вам предпишет соответствующее лекарство врач-дерматолог. Сами вы можете принимать ежедневно ванны с гиперманганом (10 мин); после ванны удалите остатки облупившейся кожи между пальцами. Вытирайте ноги осторожно. Не ходите без чулок. Носите хотя бы носки, причем ежедневно их меняйте. Опасность, конечно, грозит и от самой обуви — ведь возбудители болезней остаются в ней. Поэтому обувь надо часто мыть, дезинфицировать ее каждую неделю бензином и хорошенько проветривать на солнце.

В пожилом возрасте на пятках часто образуется роговой слой

в форме подковки, иногда и очень толстый. Это еще полбеда, но ороговевшая кожа часто лопается, образуются глубокие трещины, так что даже выступает и кровь. Это очень болезненное состояние и человек при нем еле ходит.

Так как в нашем возрасте склонность к роговению кожи довольно частое явление— рекомендуем поступать так: после мытья надо соскоблить с еще влажной кожи тупым ножом всю твердую кожу, так как на ней образуются трещины. После этого в кожу втирается жирный крем, чтобы придать ей эластичность и смягчить ее.

Ногти полагается стричь приблизительно раз в две недели, ровно (не кругло), чтобы они не врастали.

ВРОСШИЕ НОГТИ

очень часто вызывают заболевание ног. Ногти чаще всего врастают на большом пальце по сторонам. Это происходит потому, что их неправильно стригли (слишком коротко или кругло) или от тесной обуви, давившей на ноготь сбоку. Во время ходьбы при тесной обуви конец ногтя набухает, врезается в кожу, раздражает ее, иногда и ранит и потом возникает болезненное воспаление.

Против этого мы боремся частым мытьем ног, свободной обувью и правильным уходом за ногтями. В этом отношении вам дадут соответствующий совет специалисты по педикюру. В случае гнойных процессов следует немедленно обратиться к врачу.

НАТЕРТЫЕ МЕСТА И МОЗОЛЫ

У вас уже не должно быть ни того ни другого, так как вам пора знать, что носить нужно только разумно выбранную обувь по ноге, которая нигде не жмет. Но мозоли и натертые места, приобретенные еще во время неразумной молодости, остаются иногда до самой старости.

Натертые места нужно устранять после каждого мытья; иногда их можно удалить просто пальцами или тупым ножом. Избегайте острых ножей и бритв! Мне не раз приходилось встречаться с болезненными ранениями, иногда и сопровождавшимися заражением крови.

Мозоль — это реакция кожи в том месте, где она слишком сдавлена; это ороговелое утолщение кожи, раздражающее своим острым концом нежное и чувствительное окончание нервов в коже. Я, откровенно говоря, не очень то верю разным мазям и микстурам для удаления мозолей. Лучше всего умеют их устранять специалисты по педикюру. Но этим, конечно, уход не кончается, потому что мозоль через некоторое время вырастает снова, особенно если обувь продолжает, как и раньше, давить на прежнее место. Не экономьте, где не следует! Постарайтесь избавиться от неудобной обуви, от которой у вас делаются мозоли! Тогда ваша жизнь на старости лет будет намного приятнее!

ГИГИЕНА ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Трудно избежать того, чтобы места вокруг половых губ не загрязнились при выполнении большой или малой потребности. Тут помогает использование клозетной бумаги и после мочеиспускания (спереди назад, чтобы не занесли инфекцию в чувствительный мочеточник), но все же следы нечистот остаются, разлагаются и вызывают неприятный запах.

Сальная железа около входа во влагалище находится все время в действии, и на выделениях оседает пыль. Иногда у женщин появляются и разные выделения, правда не так часто, как в молодые годы. У некоторых пожилых женщин до сих пор бывают еще месячные, и поэтому наружные половые органы загрязняются кровью.

Подчеркиваю «внешние органы». Значит не внутренние! У внутренних имеется свой собственный предохранительный химический и биологический способ, который очищает их и держит в нужном состоянии.

Для правильной функции внутренних органов это необходимо. Следовательно, не надо вмешиваться в этот процесс, что происходит при спринцевании после месячных или и по другим причинам.

Я говорю, конечно, о спринцевании, которое назначает себе женщина сама. Совсем другое дело, если его предписывает врач, руководствующийся болезнью внутренних половых органов.

Внешние органы необходимо обмывать водой с мылом ежедневно вечером. Не надо бояться мыть даже при месячных. Не надо думать, что потом месячные будут болезненными или что можно простудиться. Но, конечно, вода должна быть теплой.

Если же женщина ежедневно не моется, то сразу появляется неприятный запах. Все запахи устраняются гигиеничными мерами, но ни в коем случае не одеколоном или духами! Комбинация запахов тела с духами свидетельствует о низком уровне культуры.

Ежедневное обмывание гарантирует от всех болезней и воспалений влагалища.

Воспалительные изменения могут перейти на матку, оттуда в яйцевод и яичники. По всем этим соображениям для женщины очень важно соблюдать разумную гигиену.

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Так мы называем болезни хронического характера, поражающие женские внутренние половые органы. В большинстве случаев они инфекционного характера. О гигиене внешних органов я уже говорила, что нечистота может вызвать инфекцию, так как эти органы представляют питательную среду для микробов. Дальнейшая причина подобных заболеваний — несоблюдение гигиенических предписаний при половом акте. Не у всех вошло в привычку, чтобы и мужчина перед ним мылся. Таким образом инфекция очень легко попадает в женские половые органы. То же самое может случиться при абортах, при родах, при не совсем чистом спринцевании и т. д. Все это источники заражения.

Воспаления женских детородных органов весьма болезненны. Они могут вызывать и бесплодие. Правда, для вас это уже не имеет значения, но есть и другие основания считать такие воспаления опасными.

Всякая хроническая болезнь представляет собой постоянное раздражение тканей тела. На такое раздражение организм реагирует также раздражением, начиная, как бы для защиты, размножать свои клетки. Образуется ткань, похожая на зарубцевавшуюся рану. На этой стадии процесс может остановиться, но он может перейти в буйное размножение, вначале безобидное, а позднее и злокачественное.

Мы до сих пор не знаем ни возбудителя рака, ни причин его возникновения. Весьма вероятно, что причин несколько. Известно, что рак не наследствен, а частое заболевание раком в одной семье объясняется тем, что наследуются семейные привычки, способ питания или какие-либо другие предпосылки для рака, которые могут, но не должны дополняться и иными причинами; значит и не должны обязательно закончиться раком. Одно известно наверняка: всякие хронические воспаления могут способствовать опасным химическим раздражением, и все эти воспаления необ-

ходимо как можно скорее вылечить. Запущенные хронические раздражения ткани могут вызвать злокачественную опухоль.

Поэтому не избегайте регулярных посещений хотя бы раз в год женского отделения поликлиники. Врачи вас исследуют, установят возможные нарушения и воспаления и будут вас лечить.

Запаситесь терпением: если у вас воспаление влагалищной части матки продолжается уже лет двадцать, то его никак нельзя вылечить за две недели. Будьте последовательны, ведь только упорное лечение может вам помочь.

Опознанный вовремя рак излечим, как и любая иная болезнь, которой люди раньше боялись. Необходимо только обратиться вовремя к врачу. В том случае, если женщина привыкла, начиная с тридцати лет, регулярно раз в полгода посещать женского врача (гинеколога) даже и в том случае, если у нее ничего не болит, и она не чувствует ничего, чтобы свидетельствовало о заболевании, то и обнаруженный рак в ранней стадии развития можно вылечить. В настоящее время у нас под наблюдением находится много пациенток уже в течение 5, 10 и более лет после успешного устранения опухолей, и все они вполне здоровы.

В ПОИСКАХ РАКА

В 1953 году у нас была начата кампания — по примеру советского здравоохранения: все женщины от 40 лет обязаны были явиться на осмотр к врачу-гинекологу для профилактического осмотра.

Начиная с этого времени в женских отделениях исследовали свыше двух миллионов женщин и обнаружили небольшое число злокачественных опухолей. У большинства пациенток нашли различные выделения, разные воспаления шейки и внутренних частей матки, яичников и яйцеводов. Все заболевшие женщины начали лечиться и многие из них уже вылечились! Сколько серьезных случаев рака предупредила эта кампания!

Спустя два года после введения этого мероприятия, врачи отделений по лечению рака сообщили, что к ним приходят женщины с диагнозом начала этой болезни, которую им удастся вылечить.

тогда как раньше приходили с диагнозами, ужасающими степенью болезни, когда уже ничего нельзя было предпринять.

Небольшой процент женщин все же каждый раз избегает исследований. Отговариваются тем, что у них ничего нет и что им нечего ходить на исследование; или же боятся, как бы врач не обнаружил, что не все благополучно.

Неразумность такого отношения ясна. Если бы у такой женщины действительно обнаружили рак, то получается, что она жертвует за год-два остающихся ей лет жизни — если она не лечится — многие годы, которые могла бы после излечения спокойно и здоровой прожить в своей семье.

Вы наверняка не будете такими. Посещайте регулярно без приглашения женское отделение поликлиники и слушайте своего врача.

Помните, что лучше всего бороться с какой-либо опасностью, смело взглянув ей в глаза. И вы вдруг убедитесь, что все это не так страшно.

ХОТИТЕ ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО?

Вы уже ознакомились со всем тем, что советует вам современная медицина, для того, чтобы в эпоху высокой цивилизации, забот, перегрузки работой, обильного питания и в то же время эпоху кипучей захватывающей жизни, когда родится новый лучший мир, вы были здоровы и благополучны.

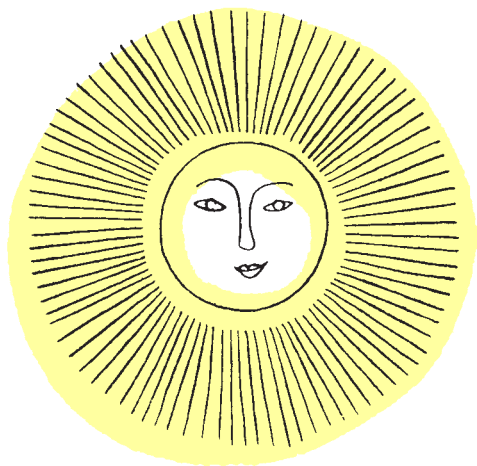
Вы узнали, что надо работать без излишей спешки, не перегружать себя, чередовать работу с отдыхом и никогда не переедать.

Но не стоит также и перебарщивать. Не думайте что мы, врачи, требуем от вас какого-то аскетизма, чтобы вы отказывали себе во всех радостях жизни. Профессор Лиан из Парижа говорит, что к нему обращаются люди около 50 лет и жалуются: «Я никогда не ел того, что современная медицина отрицает, никогда не курил, никогда не пил пива и других алкоголических напитков. Люди надо мной часто смеялись, но я надеялся, что в шестьдесят лет буду еще молодцом, а мои сверстники будут уже мертвы или больны.» Но каково было удивление таких осторожных пациентов, когда они обнаружили, что, несмотря на их воздержание,

у них артериосклероз или высокое давление. Причина болезни не так проста, чтобы для ее предупреждения достаточно было соблюдать какое-то определенное условие! Наоборот, если быть чересчур щепетильным, во всем себе отказывать, поддаваться страху, что вот-вот заболеешь, можно действительно заболеть!»

Совершенно излишне отказывать себе в радостях всего мира; живите в свое удовольствие, берите от жизни все лучшее, но, конечно, во всем соблюдайте меру!

Для того, чтобы быть здоровым и счастливым, надо прежде всего быть оптимистом!



III. ЧАСТЬ

В ЧЕМ ВЫ ВИДИТЕ СМЫСЛ СВОЕЙ
ЖИЗНИ?

У Т Р О

Мои окна глядят на улицу...
Я их распахиваю настежь,
Как картина — простое утро,
Облака проплывают сначала
В озаренном янтарном тумане
Иногда этой раннею ранью,
Как серебрянная лампада,
За окном сияет луна.
Приближается шесть часов.
Мотоциклы шуршат по асфальту.
Это едут уже на работу
Хорошо знакомые люди:
Каменщик, плотник,
Сварщик в синей спецовке...
В окнах пронзительный запах бензина
Едкий запах известки
Вместе с песком и водой...
И девичьи остро стучат каблучки,
И воробьи дерутся на крышах...
Мои окна глядят на улицу.
Утром их раскрываю настежь.
И новый день влетает в комнату,
Пахнет олифой, известкой,
Взрыхлённой землей...
Ежедневно чему-то рада,
А чему — не найду слова,
Очарована чем-то новым,
В мир свои открываю окна.

В ЧЕМ ВЫ ВИДИТЕ СМЫСЛ СВОЕЙ ЖИЗНИ?

У вас бывает иногда такое настроение, когда семья или товарищи по работе говорят о вас: «встала с левой ноги?». Возможно, что ваше состояние вызвано какой-нибудь небольшой неприятностью или более серьезной причиной, но чаще всего вы сами не знаете причины. Вы просто чувствуете недовольство: к чему все наши волнения и вечная суета, заботы и работа? Зачем жить! Ведь все равно ничто не вечно, жизнь не стоит того. В чем смысл жизни?

Такие и подобные мысли нередко обуревают вас.

Однако сама жизнь не дает возможности долго предаваться таким мыслям. Кругом столько работы, столько проблем — и нет времени для философствования. Мы снова войдем в нормальную колею жизни до следующего приступа «плохого настроения».

Но все-таки в чем смысл жизни?

Размышление об этом, быть может, поможет вам! Живется нам лучше, а задумались ли вы — почему?

О смысле жизни размышляло немало философов с самого начала возникновения цивилизации. Они находили смысл жизни раз в том, иной раз в другом. Иногда они приближались к истине, иногда ошибались. Их учения редко приносили человечеству успокоение. Утверждали, например, что смысл жизни в том, чтобы жить в свое удовольствие. Это привело к жестокости, так как те классы, которым средства позволяли предаваться сибаритству, жестоко эксплуатировали своих рабов, чтобы снискать средства для эгоистической праздной жизни. Это была философия эксплуататоров.

В старости различных наслаждений и удовольствий меньше, чем в молодости, поэтому бывшие бонвиваны превращались в противников жизни, черствели, начинали ненавидеть молодежь.

Печален конец бонвивана, потерявшего вкус к жизни.

Философия праздного времени препровождения стара, но вы

думаете, что она уже изжита? И в наше время еще встречаются ее поклонники. Это, например, эгоист-алкоголик, лишаящий средств свою семью; это — девушка, прожигающая жизнь на средства, заработанные честным трудом родителей; это — работник, который видит смысл жизни в обогащении за счет государства.

Совершенно очевидно, что такая философия не может стать нашей философией, что мы с омерзением отворачиваемся от нее.

Может быть, смысл жизни искать в чистом разуме? К чему эмоции, — никаких наслаждений — быть выше этого.

Может быть такие люди есть среди нас. Это — сухари, которым, может, и живется-то хорошо, так как они без трудностей идут по жизненному пути, однако, они заняты только собой, на жизнь смотрят безучастно, принимают все то, что дает жизнь, ничего при этом не создавая. К таким людям относятся эгоисты, никому не причиняющие зла, но и не приносящие пользы.

Вы можете возразить, сказав, что смысл жизни в заботе о детях, о семье!

Да, но ведь дети вырастут, поженятся, уйдут из семьи — выходит, что мать теряет смысл жизни. Но не каждая женщина выходит замуж, и не у каждой есть дети! Разве у этих незамужних или бездетных нет цели в жизни? Безусловно есть, значит — воспитание детей не может быть единственной целью в жизни.

Женщина-труженица скажет, что она видит смысл жизни в труде, приносящем ей чувства удовлетворения и счастья. Казалось бы — это так. Ну, а если вас переведут на другую работу, более нужную для общества? Что же — вы лишитесь цели в жизни, будете горевать над тем, что вы видели смысл жизни только в любимой работе? А что если придет болезнь? Человеку с такой философией останется только печаль, так как он не находит смысл жизни ни в чем другом, кроме как в «своей работе», которой он «лишился».

Религиозная женщина может сказать: — После смерти хорошо будет хорошим людям, плохие же будут наказаны; тем из хороших людей, кто страдает на земле, бог ниспослал свои испытания. Как легко этим решать все проблемы! Однако это только види-

мость, иллюзия. С помощью иллюзий можно решать многое, достаточно лишь закрыть глаза. Но к чему это? Подобным образом действует и человек, который ищет забвения в пьяном дурмане. Так же поступают и слабовольные курители опиума, которым в опьянении снятся прекрасные сны. Поэтому Маркс сказал, что религия — это опиум для народа. Религия «успокоит» вас настолько, что вы перестанете обращать внимание на действительность, на жестокость и несправедливость, которые еще царят в мире эксплуатации! Религия учит людей непротивлению злу насилием, смирению, прививает им страх перед загробным миром, отвлекая их внимание от страстного стремления к справедливости, к устранению нищеты и войны здесь на земле.

Больше всего иллюзиям предается несчастный, забитый жизнью человек. Если вы верующие, то признайтесь хотя бы сами себе, что чаще всего вы прибегаете к молитвам, когда у вас возникают какие-либо затруднения, когда же их нет, вы забываете о молитвах или молитесь механически. Это вполне естественно: если бы все люди жили спокойно, без страха, они быстро перестали бы нуждаться в иллюзиях.

Необходимо расквитаться еще с одним предрассудком, а именно, что религия придает силу человеку. С какой страстью молится верующая женщина о ниспослании ей этой силы. Она убеждает себя, что не будь у нее этой веры, она давно уже согнулась бы под ударами судьбы. Однако все это лишь видимость! Представьте себе бактерии, на которые мы воздействуем уничтожающим средством. Миллиарды бактерий гибнут. Вы скажете: конец. Но не тут-то было, несколько из них все же выживает, их сложение меняется и в будущем они приобретают все большую и большую способность противостоять уничтожающему средству. Они размножаются и передают этот повышенный иммунитет следующим поколениям, и таким образом возникает сильное и многочисленное поколение микробов, способное вызвать у человека то же заболевание. Более того, что поколение обладает иммунитетом к тому яду, с помощью которого мы вели успешную борьбу с предшествующими поколениями микробов.

Однако в этом вопросе нас сейчас интересует лишь одно свой-

ство, общее для всех организмов, для каждой живой материи; приспособляемость. Любой живой организм — большой ли, величиной со слона, или маленький, в тысячную долю миллиметра, обладает определенной стойкостью. Она дает ему возможность пережить трудности, она учит его приспособляться. Если он не спасется сам, то его смерть послужит, по крайней мере, уроком для остальных. Так с незапамятных времен развивается жизнь на земле. А как по-вашему: бактериям, если взять наш пример, или, например, вирусу полиомиелита помогает бог? Так кому же? Высшим животным? Например, млекопитающим? А почему же вы делаете исключение для человека?

Выносливость и силу человека во всех затруднительных обстоятельствах полностью объясняет неотъемлемое свойство любой человеческой материи — ее способность приспособляться. Не к чему прибегать к иллюзиям!

Однако многие из верующих женщин ужаснутся: одно только представление жизни без бога является для них грехом. Они не научились самостоятельно мыслить и страшатся жизни без «поддержки» своих иллюзий, без соблюдения семейных традиций, в которых они выросли. Они опасаются, что без религии их жизнь утратит смысл, что без нее у человечества нет вообще никакой цели.

Можно ли таким женщинам показать какую-нибудь действительную цель, которая стоила бы того, чтобы жить?

Вспомним некоторых наших предшественниц, женщин из нашей истории. Божена Немцова, писательница, поэтесса и прогрессивный борец за права женщин, прожила весьма печальную, можно сказать, несчастную и беспокойную жизнь. Нищета, болезни, непонимание и клевета неотлучно сопутствовали ей повсюду. И вот она пишет свою «Бабушку». Она пишет ее, чтобы в воспоминаниях о радостном детстве найти утешение. Однако писательница имеет в виду и своих читателей, которые также найдут в ее повести утешение. Она пишет для них; она любит простых людей, свою родину и для них хочет рая на земле; она не хочет никого утешать иллюзией счастливой загробной жизни. Она — оптимистка, она видит, что возможно и необходимо, чтобы бедствующий

народ дождался справедливости. Правда, писательница не видит пока пути, как достигнуть этого, однако чутье художника подсказывает ей этот путь, и она до последнего дыхания борется за лучшую жизнь.

У Божены Немцовой была редкая и благородная цель в жизни.

Писательница Тереза Новакова была ее преемницей. В 1908 году на втором съезде чехословацких женщин она выступила с докладом о «социализации домашнего хозяйства». Она говорила о том, что «даже самая энергичная, духовно и физически сильная женщина была бы не в состоянии духовно работать, с успехом выполнять любую работу, и в то же время вести все домашнее хозяйство так, как оно велось при соблюдении старых традиций». Ее слова можно отнести и к нашей эпохе. Она опередила свое время более чем на полстолетия. Она вела борьбу за права притесняемого человека, имела благородную цель в жизни.

Так росли ряды женщин, ведущих борьбу за права женщин, и не только женщин, но всего народа. К их числу принадлежит и замученная нацистами журналистка Йожка Ябуркова. До сих пор работает с нами, вдохновенная и трудолюбивая Луиза Ландова-Штыхова, удостоенная ордена Республики. В годы буржуазной Чехословацкой республики она вместе со своим мужем содействовала освобождению народа от религиозной кабалы с помощью научной аргументации, взятой из естествознания, в частности астрономии. Ныне она ведет борьбу за идеи В. И. Ленина, выдвинутые им в произведении «Великая инициатива», то есть за освобождение трудящихся от непроизводительной домашней работы, которую можно упразднить лишь путем перестройки мелкого домашнего хозяйства в крупное социалистическое хозяйство. Сейчас Л. Ландова-Штыхова борется за идею строительства социалистических жилых домов, прокладывая путь к коммунизму. У нее прекрасная цель в жизни.

Но вы говорите, что вы лишь скромная рядовая работница и не осмеливаетесь ставить перед собой такие великие цели в жизни?

Великой цели не достичь одиночке. Правда, эпоха может выдвинуть одиночку как своего представителя, но он строит с помо-

шью трудовых усилий своих предшественников и современников. В их ряды можете включиться и вы. Что необходимо иметь для этого?

Совсем неважно, чем вы в данное время занимаетесь: обрабатываете ли детали машины, шьете платье или моете посуду. Важно, любите ли свою работу и выполняете ли ее точно и без брака. И еще кое-что сверх этого: вы трудитесь ради лучшей жизни людей, а значит не только ради пропитания и воспитания своих детей, а ради благосостояния и плодотворной жизни всюду и для всех.

Этим «кое-что сверх» является, например, работа в санитарной дружке Чехословацкого Красного Креста, или в комиссии национального комитета, или в профкоме предприятия. Каждый может в соответствии со своими способностями найти работу, помогающую приводить колеса прогресса в движение или — совсем скромно — подталкивать их.

Это может обогатить вашу жизнь, наполнить ее новым содержанием.

Если вы недовольны жизнью и предпочитаете лучше равнодушно смотреть на нее со стороны, мне вас жаль. Такое состояние весьма неблагоприятно отражается на людях. Недовольство влечет на собой нервные и душевные расстройства, болезни. Постарайтесь вовремя предотвратить эту опасность. Труд на благо общества устранил тревогу, душевную боль и скептическое отношение к жизни.

А что же, спросите вы, у которых возраст и жизнь отняли силы, которые уже не в состоянии принимать активное участие в жизни?

В чем смысл жизни таких людей?

Таких беспомощных людей почти не существует. За исключением, конечно, тех, за которыми мы ухаживаем в больницах и санаториях, но их подавляющее меньшинство. Однако и на них благотворно подействует даже самая простая деятельность. Как оживает старушка, которой удастся ее окостенелыми руками смотать клубок шерсти! Как радуются женщины, занятые клейкой конвертов и кульков, когда им удастся улучшить свой «рекорд»!

А вы, обладая несравненно лучшим здоровьем, не сумели бы заняться любой работой приносящей пользу?

Вам, конечно, известна судьба советского писателя Островского. Беспомощный, неизлечимо больной, слепой, он диктует яркий оптимистический роман, который стольким людям помог найти правильное место в жизни.

А величаяя 9-ая симфония Бетховена с одой «К радости», которую написал глухой, болезнями и жизненными неудачами удрученный человек!

Хотите пример женщины? Небольшая ростом госпожа Кюри своими маленькими руками перебрала в старом холодном сарае целые центнеры руды и сумела открыть новую эпоху в жизни человечества — атомный век. Ей принадлежат заслуги в том, что атомная энергия вырабатывает электрический ток, что атомный ледокол проходит через вечные льды. Человечество, которое не должно больше страшиться истощения запасов угля, именно ей обязано этим прогрессом. Необходимо лишь обуздать воинствующих маньяков из лагеря империалистов, чтобы это величайшее открытие не было использовано в целях войны.

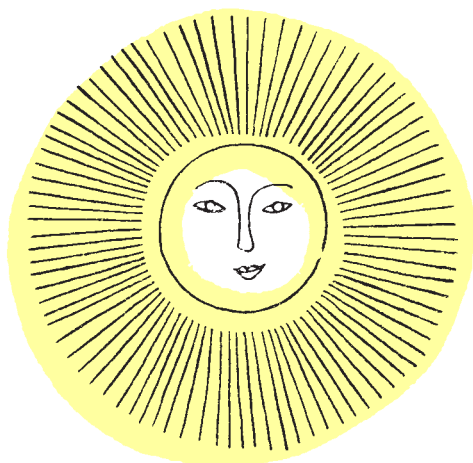
Деятельность на благо других — источник удовлетворения и счастья.

Каждый из нас может до глубокой старости заниматься активным трудом. Деятельность расширит ваше воображение! Мир покажется вам вдруг более оптимистическим, более красочным, вы поймете в чем смысл жизни. Вы увлечетесь своей работой, будете с нетерпением ожидать следующего дня, все болезненные явления будут оттеснены на задний план, вас охватит теплое чувство морального удовлетворения.

Еще несколько слов в адрес честолюбивых: счастье не в вознаграждении, а в самом труде. Не требуйте всякий раз вознаграждения, признания и похвалы, даже за хорошо выполненную и полезную работу. Здесь стоит позаимствовать некоторые из качеств стойков, которые, подавив в себе эгоистические и тщеславные желания, вооружились стойкостью против жизненных испытаний. Развивая лучшие качества своего характера, вы даете обществу все, что можете, и сознание вашей полезности наполняет вас удо-

влетворением, независимо от того, оценило общество вашу работу или нет. Впрочем рано или поздно оценит ее, будьте только поскромнее и не переоценивайте своих заслуг, особенно не допускайте ошибки, сравнивая проделанную вами работу с работой других и с заслуженным ими признанием. Их работу оценили, а вашу нет? Вы не огорчайтесь, а продолжайте борьбу, но не ради признания своих заслуг, а ради плодотворного труда.

И это пусть станет смыслом всей вашей жизни.



ВЕШНИЕ ВОДЫ

О, человек, кем бы он был,
В свои глухие замкнут стены?
А жизнь его имела б цену,
Когда б лишь для себя он жил?

Люблю людей . . .
И чувства их от века —
Причина радости моей.
Моей тоски.

Что смысла жить,
Когда б у человека
Не сердце было б — только кулаки.

О если бы всегда
Давал бы больше я, чем брал . . .
Да, сердцу человека —
Стать машиной,
Когда б он не любил и не страдал!

АКТИВНАЯ СТАРОСТЬ

Беседуют две пожилые женщины. Одна стоит перед окошком помещения картотеки в районном медпункте, другая за окошком, в самом помещении картотеки. Обе приблизительно одного возраста.

«Мне надо немедленно к врачу» — говорит испуганно первая — я передвигала шкаф и на меня сверху упала скамейка — прямо на голову. У меня **навверное сотрясение мозга...**» — «Не будем гадать, что у вас за **болезнь**, лучше скажите, как это случилось», — с материнской заботливостью советует другая. — «У меня от испуга даже ноги отнялись! Я должна была сесть. (Значит сознание не потеряла, — соображает наша медработница). «А больше вы **ничего не почувствовали?**» — «Как не почувствовала! Ведь у меня **вскочила шишка!** Голова еще до сих пор болит.» (Женщине за окошком ясно, что это никакое не сотрясение мозга, нет никаких типичных признаков. «Не так уж ей и плохо, но я должна с ней быть осторожной!») «Врач будет только после обеда, приходите в два часа, пойдете к нему первой. Но, если вам будет плохо, придите сразу!»

Пациентка уходит. Она немного успокоилась. Сестрица за окошком ее ободрила — не так уже все **навверное страшно** — но все же она огорчена, что не попала к врачу сразу.

А тем временем врач уделяет внимание пациентам, записавшимся раньше, и кроме них может принять только тех, кто действительно нуждается в **немедленной помощи**, или у кого сильные боли, или же признаки **тяжелого заболевания**. Ничего подобного у нашей пациентки не было, и медработница за окошком правильно оценила положение.

И вот наша пациентка отправляется домой, но все время наблюдает сама за собой, как где что кольнет, и сразу пугается. Дома ни за что не берется, в конце концов не выдерживает и ударяется в слезы. «Я так одинока! Умрешь, никто сразу и не

узнает. Вот горемычная доля!» После обеда она идет к врачу, который ее успокаивает, хотя с трудом. Работы с ней было больше, чем с настоящей больной.

Если бы мы могли поговорить с этой пожилой женщиной, она наверное сказала бы «Сестрице - то хорошо, она знает все признаки болезней, а мне каково? Я сразу начинаю думать о самом страшном; неудивительно — старость-матушка, долго ли и жить-то осталось!»

Что и говорить! Подобные мысли только и могут вызвать слезы; беспомощность, бессилие, отсутствие смысла жизни -- выхода нет. Как тяжела, как беспощадна старость!

Но так ли все это на самом деле? Нет, не так. Не допускайте таких мыслей. Я постараюсь, чтобы вы выкинули их из головы.

Сначала несколько слов о нашей «сестрице» за окошком. Она вовсе не медсестра со специальным 4-летним стажем. Это просто домохозяйка семидесяти двух лет. Только семь лет тому назад — значит уже в солидном возрасте 65 лет — она начала работать по линии здравоохранения. Почему? А потому, что хотела быть полезной, искала новый смысл жизни. Ей не хотелось сидеть дома и ждать смерти. Жизнь разбросала всех ее детей по разным местам, муж умер, и ей не хотелось жить только для себя.

И вот она записалась в Чехословацкий Красный Крест на краткосрочные курсы первой помощи и успешно их окончила. Получила значек добровольной сестры ЧКК. Она помогала по соседству всем, кто в этом нуждался; целый год возила больную раком женщину в институт, где эту болезнь лечат облучением. Прошла курсы народных гигиеников. Помогала районному гигиенику вскрывать разные недостатки: например, негигиеничное состояние двора, куда из буфета, как правило, выбрасывали остатки еды, откармливая таким образом крыс и насекомых, обращала внимание на продавщиц, не носивших головных платков и бравших продукты вместо щипцов просто руками. Если бы она только жаловалась, то это было бы мало. Но она своим приветливым обращением умела убеждать виноватых в том, что они угрожают здоровью населения, и добивалась улучшения.

Три года бегала эта женщина по улицам Праги, стараясь улуч-

шить санитарно-гигиеническое положение. Потом понадобилась помощь в районном медпункте. Сначала она немного побаивалась такой работы, но потом рискнула. Помогала районной сестре, больным, помогала сама себе. Теперь она служит до обеда в центральной картотеке. Знает жителей своих участков, они знают ее; ее доброе лицо придает смелости всем приступающим к окошку.

Мне кажется, что я таких женщин до сих пор и не встречала, но действительно в ней нет и следа притворства или лицемерия. Сама она как-бы старается умалить производимое ею впечатление ультраположительной героини, уверяя, что она будто бы словоохотлива и поэтому старается быть все время среди людей. Работает в комитете по гражданским вопросам, была избрана председателем местной группы ЧКК, и еще успевает регулярно встречаться со своими бывшими одноклассниками в «женских» кружках.

«Если бы это не звучало как избитая фраза, то я сказала бы, что работа для общего дела, моя политическая обязанность. В таких кружках чего-чего только не говорят; некоторые женщины только и знают, что ругают режим, а при этом пользуются от этого осуждаемого ими нового порядка всеми достижениями: бесплатным лечением, курортами, пенсиями и т. п. И вот я стараюсь им все разъяснить.»

Так работает простая женщина, далеко уже не первой молодости, но по существу с молодым воодушевлением и способом мышления. Молодые сестры из медпункта говорят о ней, что она из-за работы забывает стареть. И действительно: старость ее как-то обходит.

Мне могут возразить, что это исключение, а не типичный пример. Но в этом участке в здравоохранении работает несколько таких пожилых женщин и на других местах. Стоит только посмотреть вокруг себя.

И это не только в одном здравоохранении.

Например, пожилые учительницы помогают в «дружинах» (дружина — организация при школе, предоставляющая детям, родители которых работают, проводить свободное после учебы время и заниматься приготовлением уроков), куда, кстати охотно принимают и пожилых женщин, раньше не служивших, которые лю-

бят ребят и хотят посвятить им несколько часов в день, заменяя их занятых родителей. Не кажется ли вам, что это большая радость — идти вечером домой с сознанием, что такой Юрка вместо того, чтобы гонят по улицам и превращаться в хулигана, опять все время провел в хорошей среде и разумно развлекался. Вы сделали доброе дело, проведя время с ребятами, особенно в плохую погоду, играя с ними в разные игры — это безусловно должно вас радовать.

Народная библиотека нуждается также в помощи. Как приятно сознавать, что вы дали хороший совет молодой женщине, какие ей прочесть книги! Большая заслуга также и в том, если вы научите детей познавать красоту, если вы поможете им развивать их природные способности.

Но это еще не все. Возможно, что вы чувствуете себя старой и не решаетесь ни на какую из перечисленных работ? Но может быть вы согласитесь помогать в яслях или в детских садах? Там не трудно — утром встретить матерей и помочь им переодеть ребятшек, так как мамы спешат на службу. У сестры работы хватает проверить всех детей, все ли с ними в порядке. Это так называемая «фильтрация» — обнаружить у каждого ребенка признаки болезни прежде чем он войдет в класс и заразит остальных.

А летом уж и подавно много возможностей применить свои способности среди молодого подрастающего поколения. Пионерские лагеря, где всегда много работы, прогулки с детьми, остающимися в городе, которые без взрослых никогда не попали бы на свежий воздух. Каждая из вас нашла бы здесь, что делать.

А как вы смотрите на «общество бабушек»? Это пожилые женщины, любящие детей, которые ходят по вечерам караулить ребят, если их родители отправляются на концерт, потанцевать или же на ночную работу.

Не буду больше перечислять все возможности, где вы можете быть полезными. Их много и будет еще больше, потому что жизнь неустанно идет вперед.

Но как всегда, так и тут надо учитывать условия. Все не так просто, как пишется. Нигде вас не ждут с распростертыми объятиями, пока не будут проверены все условия. Для того чтобы вы

могли работать в здравоохранении или ухаживать за детьми, необходимо чтобы врач не нашел у вас никаких болезней, которые могли бы заразить детей. Речь идет прежде всего о туберкулезе, болезнях кишечника и полости рта.

Если с этой стороны у вас все будет благополучно, то и это еще не все. Придется еще и кое-чему научиться! Ничто в жизни не дается даром. Вам придется поступить на курсы и чему-то научиться. Не думайте, что достаточно надеть белый чепчик и халат с красным крестом и подавать первую помощь в торжественных случаях. За всеми этими внешними признаками таится большой труд и подготовка. Для того чтобы быть членом комитета гражданской помощи, и тут надо выполнить некоторые условия — надо быть прежде всего прогрессивными. Хотите быть гражданским контролером? Это значит не только получить некоторые права, надо многое знать и уметь обращаться с людьми. Или работать в библиотеке? И тут необходимо чему-то научиться.

Может создаться впечатление, что я теперь говорю о сплошных затруднениях, тогда как перед этим приводила лишь приятные стороны активной старости.

Но верьте, что затруднения, конечно, будут. Допустим, что вы не будете ладить со старшей сестрой. В библиотеке может оказаться плохим руководителем. В детском саду некоторые сотрудники могут смотреть на вас, как на соперницу по работе, в яслях молодая сестра будет стараться свалить на вас часть своих обязанностей и т. п.

Сможете ли вы преодолеть все эти затруднения? Сможете ли вы добиться своей цели и завоевать авторитет своей работой? Не бойтесь трудностей, на то они и существуют, чтобы их преодолевать.

Если вы действительно еще молоды душой, то добьетесь успеха и принесете пользу другим.

Самое главное остается — бескорыстно и самоотверженно помогать другим.

В этом смысл жизни, который и вам принесет счастье.

ПРОШЛОГОДНИЕ ЛИСТЬЯ

Он понял, человек, — цветенье, радость цвета,
И радость прорасти, и жить в потоках света,
И приносить плоды, возрастая день-деньской.

Расти всю жизнь — большое счастье это
И жизни смысл дает и нам сулит покой.

Наш возраст постепенно повышается, и не только наш, но и всех наших сверстников. Не успеешь оглянуться — вокруг вас одни старики. Правда, что старики друг друга лучше понимают. Но какая от этого польза? Мир старых — это хотя и мир опытных и много знающих людей, возможно даже мудрых, но в этом их мире почти ничего не меняется. А если и меняется, то это перемены на закате дней.

Стареющему человеку нехорошо быть одиноким и также нехорошо находиться все время исключительно в обществе пожилых людей. Он должен как-то связать свою жизнь с молодыми! Работа для общего развития укрепляет и вдохновляет человека.

Самая естественная среда для пожилой женщины — среди ее внуков.

Возможно, что те, у кого нет до сих пор внуков, начнут роптать: как так? Да разве я мало заботилась о своих детях? Мне уже пора и отдохнуть! Я это заслужила. А другая еще и добавит: куда там, опять возиться с ребятами! Мы с мужем оба нервные, а дети довели бы нас до сумасшествия.

Но они ошибаются. Правда, в жизни бывают моменты, когда человек мечтает о покое, но нельзя долго оставаться в таком состоянии покоя. Покой не жизнь, а угасание.

В трамвае едет молодая бабушка с внучком, который без пощады донимает ее своими «почему?», причем в ажиотаже все время наступает на ее новые ботинки. Две женщины напротив наблюдают эту картину и на их лицах написано, что они жалеют бабушку. По лицу же бабушки можно угадать ее мысли: «Велика беда туфли! Главное, что я нужна своим внукам. Тут и годы свои позабудешь!» Нет сомнений, что наоборот, бабушка пожалела женщин, для которых так важно, чтобы никто не запачкал их ботинки.

Нам приходится встречать людей, страдающих тяжелой меланхолией; и как они вдруг воспрянут духом, если предоставится возможность чем-то быть полезным молодым.



Чем это объяснить? Несомненно тем, что жизнь среди молодых указывает нам путь вперед, тогда как старость всегда возвращает к прошлому. Стремиться вперед — это прогресс, а возврат к прошлому — гибель.

Женщина, помогающая воспитывать детей своей дочери или сына, может не дожидаться благодарности, но во всяком случае для нее такая жизнь среди внучат гораздо полезнее, чем если бы она жила одиноко или в обществе пожилых людей. Дети ее все время втягивают в жизнь — кипучую, развивающуюся, а это так важно для пожилого человека. Он сохраняет при этом душевную свежесть а так как центральная нервная система регулирует весь организм, то душевный подъем поддерживает всего человека, молодит его и придает ему бодрости.

А как же быть женщинам, у которых не было детей и, следовательно, нет и внуков?

У каждой женщины есть возможность работать для детей других родителей. Возможностей кругом много — куда ни глянь. Охотно принимают помощь пожилых женщин в «дружинах», комиссиях, занимающихся медицинскими проблемами подростков при Чехословацком Красном Кресте, в комитете родителей и друзей школы. Вначале, несомненно, придется отказаться от некоторых личных удобств. Но если вы хотите сохранить молодость и бодрость, то другого выхода нет.

Чем бы, собственно была наша жизнь без детей? Это не была бы настоящая жизнь, а существование эгоиста, который не оставит после никакого следа. Но мы должны создать из одной жизни много разных жизней, новых, хороших, счастливых!

ИСКУССТВО УКРАШАЕТ ЖИЗНЬ

Всякое искусство создается творческой присущей человеку силой.

Искусство — творческое воспроизведение действительности в художественной форме. Художник старается передать свои восприятия, веря что он этим поможет другим или по крайней мере облегчит им понимание жизни, и облегчит им ее.

Искусство не только украшает жизнь, оно имеет еще и другие цели. Правда не всегда бывает приятной, она, скорее, возмущает, даже обвиняет. Поэтому искусство так захватывает, волнует, призывает к борьбе за правду, к борьбе с неправдой, с несправедливостью.

Искусство дает возможность не только познавать правду и критиковать; оно вдохновляет на подвиг. Вспомним музыку Сметаны, полотна Алеша, стихи Гавличка, «Бабушку» — Божены Немцовой, красоту наших национальных костюмов, красоту и боевой дух наших народных песен. Это все волновало, вдохновляло на борьбу, показывало будущее и отображало прошлое, сливающееся с настоящим.

Искусство учит познавать жизнь, природу, историю, труд. Его сфера беспредельна. Искусство исходит из действительности и устремлено в будущее.

Искусство не отделяет тела от души, напротив, в нем сливаются все жизненные силы. Только во времена культурной отсталости отделяли того от души, подчеркивая контраст между благородством духа и грешным телом, заслуживающим презрения, унижения и постоянно подозреваемым в низких поступках. Это было в средние века, однако и теперь еще такое толкование таится в религии.

Результатом такого дуалистического взгляда было искусственное противоречие между трудом и красотой. Физический труд считался чем то-грязным, унижительным по сравнению с красотой мышления, с «красотой ничегонеделания».

Сегодня все иначе. Искусство видит красоту в труде.

Это, разумеется, красота, а не красивость. Дешевая красивость характерна для халтуры.

Халтура отличается от настоящего искусства тем, что она рассчитана на дешевый эффект, она не дает картину действительности, но исказит ее, доводя до бессодержательной приглуженности; она ни за что не борется. В халтуре все противоречия решаются с розовой слащавостью. Картина алой зари заходящего солнца с тропинками и березками, улыбающаяся любовная пара, сувенирчики из «фольклора» или размалеванные американские галстуки, «приятные для слуха» мелодии, дешевые неволнующие «ви́рши», неправдоподобные романы с интригами и благополучным концом — все эти «творения» могут нравиться лишь тому, у кого развитие вкуса становилось на мертвой точке. Любовь к халтуре опасна своей заразительностью. Вы должны сами неустанно изощрять свой вкус. Выкиньте из своей квартиры всю халтуру, чтобы ваши дети — поколение будущего — не унаследовали от вас любовь к ней.

Напротив, подлинное искусство дает человеку познания, доставляет ему удовольствие и обогащает его жизнь.

Познание — это значит, что в мыслях должно возникнуть настоящее неискаженное отображение действительности (которую мы часто называем голой, т. е. неприкрашенной). При виде картины мы познаем как интересна рабочая атмосфера при стройке моста; стихи передают нам весь ужас матери перед атомной войной и необходимость бороться против такой войны, книги знакомят нас с мышлением современного человека, его перерождением в борца за новый порядок; в музыке молодого композитора звучит вера в победу прогресса.

Удовольствие — под этим словом разумеется приятное переживание — не радость как таковая, а удовлетворение от познания нового. Например, морщинистые руки «Матери» Дюрера некрасивы, но глядя на них вы испытываете чувство удовлетворения, вам ясно представляется жизнь, прожитая в труде. Улыбка

Моны Лизы или Сикстинской мадонны едва заметна, но она дает большее впечатление, чем хохочущая во весь рот женщина.

Обогащение жизни — искусство учит, приносит новые знания, прогресс, обещает лучшее будущее. Возможно и борьбу, но жизнь и есть движение, борьба, а не стоячее болото. Поэтому у человека, творящего что-либо художественное, и у всех тех, для кого искусство необходимо как воздух, жизнь богаче и полнее.

Все это: знание, удовольствие и обогащение жизни нужны всегда всем, особенно же с прибыванием возраста.

Искусство проникает в душу человека, наполняя ее счастьем; это воздействие искусства создает необходимое нам успокоение и одновременно волнение; и поэтому искусство во всех его формах так нужно человеку.

Каждая женщина, даже самая занятая, женщина из глухой деревушки и та, которая говорит, что она не понимает искусства, способна воспринимать его, приобщиться к нему и любить его.

Писательница Божена Немцова в письме своей приятельнице Челаковской пишет: «Мы не можем умереть», имея в виду свои литературные труды, потому что искусство вечно. Оно вечно — человек им преодолевает смерть! Искусство Божены Немцовой нас вдохновляет и радует точно так же, как радовало читателя сто лет тому назад, и будет радовать вечно. Могила хранит останки писательницы, но сама она живет с нами, в оставленном нам искусстве. А так как она писала «Бабушку» «для облегчения скорбной души своей», то и эта книга дает нам утеху в тяжелые моменты.

То, что было сказано о мастерстве слова, полностью относится и к музыке; мы отведем ее влиянию особый раздел, чтобы показать значение музыки, влияющей посредством центральной нервной системы на весь организм человека.

Врачи считают, что музыка оказывает влияние на эмоциональную жизнь человека, над которой обыкновенно пресобладает разум, и оценивают также ее влияние на сосуды, которые у человека, целиком углубившегося в музыку, расширяются; это благоприятно регулирует кровообращение.

Существуют люди, о которых можно сказать, что они подлин-

ные художники жизни, столько они берут от искусства. У них вся жизнь разделена по этапам удовольствий. Они всегда чего-то ожидают с трепетным волнением: концерт, который только что объявлен, новую книгу, которая должна выйти, пьесу, весну...

А это может доставить удовольствие и пожилому человеку, и книги взятые в библиотеке, и спектакль, увиденный в телевидении, и концерт или стихи в радиопередаче. Эти развлечения доступны не только молодым, они приятны каждому до глубокой старости.

В наше время культурные учреждения доступны всем, и каждый имеет возможность принимать участие в устраиваемых ими мероприятиях.

Радость и волнение, которое приносит искусство, необходимы всем. Искусство вдохновляет падающих духом, дает новый стимул и силы как молодым, так и пожилым людям, а тот, кто постоянно волнуется, к чему-то стремится — не стареет.

Чехов в «Лебединой песне» говорит: «Где искусство, где талант, там нет ни старости, ни одиночества, ни болезней, и сама смерть вполнину...»

Тот, кто любит искусство, почувствует правдивость этих слов.

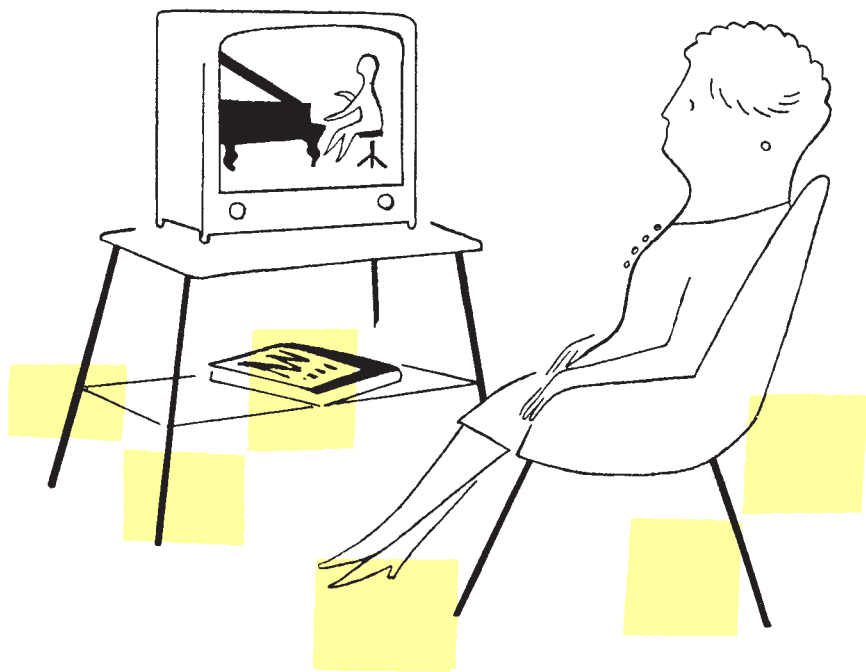
МУЗЫКА УТЕШАЕТ И ВДОХНОВЛЯЕТ

Деревенская девушка, разочарованная в своей первой любви, выражает свою скорбь в песне. Так возникает прекрасная народная песня. Не каждая женщина умеет создавать песни, но каждая может петь, а пение наполняет душу радостью.

Много песен рассказывает о ушедшей молодости... Более пожилые из вас, наверное, помнят:

Юность моя, юность,
Я тебя забросил,
Словно камень в воду
С челнока без весел.

Камень можно вынуть
Из воды глубокой,
Не могу вернуть я
Юности далекой.



Популярности этой песни способствовала и сентиментальная мелодия, соответствующая романтической эпохе ее возникновения.

Сегодня нет времени горевать над прошедшей молодостью. Этим не поможешь, изменить ничего нельзя. Но человек, напевая такую песенку, почувствует облегчение. Спой песню — станет легче! Сыграй на каком-нибудь музыкальном инструменте — станет веселее. Напишите стихотворение, музыку, создайте что-нибудь прекрасное, полезное, излейте свое горе, свои чувства в чем-нибудь красивом, полезном всем людям. Вы таким образом поможете другим, находящимся в таком же положении, как и вы. Лучшие люди увековечили свое горе и скорбь в произведениях мирового значения: так, например, — Сметана — в музыке, в литературе — Немцова, Зегерс и многие другие.

Люди, умеющие своим творчеством вдохновлять других, имеют большое преимущество по сравнению с теми, кто на это неспособен. У умеющего петь песни большое преимущество по сравнению с тем, кто не поет и не знает песен. Тот, кто поет, может облегчить свое горе и порадовать тех, кто его слушает. В опере Дворжака «Якобин» возвращающиеся изгнанники поют: «Песня, лишь песня давала силу нам».

Мы, в нашем возрасте так часто не поем, не сочиняем песен и мало кто из нас играет на рояле или на каком-нибудь другом инструменте. Значит ли это, что мы уже не испытываем удовольствия, слушая музыку?

Конечно, нет. Удовольствие, доставляемое музыкой, доступно каждому — это сильное и вдохновляющее средство. Необходимо регулярно слушать музыку.

Мне могут возразить — не каждый умеет слушать музыку. Возможно, что вы не понимаете, не разбираетесь в классической музыке. Вам ничего не говорит так называемая «модная» музыка. Некоторые не любят джаз, некоторые из вас, допустим, не любят солистов, и сразу же выключают радио, как только услышат арию певца. Кто-то из вас не хочет сознаться, что больше всего любит духовую музыку, при которой можно напевать знакомые народные мелодии. Итак, интерес к музыке может быть различным. Но слушать музыку любят все.

Некоторые люди говорят, что музыка им ничего не дает, что они ее не понимают. Но таких людей очень мало. Вероятно в детстве им не привили любовь к музыке, такие люди охотно слушают иногда легкую музыку. Но я никогда в жизни не встретила человека, который бы абсолютно не понимал музыки. Объяснимо и пристрастие к духовым оркестрам, непризнаваемым любителями симфонических оркестров. Духовая музыка популяризирует народные песни, воплощающие в себе все, что приносит жизнь: любовь, радость, горе. Более того, духовые инструменты поднимают настроение. Это верно, что такой оптимизм легкий, неглубокий, но кто из нас не нуждается иногда и в таком оптимизме? Бывают в жизни моменты, когда человек не может слушать симфонию, сонет или оперу. Такая музыка слишком глубоко проникает в сознание, затрагивает чувства, еще не переболевшие. Я встречала женщин, которые во время климакса не могли слушать серьезную музыку, она вызывала у них слезы, потрясала их до глубины души. Мне приходилось слышать женщин, раньше любивших и понимающих классическую музыку, как они напевают примитивные песенки под духовую музыку, несущуюся из радиоприемника. И наверное они находили в этом какое-то утешение, которого не могли получить от серьезной музыки, в которой не было необходимой им в то время легкости и успокоения. Следовательно и любовь к духовой музыке обоснована для некоторых людей в определенный период их жизни.

ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МУЗЫКИ

С незапамятных времен люди верят, что музыка благотворно влияет на человека. Игрой на арфе лечили царя Саула от меланхолии 3000 лет тому назад. Ян Себастьян Бах отмечал, что в обязанности городского трубача входило успокаивать душевнобольных людей. Гомер описал, как в Трое была подавлена эпидемия с помощью музыки. Писательница Жорж Занд в прошлом столетии сообщала в письме к композитору Мейерберу, что она лечится музыкой от депрессии. Академик Ирасек обнаружил, что, например, вторая часть трио для рояля Сметаны успокаивает мучительные головные боли при невралгии тройничного нерва. Далее он

пишет, что мажорная музыка повышает кровяное давление, тогда как минорная, наоборот, понижает его.

Конечно, музыка не универсальное лекарство. Не всегда и не каждому она подходит как лечебное средство. При сильной душевной усталости и при нарушении функции мозговой коры музыка иногда даже раздражает. Поэтому, как уже было сказано выше, женщины во время климакса иногда не переносят серьезной музыки.

В некоторых клиниках за границей изучают взаимосвязь между музыкой и медициной и уже доказано, что речь идет не о случайных явлениях или предрассудках. Для нас в этом нет ничего чудесного или загадочного. Нам известно, что хорошие слова делают «чудеса» с больным, а разве музыка, влияющая на мозговую кору человека, не подобна любому слову? Как только музыка или слова успокоят кору мозга, она снова примет на себя регулирующую функцию, управляющую телом, наладит связь между корой и органами, и приведет их в гармонию. И человек выздоравливает.

МУЗЫКА СОЗДАЕТ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Музыка может принести и приносит в каждом возрасте — и особенно во второй половине жизни — большую радость. Для того, кто испытывает такое чувство, жизнь становится богаче, счастливее, чем у человека не любящего музыку.

Музыка рядом с нами; наверное, у вас есть радиоприемник или трансляция, и вы слушаете музыку, когда отдыхаете; вы наверное слушаете радиолу или смотрите программу телевидения, словом, все время вы слышите музыку; мы называем это «фонетической кулисой», в которой мы находимся как артисты на сцене. Имеет ли для вас значение такая музыка? Едва-ли. Вы, вероятно, мало обращаете на нее внимание, воспринимаете ее как обычный шум на улице. Музыка оказывает лучшее влияние, если вы всецело в нее погружаетесь.

И при большой нагрузке надо найти время для музыки. Это часть гигиены мысли, она отвлекает вас в тяжелые минуты, в моменты тяжелых потрясений и украшает жизнь.

Необходимо научиться всецело отдаваться слушанию музыки.

Некоторые люди не умеют слушать музыку, отрешиться от дневных забот. Они не умеют очистить свою мысль от незначительных, нудных мелочей, как например, что приготовить на ужин, что купить и т. д. Старайтесь выкинуть такие мысли из головы.

И все же, слушая оркестровую музыку, мы никогда не можем сосредоточиться на ней настолько, чтобы наши мысли не рассеивались. Но вы этого не бойтесь. Это не значит, что вы не дооцениваете музыку или совершаете святотатство, и это несколько не противоречит предыдущему абзацу. Если мы можем выбросить из головы все мелочи, мы можем и должны направить свои мысли на что-то более возвышенное: поразмыслить о жизни вообще, о своих планах, о смысле трудовой жизни и подъеме благосостояния человечества.

Не бойтесь этих «громких» слов, которые возможно звучат, как напыщенные фразы и вам лично ничего не говорят. Ваши мысли могут обратиться к вашему поведению, и вдруг вы поймете, как оно несовершенно. Вам вдруг станет ясно, что надо делать, чтобы улучшить отношение с людьми на службе. Постепенно вам станет ясно, как решить тот или иной вопрос в вашей работе. А иногда у вас в голове совершенно невольно созреет более простое, несложное решение проблем.

Музыка своим ритмом помогает сосредоточить мысли и ускоряет процесс мышления — это неоспоримое влияние музыки, которое теперь вам особенно необходимо. Музыка ничего не навязывает. Она подсказывает куда обратиться со своими тяжелыми мыслями, со своим горем, со своими мечтами, где можно найти успокоение. Она воодушевляет падающего духом, подсказывает выход из кажущегося безвыходным положением, вдохновляет к творчеству, побуждает к новым действиям.

Но повторяю, для этого необходимо целиком погрузиться в музыку. Если вы слушаете ее дома, не думайте о том, как принять гостей, или если вы на концерте, не думайте, к лицу ли вам новое платье.

Отрешитесь от всего будничного, ненужного и, уйдя целиком в музыку, вы попадете в особую атмосферу, где создается и особое настроение. Если эти переживания разделяет кто-либо из близ-

ких вам, сидящих рядом, то несомненно эти чувства будут еще глубже. И вдруг вы почувствуете, что слушаете не пассивно.

Следовательно, музыка действует возбуждающе. Она регулирует и ускоряет ход мыслей. Наводит на новые мысли, помогающие решению какого-нибудь вопроса, способствует возникновению оптимистического взгляда на вещи, вызывает самые разнообразные представления.

Способность переживать музыку, соединяя с ней свои представления, замечательное свойство, которое, как я уже сказала, вдохновляет на дальнейшую творческую работу.

Человек нуждается больше во вдохновении, чем в утешениях и успокоениях. В утешении и успокоении он нуждается только в определенный период в зависимости от состояния своего здоровья. Какую, именно, музыку вам «предписать» — решит врач, приняв во внимание состояние вашей нервной системы. Но вы знаете себя лучше и выберете себе музыку, которая в известные моменты благотворнее на вас действует. Возможно, что вы находитесь в таком состоянии, когда прежде всего вам нужен покой. И в этом случае вам поможет музыка. Она даст вам возможность забыться в мечтах. Попробуйте послушать «Весеннюю сонату» Бетховена. От этой музыки веет весной, молодостью, что особенно ценно, когда приближается старость!

Но не стоит слишком поддаваться мечтам и воспоминаниям. Они могут отвлечь от реальной жизни, в которой нам нужна сила и мужество. Однако иногда, когда вы чувствуете потребность помечтать, отдохнуть, старайтесь как можно больше воспринять красоту музыки. Мечтание, как отдых, неопасно, в таком случае оно помогает понять жизнь, а не отрывает от нее.

МУЗЫКА — ИСТОЧНИК СИЛЫ

Музыка является для нас большой опорой и поддержкой в жизни! Послушайте марш Сука «В новую жизнь». У вас сразу появится сила и способность преодолевать препятствия и горе.

Возможно, что вам нравится другое произведение, которое поднимает хорошее настроение. Может быть вас ободрит шуточная песенка Ежка на слова Восковца и Вериха.

ШУТОЧНАЯ ПЕСНЯ

Вот пример — сороконожка.
Как обуть ей сорок ног?
Здесь ошибка, там оплошка,
А обедать надо в срок.
У нее для каждой ножки
Есть особые сапожки,
У нее рожки да ножки.
Половик сороконожки
Стерся — тоньше он рогожки.
Как же ей не горевать,
Продвигаясь по дороге?
Как же дальше ей шагать,
Если разболятся ноги?
Коли голоден немножко,
Нет работы, как назло, —
Вспомню я сороконожку
И на жизнь смотрю светло.

Необходимо понимать юмор. Но человек не всегда расположен к восприятию юмора, и это понятно, и его скорее удовлетворяет серьезная музыка. У каждого есть свое любимое произведение, которое его ободряет. Но интересы со временем меняются. В молодости больше любят народные песни, потом позже — Бетховена; есть люди, которые отдают предпочтение музыке Цезаря Франка, позже начинает вдохновлять строгая и суровая музыка Баха, выбор бесконечно разнообразен, и музыка безгранична и необъятна.

Жизнь человека — борьба. Неудивительно, что музыка, создаваемая человеком, насыщена жизненной борьбой и выражает самые глубокие переживания композитора. Человек давно прошедшего столетия и сегодняшний человек находят в музыкальном произведении свои идеалы. Достаточно вспомнить тяжелое время оккупации, — сколько сил нам давала музыка! Фашисты хорошо

знали это, поэтому запретили постановку чешских опер «Либуша», «Браниборы в Чехии», и исполнять симфоническую поэму Сметаны «Моя родина». Мы заводили дома граммофонные пластинки, и почти каждое прекрасное произведение рождало в нас смелые мысли, эта чудесная музыка всегда была боевой и революционной. Гуситов вдохновляла песня «Вы, божьи бойцы...». Революционные песни помогали переносить страдания в тюрьмах и концлагерях. Можно легко представить, какой поддержкой и стимулом служила советским людям во время войны «Ленинградская симфония» Дмитрия Шостаковича. Грозно нарастающие барабаны изображают нападение фашистов на Советский Союз. Загорается бой. Жертвы и страдания народа. Но его сила безгранична. Народ пересиливает все страдания и побеждает.

Вы видели картину, изображающую слушателей при первом исполнении этой симфонии? Мужчины и женщины после тяжелой работы на фронте и в тылу, сидят, глубоко погружившись в музыку. Это сложная музыка, в ней нет слащавой приятности, и она всем понятна. Она всех вдохновляет, укрепляет в решимости не сдаваться, бороться и победить!

Нужна ли нам сегодня боевая музыка?

Несомненно. В нашем возрасте, мы чаще и больше устаем. И в таком случае музыка нам помогает.

УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ МУЗЫКЕ

С вами наверное тоже бывает, что вы не знаете за что раньше взяться? Много работы и нет времени на развлечения. Жизнь насыщена большими и малыми заботами. Мелочи занимают наши мысли, мы уделяем внимание им и забываем глубже задуматься над смыслом того, к чему стремимся, чего добиваемся. Мы не находим времени остановиться и призадуматься ни над прошлой жизнью, ни над будущей.

Именно в такой момент постарайтесь выбрать время для музыки. Посвятите один вечер хорошему концерту. Возможно, что вы живете в глуши, где концерты бывают редко. В таком случае можно съездить в город на концерт или одолжить граммофонную пластинку, послушать радиопередачу, но главное, во что бы то ни

стало найти время для музыки. Не уместно слушать музыку и при этом бегать, гладить, шить или читать.

Пусть вас не смущает, если вы не всегда получаете удовольствие от концерта, и вернетесь домой в недоумении, если вам концерт показался скучным. Во все нужно вникнуть. В свое время слушатели не понимали «Проданную невесту» Сметаны. Надо было бы настоятельно требовать от культурных организаций, чтобы они устраивали лекции композиторов или музыкальных критиков, которые объясняли бы нам музыкальные произведения и приблизили их к нам.

Музыка не приносит только радость, силу и вдохновение. Надо найти в себе силу любить и печаль. Печаль ведь тоже составная часть жизни и она умеет обогащать и вдохновлять к творчеству. И в печали есть своя красота, которая не всегда мучительна, а только грустна. Это не страшно. Если мы не позволим печали перейти известные пределы, — она может обогатить нашу жизнь.

Конечно, вы не так наивны и расчетливы, чтобы идя на концерт, ожидать, что он поможет вам разрешить тяжелую обстановку в семье или что, послушав музыку, вы будете сразу способны выполнять трудную работу, для которой вы уже чувствовали себя слишком старой.

Музыка щедро обогащает лишь тогда, когда мы воспринимаем ее всем сердцам.

ПОДАРОК ОБЯЗЫВАЕТ

Если мы найдем в музыке столько ценной радости, утешения и вдохновения, то мы обязаны передать свой опыт младшему поколению.

Вспомните, как вам было приятно, когда ваша мать пела вам и вашим младшим братьям и сестрам народные песни. Вас и сегодня охватывает волнение, когда слышите эти песни. Их мелодии пробуждают в вас воспоминания молодости, радостной работы, вдохновения; известное вам произведение когда-то полностью и страстно выразило ваше душевное состояние и поэтому вы его так любите.

Ж. Дюгамель в своей книге «Музыка утешительница» пишет, как его успокаивала мысль, что его дети любят ту же музыку, которая доставляла ему столько счастья. Музыка будет утешать их, вдохновлять и давать силу, когда они лишатся родителей!

Научите детей понимать музыку; вы оставите им лучшее наследство, которое им остается навсегда и они будут всю жизнь связывать музыку с воспоминанием о вас.

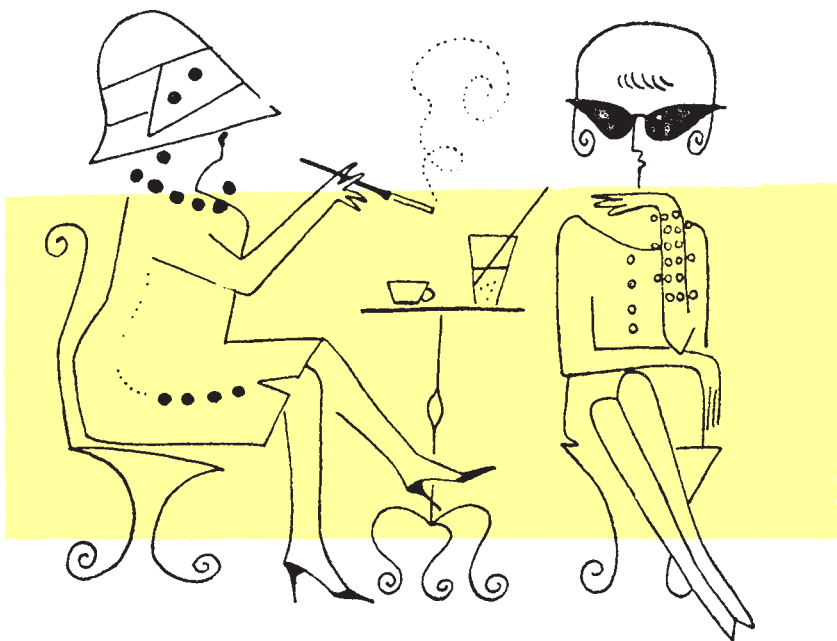
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ МУЗЫКОЙ

Когда звучит музыка — у нас появляется вера в жизнь. И мы снова верим в победу правды, в красоту и радость. Музыка дает новую уверенность в себе . . . Вы уже не верили себе, скептически судили и осудили себя и других. А теперь вы чувствуете светлый подъем, ваша жизнь снова наполняется смыслом и приобретает цель. Вы всем своим существом ощущаете замечательные переживания, и не можете уже себя причислить к недовольным людям. У вас появилась новая энергия для работы и жизни. Не надо и нельзя отчаиваться. Музыка — утешительница, как называл ее Дюгамель, обогатила ваши чувства и укрепила вас.

СЧАСТЬЕ И ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

Человек иногда попадает, чаще всего в пути, в странное общество. Сидят стареющие женщины. Они хорошо одеты, на них масса украшений; сверхмодная прическа, представляющая явный контраст с морщинистой кожей на лице и на руках. О чем они беседуют? Почти исключительно о том, как одеваться, как раздобывать материи на платья, о своих болезнях, о лекарствах. Весной не говорят ни о чем другом, как о курортах, куда поедут, какой массаж лучше и какой курорт лучше омолаживает лицо и весь организм. Они чуть не задыхаются в углекислых ваннах, окуная все лицо, в убеждении, что углекислая минеральная вода разгладит и омолодит их кожу.

И так далее, без конца. Постоянно кого-то обвиняют в том, что



они не здоровы. Счастье у них состоит лишь в омоложении и продолжении их жизни. Курорты, массажи, врачи, «чудо — лекарства».

Они уверены в том, что счастья и здоровья можно добиться усилиями других, а не собственными усилиями — правильным режимом, гимнастикой, прогулками, спортом и трудом.

В этом и заключается весь секрет, что это странное общество, несмотря на свою великосветскую внешность, не выглядит модно, а наоборот, очень старомодно. Это пережитки прошлого. Это мещанки, не интересующиеся работой и никакой культурой. Несмотря на свою холеность — они не выглядят молодо. Пожилая работница по сравнению с ними выглядит куда моложе. У женщин культурных, интересующихся научной деятельностью, того же возраста может быть больше морщин, но они выглядят гораздо привлекательней, чем эти накрашенные и холеные куклы, на лицах которых нет и тени одухотворенности.

ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ В ТРУДЕ

Возможно, что вы еще не согласны с этим. Допустим, что работа и интерес к культурной жизни создают женщине действительно одухотворенную внешность, которая делает ее более интересной и молодой, но неужели она от этого и более здорова и счастлива?

Здесь опять сказываются остатки старого мышления, что работа будто бы человека угнетает, переутомляет и сокращает его жизнь. Будто бы тяжелая и ответственная работа мешает радостно жить.

Но надо сказать, что не работа угнетает человека, а неправильная гигиена работы. Человеку портит здоровье нерегулярная работа, штурмовщина, плохие условия работы, как например, плохое освещение, словом, любая нездоровая окружающая нас среда. На то у нас и разум, чтобы устранить неправильные условия работы и оздоровить работу. Работа сама по себе не нездорова. Наоборот, работа создала человека, наивысшего представителя живых существ!

Человек без работы остановился бы в своем физическом и душевном развитии, и потерял бы право на гордое название — человек.

СЧАСТЬЕ И РАДОСТЬ В КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ

Глубокое развитие духовной культуры не может быть помехой радостной жизни. Только женщина прошлого — пусть работница, которую старый режим лишал возможности духовного развития, или «дамочка» в плену мещанской ограниченности находили серьезную музыку и серьезную литературу скучными, изобразительное искусство пустым, потому что ничего не понимали, ничто не затрагивало их душу. Но как только миновало бесправие женщины, культурный уровень в семье рабочих повысился и как только трудящаяся женщина смогла учиться и нашла время для культурной жизни, она начинает находить удовольствие в ней, понимать культурную жизнь во всей ее широте. Она находит в искусстве и культуре обогащение и украшение жизни. Находит в них счастье.

Из этого ясно видно, что работа и интерес к культурной жизни приносят пользу нашему здоровью и нашему счастью.

РАБОТА И НЕПРИЯТНОСТИ

У вдумчивой женщины опять возникают сомнения: ведь работа и включение в общественную жизнь приносят с собой не одни радости, но и неприятности — источник постоянного раздражения.

Да, несчастное раздражение! Мы видим вокруг себя женщин, переносящих жизненные трудности спокойно, и таких, которые на все реагируют злобным раздражением.

Давайте взглянем на это раздражение с точки зрения медицины. Раздраженный человек краснеет, пульс учащается, давление крови повышается, и его нервы напряжены. Почему же? А вот мы сейчас объясним. Причина заключается в том, что в крови циркулирует увеличенное количество гормонов внутренней секреции из коркового слоя надпочечников, под влиянием которых повышается давление и учащается пульс. Но чем объясняется это повышение секреции? Оно вызвано гипофизом — мозговым придатком у основания головного мозга. Эта маленькая железа, величиной с горошинку, выделяет особую секрецию, которую кровь приносит в надпочечники и они выделяют гормон, повышающий давление и т. п. Но что побуждает гипофиз выделять секрецию? Начальная причина в том, что гипофиз получает импульс из мозга (из коры мозга).

Центральная нервная система и кора мозга представляют собой высший регулирующий центр организма. Здесь определяется наша реакция на внешние импульсы. Будешь раздражаться? Упадешь в обморок, или будешь рассуждать хладнокровно? —

Значит — это решает кора мозга и ее состояние. Основные свойства коры мы унаследовали. Уже у детей мы замечаем «сильную» нервную систему и «слабую». Более слабая нервная система поддается и несоразмерно реагирует там, где сильная система работает экономно и целесообразно.

Однако и наследственные свойства не неизменимы. Родители легко узнают, какая нервная система у их ребенка. Правильным воспитанием они научат ребенка лучше владеть собой, устранять недостатки его нервной системы. Если это не сумеют сделать родители, то ребенок может и сам позднее обнаружить свои недостатки и сможет преодолеть неправильные реакции. Каждый из нас может и должен улучшать функцию своей нервной системы!

Почему должен? Потому что при постоянном раздражении мозг находится в состоянии возбуждения, неспособен правильно регулировать все процессы в организме, все наши реакции и поведение. Частое раздражение способствует постоянному повышению кровяного давления, которое в конце концов может таким высоким и остаться. Люди, которые постоянно раздражаются, жалуются на головные боли, на бессонницу, не могут сосредоточиться, постоянно ощущают беспокойство и неудовлетворенность. Постоянно повторяющееся раздражение в коре мозга может довести, после неправильного регулирования корой мозга процессов в организме, и к другим заболеваниям: спазмам в желчном пузыре, к сердечной слабости с учащенным биением сердца; ухудшаются и прежние болезни сердца и сосудов.

Притом раздражение ни к чему не ведет. Это примитивное запугивание окружающих, но окружающие к этому скоро привыкают; некоторые, в зависимости от их нервной системы, или позволяют себя припугнуть, чувствуют себя неполноценными, и теряют инициативу, или сопротивляются, ненавидят и не подчиняются. Гораздо действенней понимать, убеждать, воспитывать, что гораздо труднее. Это многие у нас не умеют — и раздражаются.

РЕШАЙТЕ НЕЛАДЫ СПОКОЙНО

Как же это сделать, чтобы не повредить своему здоровью, своим нервам? Нельзя уже принимать меры, когда гормон гипофиза и надпочечников распространился по всему организму и оказывает свое влияние. Но можно прервать импульс из коры мозга!

Допустим, что вам придется переживать разные трудности. Как быть? Вскочить, повысить голос и бросить неприятные слова критики? Поддаться своему гневу и пересчитать все прошлые и будущие грехи? Под конец расстроитесь, и возможно допустите необдуманный поступок.

Возможно, что вы всех напугаете, обидите или огорчите, но главным образом принесете вред своему здоровью. Старое, смешное, но верное средство — считать (в зависимости от темперамента) до десяти, двадцати, до ста. Возбуждение в коре мозга рассеется, у мозговой коры есть время принять на себя роль распорядителя и разослать всем центрам вопросы, и тут же поступают ответы: пролитое молоко вытереть, взять другое молоко, постараться, чтобы это больше не повторилось...

Вы будете счастливее и окружающие вас тоже.

Вы будете здоровее и окружающие вас тоже.

НЕ ВЫ В РУКАХ ЖИЗНИ, А ЖИЗНЬ В ВАШИХ РУКАХ

Без большого душевного усилия тут ничего не получится. Но не бойтесь. Всегда бывают затруднения, надо их преодолевать. Примените здесь свой ум!

На примере преодоления излишнего раздражения ясно видно, что ваше спокойствие и здоровье зависит от вас самих.

Нет жизни без затруднений. Возможно, однако, натренироваться и правильно реагировать на трудности жизни, сохраняя свое здоровье и спокойствие. Ждать помощи от других не приходится — каждый может себе помочь только сам.

Вы скажете, что человек не может так легко перемениться. Как перестать вдруг раздражаться, если вы раздражались всю свою жизнь. Но достаточно немного доброй воли и постепенно вы добьетесь успеха. Через некоторое время вы заметите, что вы стали вполне рассудительны!

Хуже обстоит дело с психическими состояниями, которые вас мучают, портят вам физическое здоровье и мешают спокойствию. Допустим, что вы боитесь болезни, наследственности, боитесь смерти. Часто также страх бывает вызван чрезмерной сосредоточенностью на самом себе, когда вы видите только себя, говорите о своих ощущениях, о том как страдаете, где у вас что болит, что вам живется хуже всех. Через некоторое время всем будет неприятно с вами встречаться.

Можно ли что-нибудь сделать с этим? Конечно, вы скоро убедитесь, что бояться нет смысла. Страх, во-первых, портит всякую радость жизни, нарушает душевное равновесие и, главное, ничему не помогает, страх может повлиять на вашу нервную систему и таким образом понизить сопротивляемость к заболеваниям мнимым и действительным. Поэтому надо от страха отвлекаться, думая о работе и о других вещах.

Таким образом опять мы приобретем здоровье и счастье.

Но вы болеете душой не только о себе. Нас постигает, к сожалению, в нашем возрасте более часто, горе над потерей дорогого нам человека. Было бы легкомысленно и бесчеловечно убеждать вас, что такая скорбь излишняя. Не чувствовать ее нельзя. Не надо только зря растравливать горе, не увлекаться им, не привлекать к нему. Время и работа сглаживают наше горе.

А как ваше настроение — всегда ли оно у вас хорошее? Нет? Это тоже имеет свои причины. Узнать эти причины — лучшее средство избавиться от плохого настроения. В большинстве случаев это бывает неясное сознание невыполненной задачи. Не планируйте себе все сразу, что вы должны исполнить, начните постепенно выполнять задачи и увидите как у вас появится хорошее настроение.

Другой раз нам портит настроение критикующее нас неприятное замечание, которое мы не должны были слышать, а иногда нас совсем выведет из себя какой-нибудь упрек на работе или дома.

Сначала мы категорически протестуем против замечания. И только, когда успокоимся, призадумаемся: «А что, если тот, кто нас критикует, прав?» Наконец мы допустим, что критик вообще прав, но мы обижены, почему замечание не было сказано в глаза

или, наоборот, во всеуслышание. Но пусть это клевета, или обыкновенная критика, все равно ваше настроение от этого лучше не станет.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕПРИЯТНОСТЯМИ

Так же, как без нашего усилия никто нам не может дать здоровья и счастья, так и ничто извне не должно нас выводить из себя и делать нас несчастными.

Нам надо раз и навсегда найти правильную позицию ко всем этим влияниям. Самый большой вред нашему здоровью и счастью приносят именно эти неприятности, с которыми мы не сумели справиться и которые мучают нас в глубине души, хотя мы этого не признаем. Гораздо легче перенести серьезные заботы и мучения, если их сразу выяснить.

Допустим, если замечание, сделанное нам, было обосновано, то лучше ничего не выдумывать, не оправдываться, не наговаривать на других, что тот или другой тоже поступают неправильно, а лучше признать вину. Всегда лучше, когда мы стараемся поправить свою ошибку, чем упорно стоять на своем; мы скорее успокоимся.

Но упреки и замечания могут быть несправедливы. Критика также может быть клеветой. Как быть тогда? Будем защищаться. А что если клевета или сплетни распространяются за нашей спиной и их трудно опровергнуть? В таком случае надо быть вдвойне спокойной. Терпеливо подождать подходящего момента, когда все уладится, и спокойно все объяснить.

Вполне возможно, что такой случай нам не представится. Тогда надо справиться с этим. Упреки или клевета были несправедливы, и нас это обидело. Ну, хорошо, и нам не остается ничего другого, как делать свое дело и жить так, как нам велит наша совесть. Таким образом, мы у себя в душе с этим справились, вычеркнули из мысли, и больше нас эта история не беспокоит. Мы убеждены, что время покажет наш честный труд и стремления, и те люди, которых мы уважаем, тоже убедятся, что правда была на нашей стороне, судить нас будут по нашим делам, а не на основании сплетен. А до тех, кого мы не уважаем, нам дела нет.

Душевное беспокойство и самомучение подрывают здоровье. Если мы сумеем справиться с неприятностями — значит сумеем сохранить и свое здоровье и свое счастье.

В будущем, конечно, лучше по возможности избегать встреч с людьми, от которых можно ожидать неискренности и неприятности. Не сплетничайте, увидите, что и вам люди будут приносить меньше сплетен, и о себе услышите меньше неприятного. Вот так избежите лишних обид.

СТРОЙТЕ ПЛАНЫ, БОРИТЕСЬ ЗА ЧТО-НИБУДЬ

Для здоровья и счастья нужна еще одна предпосылка — постоянно смотреть вперед. Это известное диететическое правило академика Ирасека для людей пожилого возраста. Тот, кто смотрит вперед, сохраняет молодость.

Молод тот, кто всегда имеет планы, осуществляет их, работает. Постоянная борьба за что-то, постоянное стремление чего-то добиться, сохранить гибкость мышления, молодость мысли, только такая борьба освежает организм в физическом отношении.

Только люди старого образа мысли, а это могут быть и сорокалетние, живут прошлым.

Познавайте настоящее, знакомьтесь с новыми молодыми людьми, не ограничивайтесь лишь обществом своих сверстников! Знакомьтесь с новой музыкой, новой живописью и новым изобразительным искусством, новыми книгами. Ходите в общество, посещайте уличный комитет, Красный Крест, разные лекции, концерты, театры, выставки. Там вы познакомитесь с сегодняшней жизнью, расширите свой кругозор, избежите одиночества и перед вами откроется широкий горизонт будущего. Трудитесь во имя молодого; если вы в своем возрасте неспособны работать, тогда хотя бы интересуйтесь чем живет и дышит молодежь, интересуйтесь планами своего города, своего народа, всего человечества. Прошлое пусть будет прошлым, не возвращайтесь к нему постоянно. Только так надолго останетесь молодыми, здоровыми и счастливыми.

РУКИ

Эти руки многое познали . . .
Месили глину и лежали на штурвале,
Стирали да болящего лечили,
Долгой ночью шили,
Младенцев пеленали — на здоровье! —
Мертвым поправляли изголовье.
Никогда не знали неги и досуга,
В кулаки сжимались,
Защищали друга, —
Ничего им в жизни зря не доставалось.
Все же их в сторонку не зовет усталость.
Если бы могли бы — много больше дали:
Вспять бы реки гнали, скалы потрясали.
Жаль, устали руки — старость ближе, ближе,
Тянутся к земле они все ниже.
Если б руки неподвижны стали
В час печали,
Словно птицы, сбитые в полете!
Если бы в бою они упали,
Если бы упали на работе!

СОДЕРЖАНИЕ

I. часть

НА ПОРОГЕ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ ЖИЗНИ	9
ЯВЛЕНИЯ (СИМПТОМЫ) КЛИМАКСА	12
Гармония деятельности женского организма	13
Что является причиной климакса?	15
Изменения внутренних женских органов	16
Можно ли забеременеть во время климакса?	17
Внешние изменения	19
НЕРВНЫЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ	21
Нас упрекают в душевной неуравновешенности	21
Несогласованность между гормонами и нервной системой	23
Могут ли приливы крови к голове усиливаться?	24
Правда ли, что мигрень — болезнь истеричек и избалованных женщин?	25
Климакс — явление переходное	27
ПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ	28
Сорок лет не за горами	28
Причины охлаждения женского влечения	29
Эротическое состояние перед климаксом	30
Сексуальность в климаксе	31
Кончается ли сексуальная жизнь после климакса?	31
«Любви все возрасты покорны»	32
ПОЧЕМУ НЕ КАЖДОЕ СУПРУЖЕСТВО УДАЧНО?	33
Как это случилось?	33
Важна вежливая форма обращения	37
«НЕСЧАСТНЫЕ БРАКИ»	38
Бывает ли у мужчин также климакс?	44
СТАРОСТЬ НА ПОРОГЕ	48
Старение кожи	49
На лице, словно в зеркале, отражается все пережитое	50
Сколько у вас подбородков?	51
Грудная клетка меняет форму	51
Талия и живот	51
Половые органы	52
Что происходит с костями	52
Руки и ноги	53
Действительно, перспективы не блестящи!	53
Изменяет вам память?	53
БОРЬБА С ЗАБЫВЧИВОСТЬЮ — БОРЬБА СО СТАРОСТЬЮ	55
Почему мы собственно забываем?	57
Тренируем память	58

ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА ПРОДОЛЖЕНА	60
НО КАК ЖЕ ТОГДА ЖИТЬ?	61
Когда начать?	62
Спокойный характер и другие условия	63
Разбитые надежды	64
Без вашего содействия ничего не получится	67
Основные требования душевного равновесия	68
Распорядок дня по правилам гигиены	68
КАК РАБОТАТЬ В ВАШЕМ ВОЗРАСТЕ	70
СЕРЕДИНА ЖИЗНИ	75
ЧТО НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОН ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ХОРОШО	82

II. часть

ЖИЗНЕННЫЕ УСЛОВИЯ, БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛ- ГОЛЕТИЯ	87
Место работы — поле битвы	87
Для поля битвы важен тыл	90
ДОМАШНЯЯ СРЕДА	92
ФИЗИЧЕСКАЯ ЧИСТОТА	98
Кожа не только покров	98
Мытье	100
Техника мытья	102
Нечистота, которую не видно, но запах ее слышится	103
Гигиена купания по субботам	105
Мытье — вопрос здоровья и приличия	105
Мало только мыть руки, надо и ухаживать за ними	107
Немного внимания коже	109
Часто встречающие недостатки кожи	110
Можно ли что-либо предпринимать против морщин?	113
Правильно натянутая кожа и упругость ткани	113
КРАСИТЬСЯ ИЛИ НЕТ?	115
Массаж лица	119
Действие массажа	121
Мимика лица и морщины	122
Морщины не такое уже зло	123
МАССАЖ ВСЕГО ТЕЛА?	124
Собственный массаж	125
ВОЛОСЫ — УКРАШЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ	132
ВАШ ВОЗРАСТ И ЗУБЫ	135
Прежде всего о кариозе	135
Чистка зубов	136
Стареют ли зубы?	138
Что нас пугает в старости — парадентоз	139

Как избежать болезни зубов?	139
Ваш протез вынимается?	140
ВАШ ВОЗРАСТ И ВАШИ ГЛАЗА	141
Близорукые также должны заботиться о своем зрении	144
Гигиена зрения	145
Не слезятся ли у вас глаза?	147
Видите ли вы «летающих мушек»?	147
«Красный» глаз	147
Разные явления в глазах	148
УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ И СЛУХУ	149
ПИТАНИЕ	151
Чистота в питании	151
Для чего человеку во второй половине жизни нужно питание?	152
Что дают пищевые продукты?	153
Выделения	159
Почему мы против вашей полноты?	160
Так что же тогда? Голодать?	162
Целесообразно урегулировать питание	163
Можно ли самым лечиться от ожирения?	164
«Чудодейственные пилюли»	164
Помогает ли курение против ожирения?	165
ЖЕНЩИНА И ЛЕКАРСТВА	168
Естественный путь к здоровью — самый верный	169
Некоторые лекарства со времен вашей молодости заменены более действительными	171
Погоня за заграничными лекарствами	171
Социалистическое здравоохранение — гарантия вашего здоровья	172
ФИЗКУЛЬТУРА ПОСЛЕ СОРОКА ЛЕТ	173
Возражение номер первый — болезнь	173
Второе возражение — вы, как «белка в колесе»	174
Третье возражение — старость	175
Домашняя работа как гимнастика	176
Вы сами стелите постели?	177
Как при этом поступать?	178
Вы ходите за покупками или по делам	179
Хорошая фигура до самой старости	181
Как носить тяжелую обувь?	182
Легко сказать — ходите, а как с лестницей?	185
Сгибание на работе	187
ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО — ФИЗКУЛЬТУРА	190
Вы не хотите мыть полы?	191
День стирки — день мытарств	192
Домашнее хозяйство — физкультура?	194
ФИЗНАРЯДКА ДОЛЖНА ДЕЛАТЬСЯ И НА СЛУЖБЕ	195
Научитесь прагматично сидеть!	195
Как сидеть правильно?	196
Тем, кому приходится долго стоять	198

Здоровье трудящихся женщин в их руках	201
ЗАНИМАЙТЕСЬ ГИМНАСТИКОЙ ПОСЛЕ РАБОТЫ	202
Для мышц живота и нижних конечностей	202
Для расслабления мышц шеи	206
Почему важно после работы заниматься гимнастикой?	208
Каким видом спорта следует и каким не следует заниматься	208
ПОДГОТОВЬТЕ СВОИ СУСТАВЫ К СТАРОСТИ	211
У позвоночного столба тоже имеются суставы	212
Как подготовить свои суставы к старости?	216
Правильно ли вы держитесь?	216
Закалка полезна	217
Усталость — причина сниженной работоспособности мускулов и суставов	218
УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СПАТЬ?	220
Страдаете вы бессонницей?	220
Что такое сон?	220
Необходимые условия для сна	221
Значение сна	222
Какова должна быть продолжительность сна?	222
Бессонница и старость	223
Существуют ли способы, вызывающие сон?	224
Усыпляющее действие ритма дыхания	225
Действие иного ритма	225
Устраните нарушающие сон факторы	225
Назойливые мысли	226
Использование контрастов	227
Средство наших прабабушек	227
Знаете ли вы, что значит расслабить мышцы?	228
Помощь врача при бессоннице	229
Следует ли читать перед сном?	231
При постоянном повторении появляется привычка	232
А под конец — о гигиене	232
КАК ОДЕВАТЬСЯ?	234
Бойтесь простуды?	235
А что на голову?	236
А какое белье?	237
Чулки	239
Хорошая обувь	239
РЕГУЛЯРНЫЙ УХОД ЗА НОГАМИ	244
Вросшие ногти	245
Натертые места и мозоли	245
ГИГИЕНА ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ	247
Женские болезни	248
В поисках рака	249
Хотите жить долго и счастливо?	250

III. часть

В ЧЕМ ВЫ ВИДИТЕ СМЫСЛ СВОЕЙ ЖИЗНИ?	257
АКТИВНАЯ СТАРОСТЬ	267
ДЕТИ	273
ИСКУССТВО УКРАШАЕТ ЖИЗНЬ	276
МУЗЫКА УТЕШАЕТ И ВДОХНОВЛЯЕТ	280
Лечебное воздействие музыки	282
Музыка создает хорошее настроение	283
Музыка — источник силы	285
Уделяйте время музыке	287
Подарок обязывает	288
Наслаждайтесь музыкой	289
СЧАСТЬЕ И ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ	290
Здоровье и счастье в труде	291
Счастье и радость в культурной жизни	292
Работа и неприятности	292
Решайте неладья спокойно	294
Не вы в руках жизни, а жизнь в ваших руках	294
Как справляться с неприятностями	296
Стройте планы, боритесь за что-нибудь	297

Д-р М. Климова-Фюгнерова

КНИГА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Советы врача женщинам среднего возраста

Государственное издательство медицинской литературы, Прага, ЧССР

Издание 2-ое русское — Стр. 304 — Илл 52

65 001-08-001-65

Цена 1 р. 20 к.

КНИГА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Д-р МИРНА КЛИМОВА - ФЛОГНЕРОВА