

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ



Ольги
Мясниковой

врач-геронтолог
с 58-летним стажем

**ПОЛНЫЙ ГИД ПО ЗДОРОВЬЮ ДЛЯ
ЧЕЛОВЕКА «ПОЧТЕННОГО» ВОЗРАСТА**

- БОЛЕЕ 80 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛУДКА, СЕРДЦА И МОЗГА
- МЕТОДИКИ СОХРАНЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ И АКТИВНОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ
- АРТРИТЫ, ГИПЕРТОНИЯ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ДАВЛЕНИЕ – СПОСОБЫ ЖИТЬ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, НИ В ЧЕМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАЯ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ
- ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ ЗАСЫПАНИЯ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕКАРСТВ

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ «ПОРА ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО»



«Вы держите в руках книгу моей мамы, человека молодого в свои 92 года! Человека, который никогда не умела ни врать ни изворачиваться! Говорит правду она и своим читателям. Рассказывает о своей непростой (как и у всех!) жизни, учит как не сдаваться и любить жизнь во всех ее проявлениях и в любом возрасте! Ей веришь, потому что ее женская судьба- судьба множества женщин нашей страны. И читатель чувствует в ней «свою», не ментора, а близкого по духу человека. Я люблю свою маму и горжусь ей! Прочитайте эту книгу и вы поймёте почему!»

АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ

Ольга Мясникова

Энциклопедия долголетия
Ольги Мясниковой

«ЭКСМО»

2019

УДК 613.98
ББК 51.204.9

Мясникова О. А.

Энциклопедия долголетия Ольги Мясниковой /
О. А. Мясникова — «Эксмо», 2019

В своей книге автор собрала самые полезные сведения о том, как сохранить здоровье в пожилом возрасте: распорядок дня, правила питания, разумная и безопасная физическая активность, психологическое здоровье. Советы мудрого и талантливого врача, которая в свои 92 моет пол руками, готовит на всю семью и занимается садоводством, наверняка помогут вам обрести уверенность в своих силах, изменить жизнь в сторону здоровья и обрести долголетие.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

© Мясникова О. А., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Слово доктора Мясникова о своей маме	7
От редакции	9
Вступление	10
Часть 1	12
Глава 1	12
Мою полы только руками!	12
Комплекс упражнений	14
Глава 2	33
Сохраняем интерес к жизни: радуемся рассвету и пению птиц!	33
Глава 3	37
Питаемся правильно	37
Овсяный пирог с яблоками и малиной	40
А это мое любимое рагу из кабачков и баклажанов.	41
Еще мое коронное блюдо – лобио	41
Еще очень уважаю селедку под шубой. Это классика!	42
Глава 4	47
Любим секс и не боимся влюбляться	47
Гордой, прекрасной Фее любви и страсти нежной	50
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Ольга Александровна Мясникова
Энциклопедия долголетия
Ольги Мясниковой
Полный гид по здоровью для
человека «почтенного» возраста

УДК 613.98
ББК 51.204.9

© Мясникова О.Х., текст, 2019

© Тихонов М.В., фото, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *



Александр Леонидович Мясников со своей мамой Ольгой Халиловной Мясниковой

Слово доктора Мясникова о своей маме

Вы держите в руках книгу удивительного человека – моей мамы. Она показала мне всю красоту медицины и привила любовь к ней! Но хороших врачей много, а мама у меня – человек совершенно уникальный. Таким восторженным отношением к жизни, такой широтой души и добротой сердца природа наделяет человека, вероятно, лишь раз в столетие! И это не только мое мнение – так говорят все, кто с ней общается, а на ее жизненном пути встречались совершенно незаурядные люди. Прочитав эту книгу, вы наполнитесь энергией, вы поймете, что ничего и никогда не поздно, вы неизбежно заразитесь неукротимым жизнелюбием моей необыкновенной мамы!

Для всех детей их мама – самая умная, самая красивая и готовит самые вкусные вещи!

Но у меня она и правда очень умная, очень красивая, а уж как готовит!

Ей уже 92 года, а я как маленький канючу: «Ну приготовь чебуреки, ну приготовь!»

А готовит она быстро и легко! Никакого напряжения, никаких устоявшихся догм! Глядя на нее, я и сам убедился – готовить надо весело! В плохом настроении вкусной еды не состряпаешь! Моя мама никогда не вымеряет вес продуктов, не использует таймер, скажу больше: из всех ее кухонных принадлежностей я знаю только ручную мясорубку, набор острейших ножей, скалки и доски для разделки продуктов. И неизменные старинные сковородки, казаны, кастрюли, на которых я с детства помню каждую вмятину и царапину. И король с королевой всего этого богатства – ручная турецкая кофемолка, дающая кофе тончайшего помола, и ее любимая джезва. На кухне мама не двигается – она порхает! При этом нет суеты, все napоминает волшебный танец. А начинается все на рынке. Мама не торопясь идет вдоль рядов, придирчиво выбирая продукты. Овощи, фрукты, мясо должны быть не просто свежими – он должны ей приглянуться! «Иди и принеси другой кусок», – велит она продавцу. «Вай, – удивляется тот. – Смотри, какой этот хороший!» «Сынок, – отвечает мать, – ты лучше учись у меня правильное мясо выбирать, пока я жива. Вот видишь – твой кусок не живой!» – «Слушай, как не живой, ну это же мясо!» – «Вот я и говорю, что ничего ты не понимаешь, неси другой!» И что самое интересное – несут, делают скидку, а потом с уважением провожают «ханум» до выхода!

Мама у меня специалист по лечебному питанию, защитила диссертацию в Институте питания, одним словом, в еде и здоровье – настоящий профессионал.

И вот именно она всегда учила меня, что нет вредных продуктов, как нет и полезных – есть правильный или неправильный образ питания. По чуть-чуть можно все! Не только можно, но и нужно!

Как правильно выбирать мясо:

1. Обращайте внимание на цвет: говядина должна быть красной, свинина – розоватой, баранина – насыщенного темного оттенка.

2. Свежее мясо хорошо пахнет. «Понюхать» кусок изнутри можно, проткнув его нагретым ножом.

3. Жир должен быть белого цвета (у баранины – кремового). По консистенции: у говядины – крошиться, у баранины – быть плотным, у свинины – гладким. Распределен должен быть равномерно по всей поверхности.

4. При надавливании свежее мясо быстро возвращается в исходную форму, ямок не остается.

Вкусная еда дает хорошее настроение, а счастливый человек всегда более здоров, чем угрюмый! Система запретов, которую мы себе возводим, лишь обедняет нашу душу, портит

нам настроение самим фактом своего существования и, в итоге, сводит на нет все преимущества диет. Питание должно приносить удовольствие! И если мы сможем удерживаться в разумных рамках – от вкусной еды будет только польза! Весь вопрос в умеренности, в способности вовремя остановиться.

Новая мамина книга – это не просто свод различных рецептов. В них и так нет сегодня недостатка! Эта книга передает присущий маме вкус к жизни, ее неисчерпаемую энергию и оптимизм! В ней вы найдете немало полезных советов по правильному питанию, а главное – поймете, как правильный подход к жизни продлевает и улучшает ее.

Посмотрите на мою маму: ей 92 года, но никому никогда не придет в голову назвать ее старухой! Подвижная, ухоженная, подтянутая, с четким мышлением! Месяц назад я провожал ее в дом отдыха в Крым, спросил: «Может, возьмешь с собой палочку?» Она только сверкнула на меня глазами: «Какая палочка, там же мужчины будут!»

В ее книгах поражают не столько мудрость и опыт долго живущего человека, сколько неистовая жажда жизни, неподдельный интерес и любовь к людям. Я постоянно слышу: «Александр Леонидович, вы так хорошо пишите, но, не обижайтесь, вашу маму я люблю читать больше!» Я и не обижаюсь, я горжусь! У мамы получается найти подход к каждой читательнице, они узнают в ней себя. Она такая же, как они, – с нелегкой судьбой, прошедшая и через светлые, и через темные дни: в ее жизни были любовь и страдания, надежды и обман, радости и горе. И она имеет право с высоты своего опыта и лет учить воспринимать мир таким как есть, учить смиряться с тем, что нельзя изменить, и советовать, как сконцентрировать силы на достижимом. Она показывает, что понятия о достижимом значительно шире, чем мы себе это представляем, а ключ к расширению границ достижимого очень простой – надо просто захотеть! Но захотеть по-настоящему, поверить в себя. И это, наверное, самое главное в книге: жизнелюбие, оптимизм, трезвость оценок положения вещей. Мама принадлежит к уходящей эпохе, к сожалению, но тем ценнее книги таких людей – многое из того, о чем мы имеем смутное представление, они пережили сами и делятся опытом. Для меня мама всегда была примером, и я рад, что и вы сможете прикоснуться к ее жизнелюбию и мудрости.

*С уважением,
Ваш Доктор Мясников*

От редакции

К сожалению, многие считают, что у пожилого человека нет жизни. Всем, кому за шестьдесят, уже ничего не надо. Они живут прошлым, считают, что все хорошее у них в жизни уже прошло.

Но это неправильно! Наша героиня научит вас, как в любом возрасте быть бодрой, сохранить хорошую физическую форму, любить и быть любимой. Ольга Халиловна Мясникова, геронтолог, мама, вырастившая сына, которого теперь все знают как доктора Мясникова, кандидат медицинских наук и просто красивая женщина, знает не понаслышке, что надо сделать, чтобы остаться Женщиной до 100 лет. Она не стесняется сказать, что ей в этом году исполняется 93 года. С годами пожилые люди приобретают мудрость принимать себя и окружающих такими, какие они есть, и любить мир и жизнь во всех проявлениях, считает Ольга Мясникова. Злость, по ее мнению, разрушает организм, в то время как доброта действует созидательно.

Читайте, будьте доброжелательными и здоровыми!

Вступление

«В 40 лет жизнь только начинается!» – говорила героиня фильма «Москва слезам не верит». А я добавлю от себя: и в 50 лет жизнь только начинается! Именно разменяв пятый десяток, я встретила настоящую любовь, вышла замуж и прожила счастливо со своим любимым. И с того момента жизнь заиграла для меня новыми красками. Потом муж умер и, казалось бы, пропал интерес к жизни. Но лишь на мгновение! Сегодня мне 92 года, и я полна сил, энергии и желания жить. И сейчас моя жизнь не заканчивается. Я очень многое люблю, многим интересуюсь, у меня еще полно желаний. И я очень самостоятельная. Я не ощущаю себя старухой – я дама в возрасте.

То, каким будет качество вашей жизни в преклонном возрасте, зависит только от вас. На что вы себя настроите, как научитесь взаимодействовать с окружающим миром, то и будет.

Я никогда ничего не боялась и надеялась только на себя. А опыт врача помогал мне изучать особенности человеческого организма и уметь управлять им.

В своей книге я поделюсь с вами опытом, как следить за своим здоровьем, но не бегать по каждому поводу к врачам. Как не бояться пробовать что-то новое, как жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Достаточно рано я поняла, что надо что-то собой представлять и быть нужной. Тогда ты многого в жизни добьешься, а главное – станешь жить именно в этой самой гармонии. Приведу пример из жизни. Почему я стала врачом? Случайно!

После окончания школы с золотой медалью я поехала в Москву и поступила в МАИ. Стала студенткой моторостроительного факультета и ужасно гордилась, что в будущем буду чертить двигатели для самолетов. Мне казалось, что это очень важная и нужная работа. Но вскоре после первых неудачных попыток нарисовать мелкие детали я задумалась: мое ли это? Но все равно очень старалась хорошо учиться! Я с молодости была перфекционисткой, и это качество мне помогало по жизни.

Зимой меня премировали путевкой в дом отдыха «Долгопрудное». Там впервые стала на лыжи. До этого видела, как катаются, только в кино... Мальчишки стали меня подначивать: «Вот ты – храбрая девица, а с этой горки не съедешь!»

Это я не съеду?! – и поехала... Очнулась в снегу, кругом кровь, и торчат две голые кости моей голени, а лыжи сломаны. Пролежала я в сельской больничке почти месяц.

Находясь на больничной койке около месяца, я увидела, что врач – бог на земле – все может вылечить: и ноги, и руки, и живот, и грудь, и голову, и т. д. Загорелось желание стать врачом! До этого я полупрезрительно относилась к поступающим на медицинский: это, мол, слабые ученики, неспособные на что-то большее... Как же я тогда была глупа!

С золотой медалью можно было два года поступать в институт без экзаменов и конкурса. Подала документы в I МОЛМИ (Московский ордена Ленина медицинский институт им. И. М. Сеченова). Приняли, но с предоставлением общежития зачисляли только на санитарно-гигиенический факультет... Но я ведь хотела лечить людей! Пошла на прием к директору института Борису Дмитриевичу Петрову. Он принял сухо, сказав, что медалисты у них и двойки получают, предложил лишь «Сан-Гиг»...

Я решительно села и сказала звонким отчаянным голосом:

– Никуда не уйду из вашего кабинета, пока не примете меня на лечебный факультет!

Директор опешил. Потом хлопнул по столу ладонью.

– Хорошо! Люблю храбрых девушек! Но смотри: при первой двойке отчислю!

– Даже четверки не будет! – храбрилась я.

С того мгновения я влюбилась в медицину, пронесла эту любовь через всю жизнь и передала ее сыну, которого теперь все знают, – доктор Мясников!

Медицина отвечала мне взаимностью. Благодаря моему упорству, трудолюбию, любознательности и желанию помогать я многому научилась в жизни. Эти знания поддерживают меня до сих пор. И я с удовольствием делюсь ими с вами. А к научным знаниям добавлю жизненного опыта, интуицию и женскую мудрость.

И еще я очень люблю высказывание Федора Михайловича Достоевского: «Никакое воображение не придумает нам того, что дает иногда самая обыкновенная заурядная жизнь. Уважайте жизнь!»

А вообще, как геронтолог, скажу, что неплохо бы нам научиться разумно планировать зрелость. Сорокалетний человек должен планировать жизнь на восемьдесят лет (или, по крайней мере, на шестьдесят) так конкретно, как двадцатилетний строит свои планы на сорок лет вперед. Жизнь после 60 лет полностью отличается от той, что была в любом другом возрасте, и поэтому было бы желательно готовиться к ней заранее.

Но, несмотря ни на что, нужно помнить, что и в 80 лет жизнь только начинается!

Часть 1

Как оставаться женщиной до 100 лет

Глава 1

Движение, движение, движение

Мою полы только руками!

Да, до сих пор! И не потому, что не могу купить себе швабру или моющий пылесос, а потому, что необходима ежедневная нагрузка на мышцы спины, ног, рук. Особенно в пожилом возрасте, когда кровообращение не такое быстрое, как у молодых. Если мне нужно вымыть под диваном или шкафом, встаю на колени и руками дотягиваюсь. И это очень полезно!

Движение – жизнь. А значит, чтобы постоянно быть живым, надо постоянно двигаться. Когда речь идет о том, чтобы двигаться, обычно в голову приходят традиционные физические упражнения. Но это вовсе и не обязательно! Дело в том, что для нашего организма совершенно не важно, являются ли его движения физкультурными упражнениями или нет. Для него важно лишь то, что он движется. Например, лучше идти куда-нибудь пешком, а не на транспорте. Или ходить пешком по лестнице, а не ездить на лифте. Или просто чаще ходить гулять. Или чаще заниматься любой физической деятельностью, да хоть просто чаще в квартире убирать. Поэтому стираю я руками, а не в машинке. Если надо залезть наверх, ставлю две табуретки и лезу. Крупы, банки, бутылки – все, что мне нужно, достаю сама, не прибегая ни к чьей помощи.

Я не упускаю ни одной возможности вести активную жизнь. Эта привычка у меня с юности. Например, вскоре после того, как я вышла замуж за Леонида Мясникова, старшего сына знаменитого академика Мясникова, я узнала и полюбила такой вид спорта и отдыха, как альпинизм.

Самое первое мое восхождение не забыть никогда. Это было первое путешествие после женитьбы, в 1952 году.

Наш альплагерь «Медик» находился в Северной Осетии, в Цейском ущелье. Первые две недели нас обучали всем премудростям, потом принимали экзамен и лишь тогда допускали к восхождению.

Преодолели Бараньи лбы – это два огромных лысых камня, до которых обычно доходят туристы. А мы, альпинисты, штурмовали их и над ними, у подножия горы, разбивали палатки. Ночевали перед восхождением на пике Николаева – 4500 метров над уровнем моря, а Эльбрус – 5000, но туда есть тропинки доступные, а наш пик очень коварный – сыпучий, голый, два года был закрыт из-за гибели двух альпинистов (тут же их могилы). Мы первыми начали восхождение с ледорубами в руках, с рюкзаками за спиной, связанные веревкой по трое: Игорь, друг мужа, я и Леонид (для страховки). Были трудные, почти отвесные участки. Но все-таки мы добрались до вершины, установили там ТУР – знак из камней с запиской, кто и когда взял вершину горы! Любовались цепью снежных вершин. Незабываемое впечатление – ты и небо! Такое чувство вечности, простора, величия гор и ничтожества человека.

Потом спуск. Оказывается, это самое трудное: эйфория восхождения не дает сосредоточиться, можешь неправильно ступить – и всё.

Когда мы почти спустились, я провалилась в глубокую щель многокилометрового ледника и повисла на веревке связки – вот для чего она нужна. Леонид и Игорь напряглись и вытащили меня. А там спуск на лыжах с горки по леднику. Ух! Дух захватывает!

И еще я очень любила плавание. И, кстати, плаваю, по возможности, до сих пор.

Другое мое увлечение – танцы. Я очень хорошо танцевала. В школьные годы окончила балетный кружок, заняла первое место на Всекрымской олимпиаде и часто выступала в кинозалах перед демонстрацией фильмов.

Очень полезно ходить пешком – в любом возрасте и на любое расстояние.

Но по времени ходить нужно не менее часа в день. Я до сих пор хожу по два часа в день. Беру сумку на колесиках и отправляюсь в путешествие по району – то в магазин зайду, то в аптеку, то на почту, то просто хожу. Кстати, хожу и зимой, и летом. В любую погоду!

Почему так важна ходьба?

При ходьбе дается хорошая нагрузка на мышцы, которые активизируют работу всех органов и систем организма. При движении температура тела начинает повышаться, что улучшает кровоток и кровоснабжение всех органов, лучше проходят обменные процессы, повышаются защитные силы – иммунитет. Таким образом, благодаря движению происходит наращивание жизненной силы.

Кроме того, происходит улучшение газообмена в легких и тканях, поэтому организм наполняется энергией, что улучшает общее самочувствие человека.

За счет задействования многих мышц при ходьбе снимаются стресс и напряжение, которое локализуется в таких частях тела, как шея, спина, поясница и другие отделы позвоночника. Поэтому, после того как вы пройдетесь, у вас появится чувство легкости и расслабления. Ходьба, как и любое движение, оказывает разнообразное положительное действие:

- укрепляет сердечно-сосудистую систему и предупреждает атеросклероз: за счет движений при ходьбе улучшается кровообращение важных жизненных центров, увеличивается энергия, что укрепляет сосуды и тормозит развитие атеросклероза, а также тренирует сердце, поскольку сердце – это, по сути своей, та же мышца;

- снимает синдром хронической усталости: при ходьбе происходит снятие эмоциональной напряженности, а за счет усиленной циркуляции чистого и свежего воздуха в легких происходит оздоровление дыхательной, нервной системы и головного мозга в частности;

- улучшает моторику кишечника и активизирует пищеварение: на стопе имеются так называемые активные точки (проекции внутренних органов), которые при ходьбе задействуются и вовлекают в работу органы пищеварения. Кроме того, из-за мышечных сокращений возникают усилия, которые не дают застаиваться желчи в желчном пузыре, а переваренная пища активнее продвигается по кишечнику, – все это хорошо помогает в борьбе с запорами.

Поэтому, когда у меня спрашивают, можно ли пожилым людям много ходить, делать упражнения, я отвечаю: «ДА! Всегда!»

Утром проснулись – потянитесь! Вытяните ноги, направьте носки на себя и подержите в таком напряжении ноги несколько секунд.

Затем вытяните носки вперед и снова задержите движение. Поднимайте по очереди ноги и руки.

Еще очень полезно делать мостик в кровати. Упор на стопы и руки, поднимаете тело максимально вверх. Поднялись – и задержитесь на несколько секунд. Если вдруг упадете – не страшно! Вы же упадете в свою же кровать!

Сегодня постоянно проводятся исследования, результаты которых доказывают, что умеренная гимнастика в пожилом возрасте не только благотворно влияет на физическое здоровье, но и поддерживает память, сохраняет ясный ум и, в конце концов, позволяет человеку чувствовать себя частью социума в любом возрасте.

Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений, который поможет чувствовать себя бодрым и молодым.

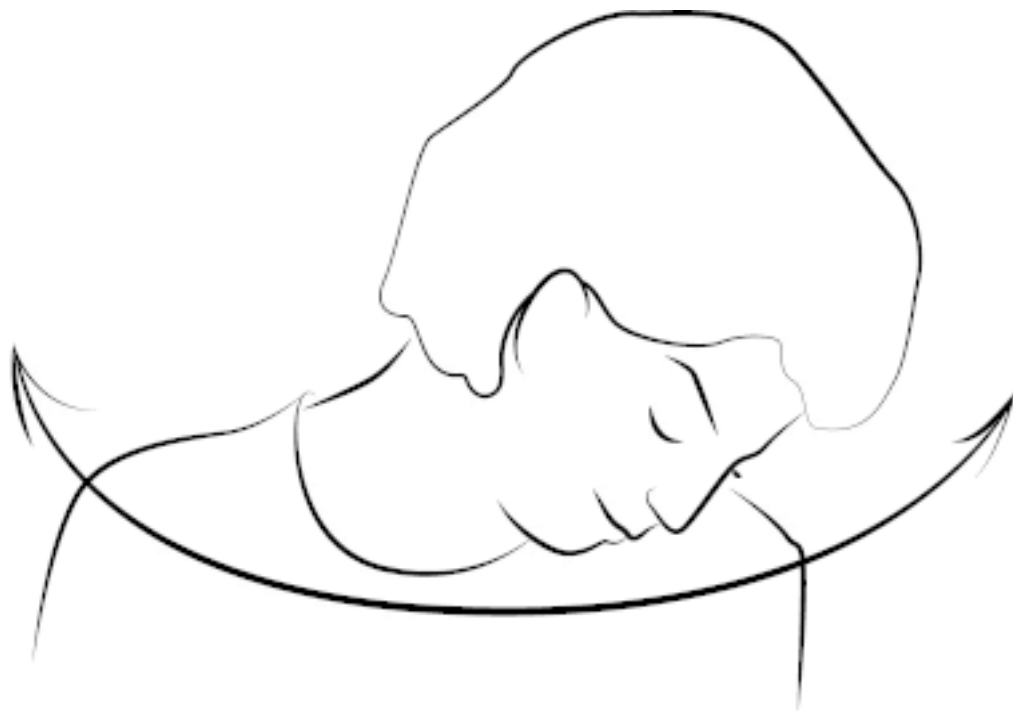
Но главное – помнить, что упражнения должны выполняться с удовольствием. И если нет сил, нездоровится, то не стоит в этот день заниматься.

Выполняя упражнения, не торопитесь, дышите ровно. Отдыхайте между упражнениями. Если устали – сядьте или даже можно прилечь. Но ненадолго!

Старайтесь выполнять упражнения утром, в хорошо проветриваемом помещении и, конечно же, на голодный желудок.

Комплекс упражнений

1. Разминаем шею: опускаем голову вперед, вращаем шей вправо и влево подобно маятнику.



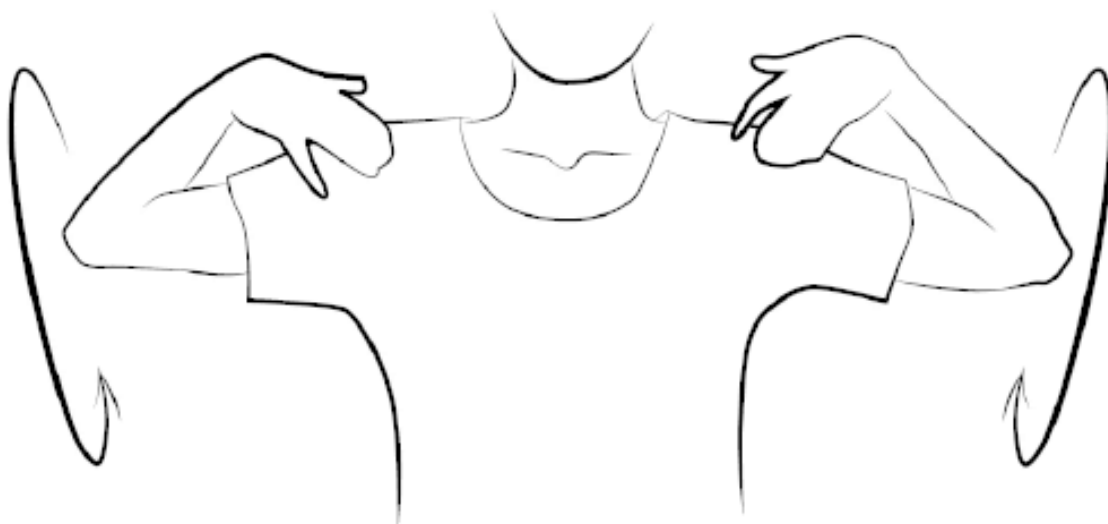
2. Делаем повороты головой к левому плечу и к правому. Потом тянемся к левому плечу и к правому.



3. Делаем вращения головой, по 4 раза в каждую сторону.



4. Кладем руки на плечи и делаем круговые вращения вперед и назад по 6 раз в каждую сторону.



5. Руки вытянуты в стороны. Сгибаем руки в локтях и выполняем вращения. По 6 раз в каждую сторону.



6. Вдохнули, развели руки и на выдохе наклоняемся вперед; возвращаемся в исходное положение, прогибаемся в спине с разведением рук.



7. Полуприседы, или плие. Пяточки вместе, носочки врозь, руки на пояс. Делаем полуприседы, колени разводим в сторону.



8. Делаем полные приседания с круговыми вращениями рук.



9. Далее пять самых полезных упражнений гимнастики для пожилых или ослабленных женщин и здоровья тазобедренного сустава.

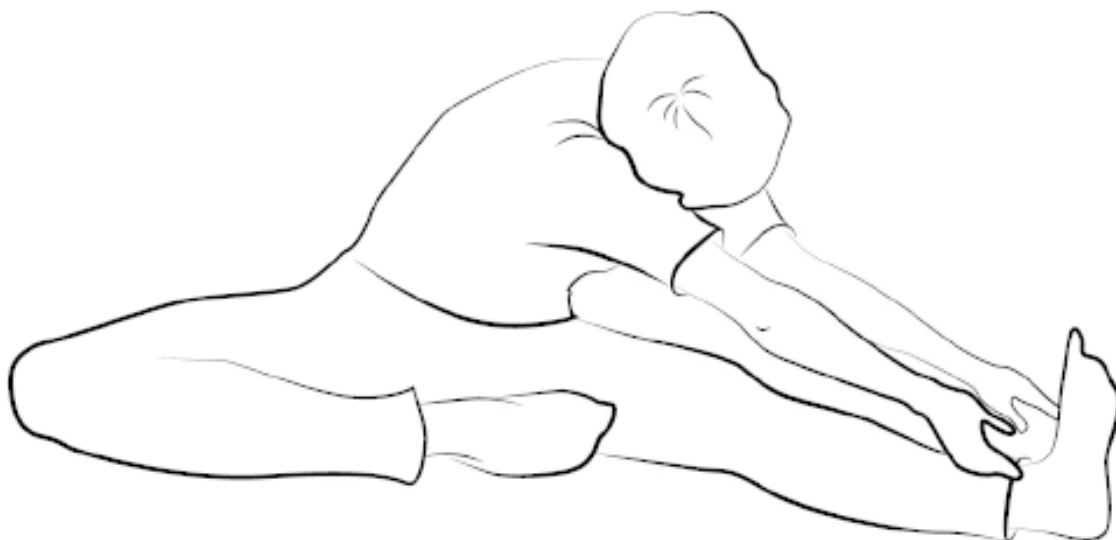
1) Садимся на коврик, разводим ноги как можно шире. Вдохнули, развели руки, потянулись к правой ноге, затем – к левой ноге, вперед между двумя ногами.



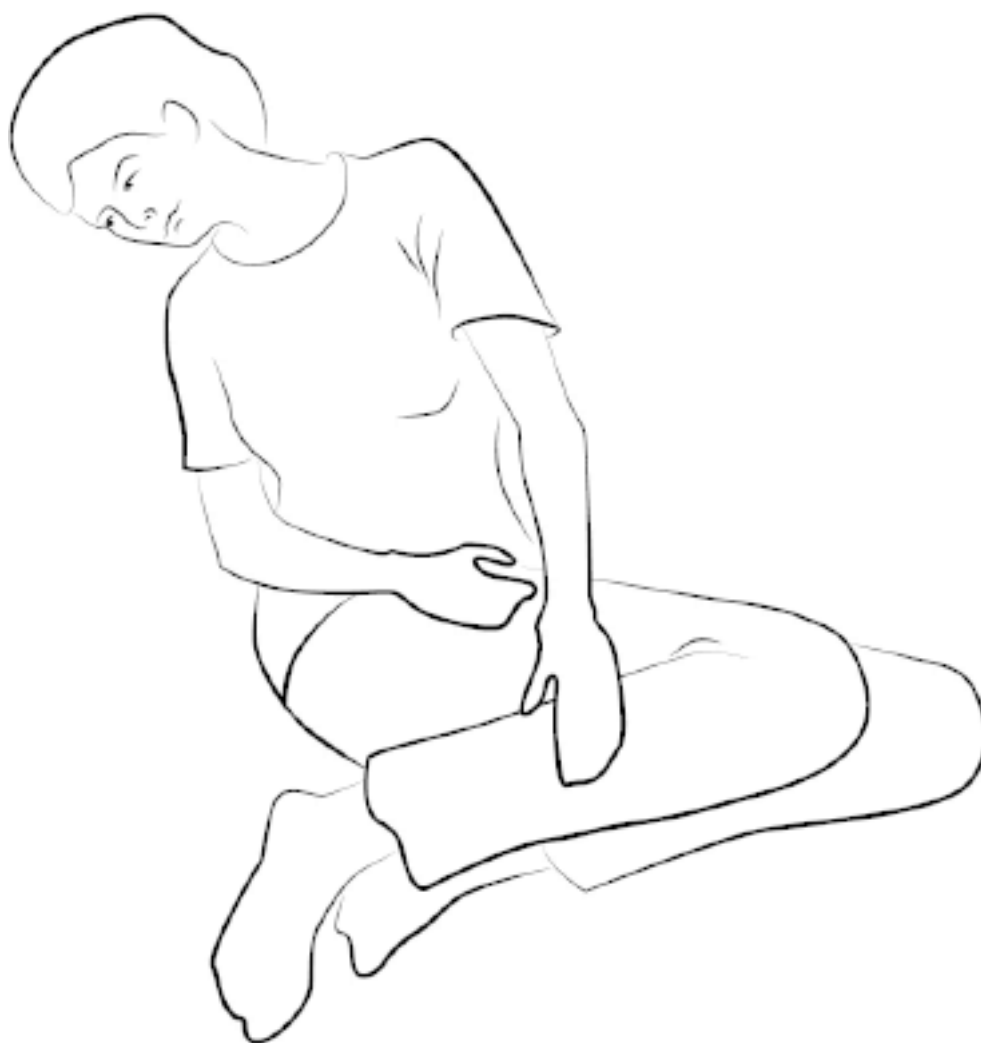
2) Ноги свели, вдохнули, развели руки и потянулись к обеим ногам.



3) Одну ногу выпрямили, вторую согнули в колене. Вдохнули, развели руки и тянемся к прямой ноге. Делаем упражнение на обе ноги.



4) Сидим на полу, колени согнули, опустили вправо, голова тянется влево. Повторяем и в другую сторону.



5) Сидим на полу, ноги в коленях согнуты. Поднимаем левую ногу вверх, одновременно отрываем от пола бедро. Не опуская ногу вниз, тянем ее вправо, потом снова вверх и опускаем. Повторяем и с правой ногой.



Надо понимать, что даже людям после тяжелых заболеваний, таких как инсульт, например, необходима легкая физическая нагрузка.

Дело в том, что расстройство мозгового кровообращения приводит к образованию в мозге патологического очага. Ядро очага составляют погибшие нервные клетки, а клетки вблизи от него находятся в состоянии пониженной активности или полного торможения. Своевременно принятые лечебные меры могут вернуть им активность. Поэтому больному надо начать заниматься лечебной гимнастикой. Физическая тренировка стимулирует способность нервных клеток «переучиваться» и в определенной степени брать на себя обязанности погибших, компенсировать их бездействие.

Самое главное в физической тренировке – постепенное наращивание нагрузок. То есть не перетруждайтесь. Но и не бойтесь! Многие начинают паниковать: а вдруг я сделаю себе хуже? Ну что вы! Разве можно себя настраивать на плохое? Почему хуже-то? Движение продлевает жизнь, а не сокращает! Поэтому гимнастику можно делать абсолютно всем! В любом возрасте и с любым заболеванием.

А еще в любом возрасте очень полезен массаж.

Ценность его для людей среднего и пожилого возраста состоит в том, что он благотворно влияет на те жизненные функции, которые более всего ослабляются с годами.

Влияние массажа многообразно. Например, улучшая питание мышц, активизируя удаление продуктов распада, массаж (особенно более глубокие его приемы) способствует улучшению сократимости и растяжимости мышц. Под его влиянием восстановление работоспособности утомленной мышцы происходит быстрее, чем при полном покое. Различные приемы массажа позволяют разносторонне влиять на нервную систему. Так, поколачивание, рубление возбуждают ее, а поглаживание, растирание действуют успокаивающе.

Напоминаю, что все движения в массаже производятся по направлению к сердцу и лимфатическим железам. Наиболее крупные из них находятся в паху и под мышками, на ногах (подколенные железы), на руках (в локтевых сгибах). Сами железы не массируются.

К основным приемам массажа относятся:

- **поглаживание** – производится подушечками пальцев, ладонью, основанием ладони, главным образом по поверхности кожи. Движения непрерывные, ведутся продольно, от одного сустава к другому;

- **растирание** – те же движения, но при этом давление на кожу усиливается;

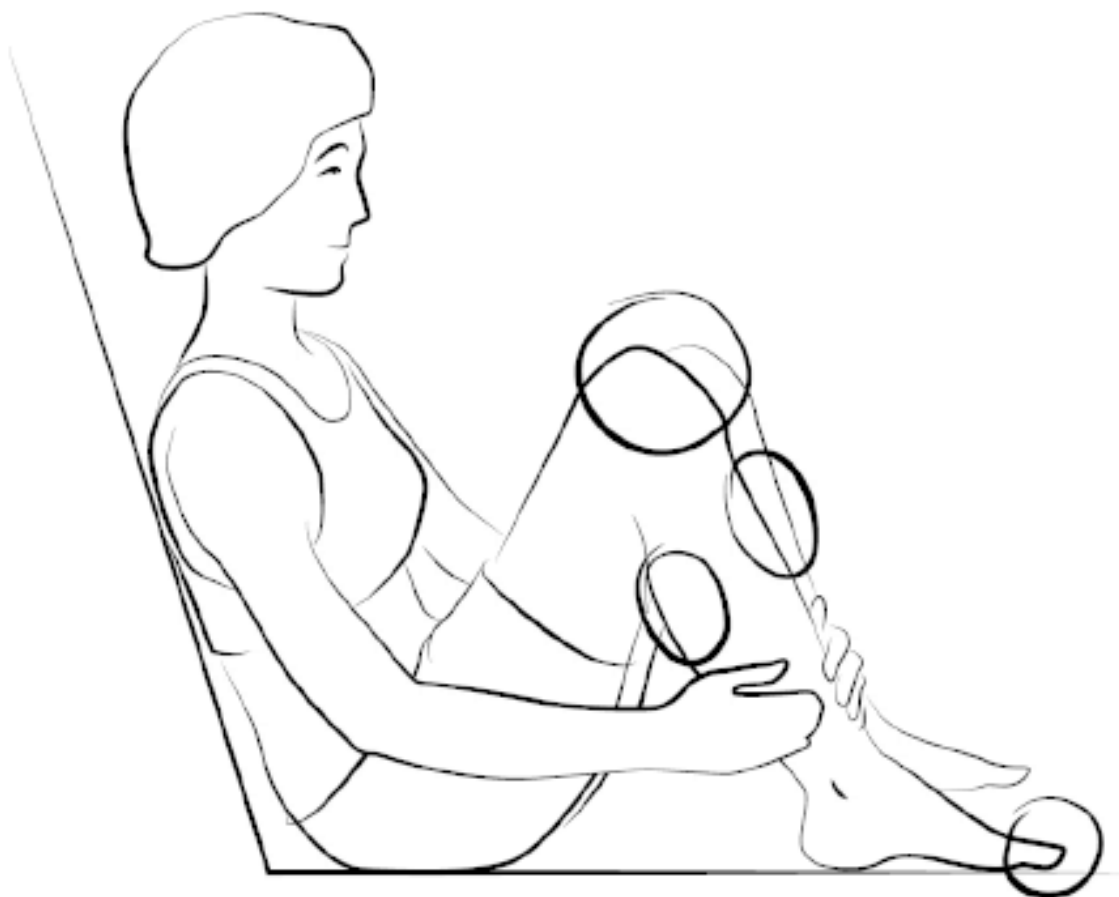
- **разминание** – пальцами захватывают мышцу, слегка оттягивают ее и, сдавливая отдельные участки, эластично, мягко, постепенно передвигают пальцы от одного конца мышцы к другому (от периферии – к центру, к сердцу). Разминание более глубоко воздействует на массируемый участок; похлопывание, поколачивание производятся полусогнутой ладонью или ребром кисти; потряхивание, сотрясение производятся на конечностях при расслабленных мышцах.

Научитесь самым простым приемам массажа и проделывайте их на себе

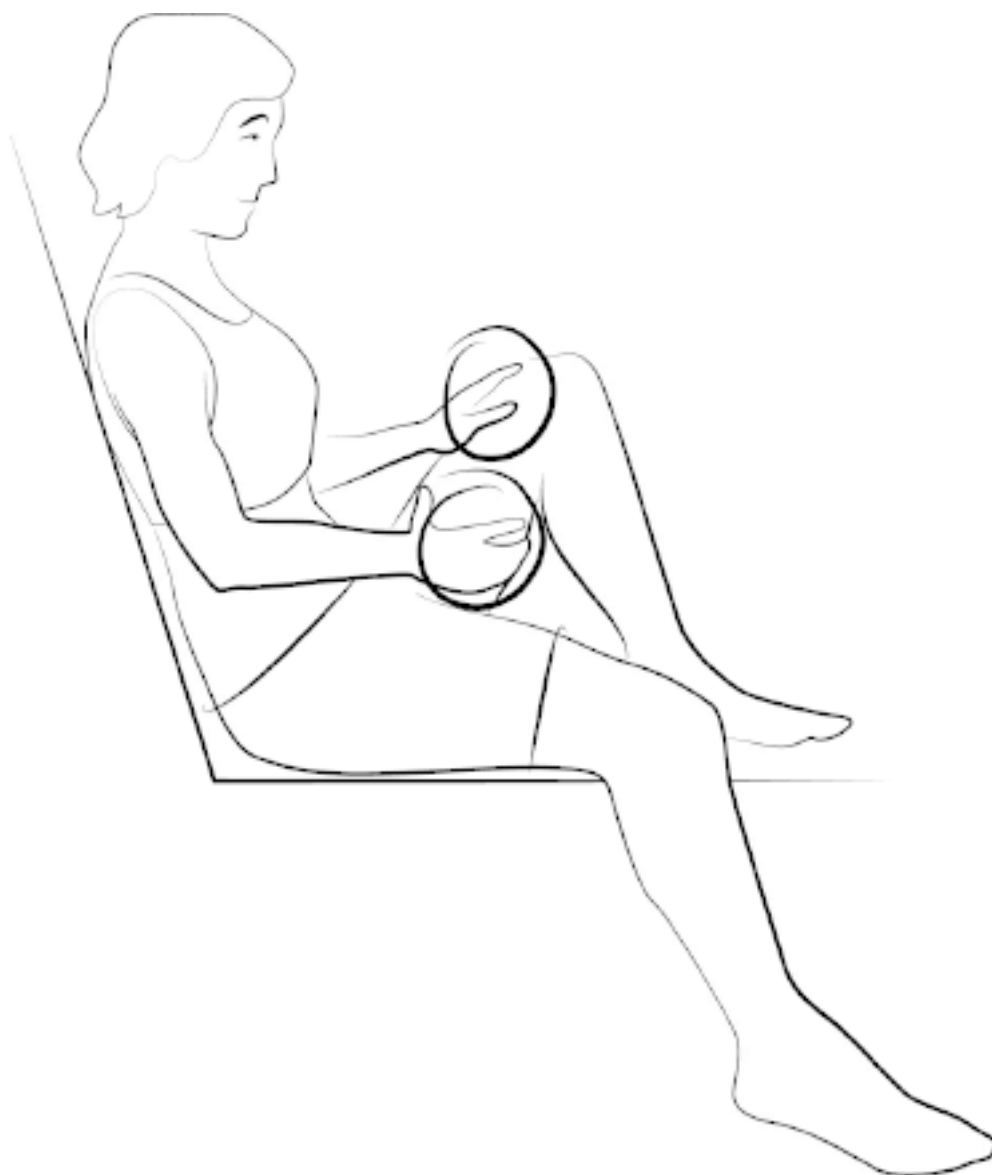
- Самомассаж рекомендуется делать в течение 10–15 минут после утренней гимнастики или после прогулки – пешеходной, на лыжах.

- Общее правило при массаже: массируемые мышцы, группы мышц, связки суставов должны быть расслабленными. Без этого массаж не достигает цели. Для самомассажа надо усвоить некоторые исходные положения.

- **1-я поза.** Сидя на кровати, диване, желательно с опорой спины, ноги полусогнуты и чуть расставлены. В этом положении можно делать поглаживание, растирание пальцев ног, голеностопного сустава, ахиллова сухожилия; поглаживание, растирание, разминание, потряхивание икроножных мышц и передних мышц голени; поглаживание, растирание коленного сустава.



► **2-я поза.** Сидя на диване. Массируемая нога чуть полусогнута, другая немного спущена с дивана. Можно делать поглаживание, растирание, разминание, потряхивание и снова поглаживание мышц передней и внутренней поверхностей бедра.



► **3-я поза.** Лежа на боку. Можно делать поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, сотрясение и снова поглаживание наружной поверхности бедра.



► **4-я поза.** Стоя, расслабив массируемую ногу, перенеся вес тела на другую ногу. Можно делать поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, сотрясение и снова поглаживание ягодичных мышц.



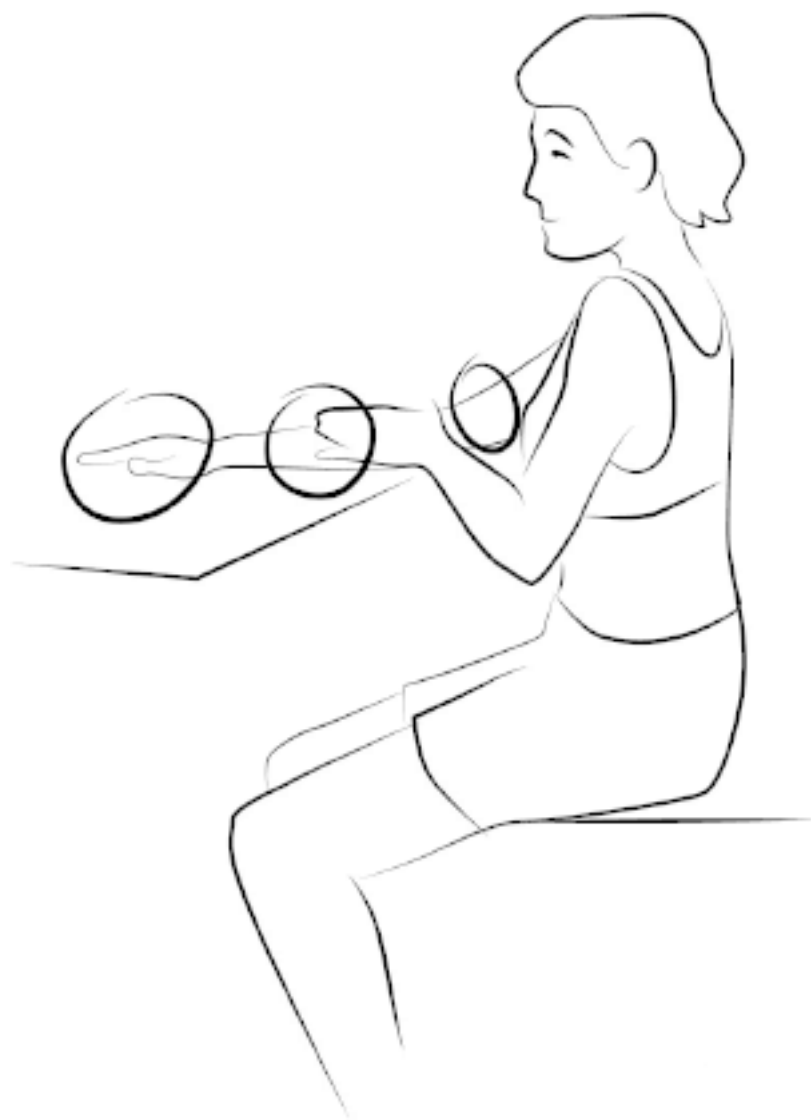
► **5-я поза.** Стоя, ноги вместе. Ладонями, а затем тыльной стороной кисти можно делать поглаживание, растирание и опять поглаживание поясницы; поглаживание, растирание суставов, мышц спины.



► **6-я поза.** Лежа. Можно делать поглаживание, растирание, разминание мышц груди, межреберных мышц, поглаживание живота (по ходу часовой стрелки).



► **7-я поза.** Сидя на диване, согнув ногу в коленном суставе, положив руку предплечьем на бедро (левое предплечье на левое бедро) или сидя за столом, свободно положив руку перед собой (эта поза лучше предыдущей). Можно делать поглаживание, растирание, разминание пальцев, ладони, кисти, лучезапястного сустава; поглаживание, растирание и разминание, похлопывание мышц предплечья (сначала со стороны лучевой, а затем со стороны локтевой кости); поглаживание, растирание, разминание, похлопывание; сотрясение, поглаживание мышц плеча и затылка (отдельно двуглавой, трехглавой, дельтовидной мышц, затем мышц затылка).



Не забывайте, что массаж и самомассаж полагается делать чистыми руками (вымыв их, обтирают ладони ватным тампоном, смоченным спиртом или детским маслом) и при условии чистоты кожи. Он недопустим при острых воспалительных процессах, гнойниках, где бы они ни были, кожных заболеваниях, фурункулах, экземе, сыпях. Необходимо чтобы ногти были коротко острижены. Массирование не должно вызывать боли, оставлять на коже багровые или синие пятна, кровоподтеки.

► **Теплом и холодом**

Вы знаете, что закаливание исключительно полезно для человека. Благодаря ему улучшается деятельность главнейших систем организма, повышаются выносливость, работоспособность, сопротивляемость болезням. Какие же средства закаливания наиболее целесообразны с началом среднего возраста? Это пребывание в условиях прохладных температур воздуха – в помещении, на балконе, веранде, в тени на воздухе; водные процедуры – обтирания, обливания, купания; воздушные, световоздушные ванны. Полезна привычка к более легкой одежде.

► *Водные процедуры*

Допустимые последовательные дозировки закаливания водой такие:

● для относящихся к 3-й медицинской группе – обтирания теплой (30–35°), комнатной (17–19°), холодноватой (12–16°) водой; купание в водоеме при температуре воды не ниже 22°; для лиц 2-й и 1-й медицинских групп – та же последовательность, но при несколько более низ-

кой температуре воды. Холодные купания допускаются в отдельных случаях после длительной подготовки и только с разрешения врача.

► *Воздушные ванны.* В зависимости от охлаждающих свойств воздуха ванны делятся на тепловатые, слабого, среднего и сильного холодового воздействия.

● Тепловатые воздушные ванны: температура воздуха плюс 20–30° при скорости ветра не более 3 м/сек (при таком движении воздуха колыхнутся листья деревьев). Продолжительность – 15–20 минут.

● Воздушные ванны слабого холодового воздействия:

а) при температуре воздуха плюс 15–20°, продолжительность – 10–15 минут;

б) при температуре воздуха плюс 21–23°, продолжительность – 30 минут;

в) при температуре воздуха плюс 24° и выше – в течение 1–2 часов.

● Воздушные ванны среднего холодового воздействия:

а) при температуре воздуха плюс 15–20°, продолжительность – 10–15 минут;

б) при температуре воздуха плюс 21–23° – до 40 минут;

в) при температуре выше плюс 24° – 2–3 часа.

● Воздушные ванны сильного холодового воздействия:

а) при температуре воздуха плюс 5°, продолжительность от 2 до 3 минут;

б) при температуре воздуха плюс 5–10° – 5–8 минут;

в) при температуре плюс 12–15° – 10–15 минут;

г) при температуре плюс 15–20° – 20 минут;

д) при температуре плюс 21–23° – 1 час;

е) при температуре воздуха выше плюс 24° – до 3–4 часов.

● Воздушные ванны широко доступны, безопасны и достаточно эффективны, так как хорошо тонизируют нервную систему, сосуды кожи; повышают обмен веществ.

● Для относящихся ко 2-й медицинской группе рекомендуются воздушные ванны слабого и среднего холодового воздействия (а и б); важнейшее условие – строгое соблюдение постепенности.

● Для относящихся к 1-й медицинской группе допустимы воздушные ванны и сильного холодового воздействия (а, б, в), но предварительно надо пройти предыдущие ступени закаливания.

● Для лиц среднего и пожилого возраста, отнесенных к 3-й медицинской группе, наиболее рекомендуются воздушные ванны слабого холодового воздействия.

► *Световоздушные и солнечные ванны.* Людям среднего и особенно пожилого возраста, которые не привыкли к солнечным ваннам или вообще плохо переносят солнце, следует пользоваться главным образом рассеянным светом – световоздушными ваннами (в тени деревьев, под тентом или другим навесом). Солнечные ванны можно принимать с разрешения врача, постепенно увеличивая назначенную им дозировку.

Так что не ленитесь! Берите себя в руки – и вперед!

Хочу рассказать об удивительном примере.

82-летняя Александра Корниловна Васютина из Ессентуков участвовала в российском сверхмарафоне «Сутки бегом» (в котором за 24 часа нужно пробежать максимальную дистанцию). Она добилась почти невозможного: преодолела расстояние 118 км 249 м, почти 120 км!

Столько километров, да и еще в таком почтенном возрасте, не пробегала до этого ни одна пожилая дама нашей страны. Зарегистрированный судьями результат – новый рекорд России. А по словам организаторов соревнований, Александра Корниловна поставила еще и рекорд Европы. Вот так!

Двигайтесь и живите!

Заметки на полях

После института я поехала по распределению в село Зайцево Новгородской области. Конечно, я могла не ехать – все удивлялись, что невестка академика поехала в деревню, но мое самолюбие не позволило, и я хотела испытать себя на такой самостоятельной работе. А Леонид поступил в ординатуру в Ленинграде и приезжал ко мне в деревню каждое воскресенье. Он с друзьями помогал мне открывать больницу. Председатель колхоза очень удивился, когда, открыв дверь в мою комнату, застал приезжих не за бутылкой, а за планом больницы! В этом селе раньше была больница, но разрушили ее давно и растащили по домам все имущество: я долго собирала ванны, мойки, кровати и т. д. Персонала всего было 12 человек: один врач – я, два фельдшера, медсестры, санитарки, и все только окончившие учебу! Трудно нам всем пришлось без опыта, без лаборатории, без рентгена, без помощи из Новгорода, хотя все обещали. Работали на одном энтузиазме! Диагнозы ставила только по клиническому мышлению (как старые отцы медицины), лечила как могла, часто народными средствами (что до сих пор помогает!), а лекарства часто покупала за свои деньги, да и сливочное масло, манку привозил муж из Ленинграда (не могла же я кормить язвенников кислой капустой и селедкой!). Вначале молодые мужики пытались посмеяться над молодой врачихой: ночью стучали в окна (я жила при больнице), днем на прием пришел один парень и говорит: «Доктор, посмотри, у меня что-то яйца болят». Я посмотрела – все будто в порядке, и говорю медсестре: «Тинктурой йода». Она в ужасе: «Что вы, доктор!» А я повторяю жестко: «Смажьте».

Назавтра вся деревня потешалась над этим парнем: он ходил враскорячку... С тех пор шутки прекратились. Зауважали: «У нас такой доктор строгий, ужас!» Вокруг пошла молва о московском докторе, приезжали из дальних деревень, приносили местные продукты – яйца, грибы соленые.

Оказывается, никто из врачей их так внимательно не осматривал: не раздевая, слушали через рубашку, а я их всех раздевала, тщательно ощупывала, простукивала, прослушивала – это по молодости и по малому опыту я все проделывала строго как учили, чтобы не ошибиться в диагнозе. Лечила все болезни подряд: глазные, ушные, желудочные, сердечные, хирургические, даже операции небольшие делала. Но мучила меня гинекология, вернее, акушерство: роды нормальные местные жители проводили дома, а в больницу везли только с патологическими – ножное предлежание и т. д. Однажды поступила беременная глухонемая по поводу отита (воспаление уха), вдруг отошли воды и начались преждевременные роды, ребенок вышел, а послед нет (это детское место, к которому прикрепляется плод в матке), кровотечение не прекращалось, необходимо было ручное отделение последа. Помыв руки и смазав их йодом, я залезла в матку, схватила что-то мохнатое и стала тащить... вытащила часть места, кровотечение продолжалось, пришлось повторить эту процедуру, и наконец детское место вышло целиком. Кровотечение прекратилось, но наутро больная резко отяжелела: температура поднялась до 40°, начались судороги, затемнение сознания. Я стала по телефону просить о помощи, потому что думала, что внесла инфекцию, ведь даже большие дозы пенициллина не помогали...

В ответ равнодушно: «Ну что вы, доктор, так волнуетесь, ну будет у вас одна смертность». Я окаменела: «Как вы можете?!» Упросила из ближайшей воинской части майора (его солдаты часто у меня лечились) повезти больную в Новгород. У нее оказался абсцесс мозга (помните отит?); оперировали, но поздно. Я бы не смогла ей помочь.

А как мы мучились с недоношенным ребеночком! Ходила по деревне и упрашивала нацедить грудного молочка. Давали, но неохотно, ибо у самих было мало, ведь пять лет подряд ничего не давали по трудодням. Хоть было трудно работать, но поддерживала любовь народа (как оказалось, недолгая). В 1953 году начался процесс врачей-убийц, и вдруг у меня перестали лечиться, отказывались принимать лекарства. Маленькая девочка ляпнула: «Тетя доктор, вы хотите нас отравить?» Вот что я заслужила за свою работу!

Лишь когда стало известно, что мой свекор – академик Мясников и он сам лечит Сталина, все стали подчеркнуто принимать мои лекарства и заискивать. А сам Александр Леонидович восхищался моей деревенской деятельностью, говоря, что его отец и дед тоже были земскими врачами, что это хорошая практика и что он обязательно приедет ко мне.

Глава 2

Я люблю тебя, жизнь!

Сохраняем интерес к жизни: радуемся рассвету и пению птиц!

Сколько раз ни повторяй «какая я несчастная», счастья не прибавится. То, как мы себя чувствуем, – это то, как мы воспринимаем окружающий мир. Знаете, для того, чтобы дольше оставаться молодой, надо, чтобы у тебя... не хватало времени! Да-да, я именно так и жила всю жизнь. Работала на трех работах, уставала так, что, приходя домой, падала на кровать в одежде и тут же засыпала. Постоянно что-то шила и вязала. С деньгами было очень трудно, поэтому сыну курточку перешивала из нескольких вещей. Например, покупала шерстяные безрукавки и из трех шила Алику, моему сыночку, куртку.

Я чувствовала, что всегда нужна и должна, поэтому не было времени ныть и скучать. Привычка все время находить себе дела и заботы сформировалась у меня с раннего детства. Потому что почти все было на преодолении. Например, я с детства обожала читать, – читала запоем. Как сейчас помню, когда я перешла в шестой класс, мама переехала к новому отчиму в Сталинабад (это Таджикистан, сейчас город Душанбе). Меня вначале оставила с тетей, которая не разрешала мне долго читать, – так я направляла медную кастрюлю на луну и в ее свете продолжала читать, но тетя запретила и это. Тогда я сбежала из дома, жила у учительницы. С тех пор чтение превратилось в страсть, в необходимость. Наверное, благодаря этому я закончила школу с золотой медалью. В 1945 году впервые за все школьные годы стали присуждать отличникам медаль из чистого золота, в отличие от более поздних годов. Позже я из нее сделала серьги и кольцо – огромная глупость! Но получила я медаль только в 1946 году, а при окончании выдали отпечатанный аттестат с отметкой: «Присуждена золотая медаль за отличные успехи в учебе и примерное поведение». И уже когда училась в институте, на маленькую стипендию в 25 рублей я в первую очередь покупала книги. Очень хотелось побывать в театрах, на концертах, выставках. Но это бывало крайне редко. И сейчас, когда мне уже 92 года, я постоянно читаю. Перечитываю любимых авторов – Бунина, Толстого. Обожаю публицистику. Всегда покупаю много различных газет и журналов. И читаю, читаю, читаю. Потому что я хочу оставаться в курсе всего того, что происходит в современной жизни. Но и не хочу забывать о том, что было много лет назад.

Почему так важно сохранять живой интерес к жизни? Потому что процесс старения начинается тогда, когда заканчиваются рост и развитие организма. Так, уже в 30–35 лет происходит снижение интенсивности биологических процессов. Процесс физиологического старения начинается в разных тканях и органах не одновременно и протекает с различной интенсивностью.

Принятие или непринятие старения говорит о психологическом старении, и норма психологического старения непосредственно связана с тем, как человек примет происходящие с ним изменения.

Чтобы вы знали: в процессе старения одними из первых ухудшаются сенсорные функции. Слух начинает снижаться приблизительно с 65 лет. Также снижается зрение: люди старше 60 лет редко хорошо видят без очков. Причиной обычно является снижение функций зрачка, линзы, сетчатки и оптического нерва. Цветное восприятие ухудшается.

Снижаются также функции восприятия запаха и вкуса. Одна причина ухудшения вкуса – уменьшение числа вкусовых рецепторов рта на 36 %, также снижается работоспособность оставшихся рецепторов. Из-за изменения восприятия запаха и вкуса пожилой человек легко

расстраивается относительно некоторых вещей, связанных с этими функциями. Например, он будет жаловаться, что продукты не имеют никакого вкуса.

Речь пожилого человека более медленная, а паузы более длинные и более частые, произношение становится нечленораздельным, часто из-за патологических изменений в мозге.

Общаясь с пожилыми людьми, мы также отмечали увеличение неподвижности ввиду того, что люди начинают уставать. Но как только кто-то начинал помогать пожилым людям, они прекращали делать что-либо самостоятельно. Поэтому будьте активны. Все, что можете делать сами, делайте, не прибегайте к помощи близких!

Некоторые структурные изменения происходят с возрастом в нервной системе и мозге. Кора мозга, ответственная за организацию общего количества перцептивных процессов, часто деградирует.

В пожилом возрасте менее эффективен гомеостаз. Психологическая адаптируемость также уменьшается с возрастом. Раны заживают медленнее. Дыхание и сердцебиение становятся реже. Потери температуры менее восстанавливаемы. Изменяется сон.

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире наблюдается процесс, который называется старением населения, то есть увеличение числа лиц пожилого и старческого возраста. Этот процесс зависит от социальных условий, особенностей труда, двигательной активности человека, индивидуальных свойств организма, условий быта, климата, питания, болезней, факторов наследственности и др. В зависимости от всего этого, а также от отношения человека к себе и другим старость может быть ранней или поздней. Но надо понимать одну простую истину: люди умирают не от самой старости, а от болезней, настигающих человека в пожилом возрасте, которые можно и нужно лечить. Конечно, многие болезни невозможно вылечить, но можно улучшить качество жизни и ее продолжительность. Жить долго, сохранив здоровье и творческую активность, – естественная мечта каждого человека. Поэтому пожилой человек должен быть активным! Старая пословица гласит: «Скучен день до вечера, коли делать нечего». Пустая жизнь ничегонеделанья ведет только к увеличению пустоты.

Поэтому у пожилого человека, у Женщины, должно быть хобби, увлечение, постоянное занятие, которое занимает полностью ее внимание. Чтение, рисование, шитье, вязание. Я, например, всю жизнь вяжу. Салфетки, шали, кофточки, скатерти. И крючком, и спицами. Начала вязать, когда разошлась с первым мужем. Алиментов не было, надо было одевать и кормить троих – маму, сына и себя. Когда я еще была главным врачом в деревне, мне подарили немецкую швейную машинку «Зингер». Вот на ней и шила. Я могла только один раз посмотреть на картинку или на модель в каком-то журнале – и сразу шила ее. Любой узор по памяти! Это занимало мое время вне работы. Мне нравилось заниматься творчеством. Почему пожилому человеку важна ручная работа? Это мелкая моторика рук, которая хорошо поддерживает речь, мыслительные процессы, воображение, память, творческие способности. А также на руках имеются биологически активные точки, связанные с работой мозга, поэтому, массируя ручки ребенку в детстве, мы стимулируем работу мозга и всех систем организма.

Ведь раньше, когда еще не было такого количества техники, пожилые люди много вязали, вышивали, шили и т. д. И мало кто из них страдал старческим слабоумием, склерозом и другими расстройствами. Так что мелкую моторику рук лучше продолжать развивать всю жизнь, тогда в пожилом возрасте у вас будет молодой ум и вы не будете страдать старческим маразмом. Можно выбрать что-то по душе: например, играть на музыкальных инструментах, собирать различные мелкие модели, заниматься рукоделием. Эти занятия принесут вам не только пользу, но и позитивное настроение.

Не секрет, что с возрастом мы многое забываем. Бываем рассеянны. Долгое время считалось, что с ухудшением памяти у пожилых людей ничего нельзя поделывать. Но вспомним кардиологов и нейрохирургов, оперирующих до глубокой старости, академиков, совершающих открытия в преклонном возрасте. Их обошла стороной общая доля? Вовсе нет. Просто

мозг поддается тренировке, как и мышцы. Соответственно, если не расслабляться, стараться давать мозгу нагрузку, то симптомы ухудшения памяти у пожилых людей можно значительно сократить. Улучшение памяти у пожилых людей требует постоянной работы мозга. Процесс получения новых знаний, запоминание незнакомых слов и терминов – прекрасная тренировка мозга. Чтобы не заучивать бессмысленные сведения, стоит попробовать взяться за изучение иностранных языков, тем более что в преклонном возрасте появляется свободное время на путешествия.

А еще полезно учить стихи или разгадывать кроссворды. Я, например, очень люблю кроссворды, потому что каждый раз стараюсь проверить себя: что ты помнишь? что ты знаешь? И очень радуюсь, когда удается разгадать много слов и значений.

И учу Коран. Молитвы на завтрак, на смерть, на рождения. Очень трудно – на арабском языке. Я по происхождению крымская татарка. Историю и культуру своего народа любила всегда. С детства слышала, как мама пела красивые песни на татарском языке, видела, как она танцевала. И все повторяла за ней.

Но в первом классе решила изменить свое имя. Родители меня называли Улькер, что означает Полярная Звезда. Я пришла учиться в русскую школу в Симферополе и назвалась русским именем Ольга – мне очень это имя нравилось и было немного созвучным моему собственному. И вот учительница вызывает: «Оля Алиева кто?» Все молчат, и я тоже молчу – забыла, что это я и есть. Потом вспомнила.

Но вернемся к нашему здоровому и прекрасному образу жизни в пожилом возрасте.

По данным многих ученых, птичьи голоса обладают целебным воздействием на человека. Пение птиц успокаивает, веселит, настраивает на романтический лад, исцеляет душу, приводит в равновесие все процессы, происходящие в его теле. Поющая птица созидает гармонию души, психики и тела, то есть помогает человеку излечиться. Ученые заметили, что среди людей, живущих в окружении птиц, немало долгожителей. Это объясняется тем, что все биологические процессы в организме человека будут в этом случае синхронизированы пением птиц. Когда люди стали жить в огромных городах, они лишили себя общения с птицами в их естественной среде. Но обходиться без их чудесного и целебного пения они долго не могли и тогда решили держать птиц в клетках, чтобы маленький певец и лекарь был всегда под рукой.

Поэтому лично я советую просыпаться пораньше, особенно на даче, на природе, и слушать птиц. Но и в городе тоже можно услышать с утра пораньше птичьи трели. Они создают нужное настроение с самого утра. После птичьего концерта не захочется ныть и думать о плохом! Итак, встаем пораньше. Солнце встает, день начинается, и ты должен просыпаться. Ты же дитя природы!

Заметки на полях

Леонид Мясников пришел к нам в группу на третьем курсе: его отца (тогда он был профессором) Александра Леонидовича перевели из Ленинграда, где он был начальником кафедры терапии и главным терапевтом флота, Военно-медицинской академии. В 1948 году он стал заведовать кафедрой госпитальной терапии, и его избрали академиком СССР (далее – академиком-секретарем). Александр Леонидович был любимым учеником Георгия Федоровича Ланга и в 28 лет стал доктором медицинских наук, поехал в Новосибирск заведовать кафедрой терапии, затем вернулся в Ленинград. А наш Леонид в 13 лет удрал на корабль юнгой, а потом учился до третьего курса в Военно-медицинской академии. Будучи юнгой, он приобщился к пьянкам, девкам... В учебе сильно отстал, и меня прикрепили с

ним заниматься. Мы занимались больше месяца, надо было попрактиковаться в лабораториях, и он заявил:

- Я у отца пройду практику.
- У какого отца?
- На кафедре госпитальной терапии.
- Так профессор Мясников твой отец?

Я очень удивилась, потому что Леонид был слишком скромный: ходил в старом кительке, носил мне картошку с рынка, ел с нами постный суп в столовке.

Это как-то изменило мое отношение к нему, ведь я его даже за мужчину не считала. Потом пригласили меня к ним домой. Это был музей, недаром их квартиру снимали в журнале «Советский Союз». Вся мебель старинная, из красного дерева, раритетные хрустальные люстры, бра, торшеры, лампы невиданные, а главное – картины всюду, даже в прихожей, и все подлинники: Коровин, Серов, Брюллов, Айвазовский, Поленов, Левитан и даже Репин.

Так постепенно, не сразу, мы стали дружить, а потом вдруг поняли, что любим друг друга, и поженились.

В этом браке родился мой любимый сыночек Алик, Александр Мясников.

Когда я была беременной, уже шел седьмой месяц, меня вызывали даже ночью к больным в дальние деревни – 30 км вокруг был мой участок. Я боялась, что рожу мертвого! А. Л. выхлопотал у министра нашего приказ о моем освобождении, но облздрав меня не отпустил, ибо замены не было! Я пошла на прием в обком партии, они вошли в мое положение и дали разрешение. Пока дошла до облздрав, приказ об освобождении был готов: министра не боялись, а партию послушаться было нельзя! Вся деревня меня провожала...

Мы поехали в Ленинград. Сняли комнату у женщины на Кировском проспекте, проходили через ее комнату, ванны не было, горячей воды тоже. 14 сентября у меня начались схватки, но родовая деятельность была слабой (применяли стимуляторы), при схватках кричала так, что стекла дрожали, потом врач пристыдил меня: «Стыдно вам, врачу, так себя вести! Какой пример другим роженицам!»

Я обиделась и решила не произносить ни звука, хоть разорвись. Зажала губы, даже прикусила так, что нижняя губа отвисла, посинела, вспухла. Пришел врач: «Что-то Мясникова притихла?» И, подняв простыню, закричал: «Скорей! Уже головка торчит!» Засуетились, забрали в родовую. Родился мальчик! 3200 г, рост 49 см, с прилизанными темными волосами, горбатым носом и слегка желтушный. Уродец! Но мне он казался красавцем! Мое молчание дорого обошлось: было много внутренних разрывов, очень больно зашивали (казалось, большее родов!). Лицо мое было все в кровоподтеках, губа синяя...

Глава 3

В еде себе никогда не отказываю!

Питаемся правильно

Известно, что мы – то, что мы едим. И если в течение жизни вы были сладкоежкой, обжорой или гурманом, в зрелом возрасте нужно очень тщательно следить за тем, что вы отправляете себе в рот! Пересмотрите свое питание, это в ваших интересах!

По статистическим данным, около 75 % пожилых людей имеют те или иные нарушения в питании: около 20 % переедают, а 60 % питаются нерационально (чаще мужчины), что выражается преобладанием в их рационе мясных и мучных продуктов с высоким содержанием животного жира, сладостей, сдобы и недостаточном потреблении молочных продуктов, рыбы, овощей, фруктов. Питание пожилых людей должно быть не только полноценным, но и сбалансированным с учетом, прежде всего, возрастных особенностей организма.

В основу питания людей старшего возраста должны быть положены следующие принципы.

Снижение общей калорийности пищевого рациона, пожалуй, одно из наиболее важных требований. Калорийность питания должна строго соответствовать фактическим энергозатратам пожилых людей, значительно снижающимся по мере старения организма. В пожилом возрасте калорийность питания должна составлять 2400–2600 ккал, а в возрасте старше 65 лет – снижена до 2100 ккал.

Помните, что правильное питание в пожилом возрасте позволяет сохранить здоровье, физическую активность и наслаждаться полноценной жизнью.

Некоторые пожилые люди не прекращают работать на производстве, заняты домашним хозяйством, увлекаются спортивными тренировками и т. д. Естественно, что калорийность питания таких людей должна быть выше, чем тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. В холодные периоды года калорийность рациона должна быть увеличена.

Только соблюдая умеренность в питании, можно предупредить в этом возрасте нарастание избыточного веса. Хотя избыток веса не равнозначен болезни и совместим до поры до времени с полным здоровьем, переедание и наступающая затем тучность представляются для человека весьма вредными.

Ожирение предрасполагает к другим расстройствам обмена веществ: диабету, подагре, атеросклерозу, эмфиземе легких, холециститу и некоторым иным заболеваниям, частота проявления которых увеличивается с возрастом; клиника их гораздо тяжелее, чем у людей того же возраста, но с нормальным или пониженным весом.

Следует выбирать те продукты питания, которые легче усваиваются, поскольку с возрастом происходит снижение активности ферментов пищеварительного аппарата. Степень этого процесса зависит от так называемой ферментной атакуемости продуктов питания. Известно, например, что мясо и изделия из него относятся к трудно атакуемым продуктам; рыба, творог – к хорошо атакуемым, зернобобовые продукты и, в частности, соя – к трудно атакуемым, но и плохо усваиваемым продуктам.

Другие рекомендации, касающиеся правильного питания пожилых людей.

Малопривлекательным может показаться блюдо, даже полноценное и питательное, если оно подается к столу не оформленным соответствующим образом.

В питании пожилых людей возрастает роль ароматических и вкусовых веществ (пряные овощи – укроп, петрушка, лук, хрен, чеснок и т. д.), оказывающих возбуждающее влияние на аппетит, нередко сниженный с возрастом, на секрецию пищеварительных соков.

Прочное место в питании должна занять сырая пища (особенно растительная), но при ее приготовлении (степень измельчения) следует учитывать слабость жевательного аппарата, развивающуюся у людей с возрастом.

Необходимо соблюдать известные рекомендации по сохранению витаминов и ароматических веществ в пище. Справедливо положение: «Где вкусно пахнет – там неправильно готовят». Для большей сохранности питательных веществ в продуктах предпочтительным методом тепловой обработки их следует считать варку на пару, тушение в малом количестве воды, почти в собственном соку.

Употребление мяса, рыбы для пожилых в отварном виде предпочтительнее, чем в жареном. Соусы и подливы к этим блюдам рекомендуется готовить из растительных продуктов, кислых ягод, хрена, редьки, капусты, свежей зелени.

С возрастом изменения появляются и в пищеварительной системе. Слизистая оболочка желудка становится тоньше, а клетки – менее дифференцированными. Все это приводит к тому, что секреторная и моторная функции желудка снижаются. Кроме этих функций, снижается и уровень кислотности желудочного сока, который влияет на состояние кишечной микрофлоры. Поэтому из-за низкой кислотности желудочного сока в микрофлоре преобладают патогенные микробы. Значительно уменьшается количество активных ферментов в поджелудочной железе человека. Также на развитие процессов, приводящих к старению, влияет избыточный вес.

В пожилом возрасте формирование тканей в организме закончено, и поэтому потребности организма в белке намного ниже, чем в молодости. Также и интенсивность физической нагрузки уменьшается. И в этом случае норму белка в организме нужно понижать. Но у пожилых людей происходит регенерация изношенных клеток, для которой необходимо довольно много белка. Собственно, поэтому в рационе питания 55 % от общего количества белков должны составлять животные белки. А вот количество употребляемых жиров необходимо ограничить, так как обильное употребление продуктов, содержащих жиры, достаточно сильно влияет на развитие атеросклероза. Кроме этого, ослабленной пищеварительной системе пожилого организма очень сложно переработать большое количество жиров. Следовательно, в первую очередь необходимо ограничить употребление животных жиров. Но в рационе питания может быть как сливочное, так и растительное масло. Однако последним не следует злоупотреблять, так как большое количество жиров растительного происхождения отрицательно влияет на пищеварение.

Больше витаминов! Витаминный комплекс нормализует состояние нервной и сосудистой систем, а также тормозит развитие многих заболеваний, в том числе связанных с атеросклерозом.

Витамин С является одним из самых полезных и нужных витаминов для организма людей в расцвете сил. Именно он устанавливает баланс между синтезом холестерина и его переработкой. Также витамин С увеличивает реактивность организма человека. Однако злоупотреблять витамином С нельзя – это плохо влияет на работу поджелудочной железы. Также организму необходим витамин Р, который способствует снижению артериального давления при его повышении, и витамины, которые тормозят развитие атеросклероза: фолиевая и пантотеновая кислоты, холин, В₆, В₁₂, F.

Витамин Е – внутриклеточный антиоксидант, который инактивирует свободные радикалы в биологических мембранах и таким образом защищает клетки нашего организма от повреждений. Он наиболее эффективен в борьбе со свободными радикалами, особенно когда действует вместе с другими антиоксидантами – витамином С и бета-каротином.

К группе витаминов Е относится несколько видов токоферолов; наиболее активный среди них альфа-токоферол. Все эти соединения действуют как антиоксиданты, предотвращая в клетках перекисное окисление полиненасыщенных жирных кислот в составе липидов и поддерживая целостность клеточных мембран. Кроме витамина С и бета-каротина, витамин Е тесно связан с селеном.

Влияние витамина Е на организм пожилого человека весьма многообразно. Научные исследования показали, что витамин Е в сочетании с другими антиоксидантами может стать мощным оружием в борьбе с раком. Широкомасштабное обследование жителей Финляндии, например, показало, что те финны, чья пища была богата витамином Е, в несколько раз реже болели раком желудка, мочеполовых органов и поджелудочной железы, чем те, кто придерживался иной диеты.

Научными исследованиями последних лет доказано, что витамин Е жизненно необходим нашему сердцу вне зависимости от того, страдаем мы сердечно-сосудистыми заболеваниями или нет. Шотландские ученые считают, что те, кто ест пищу, богатую витаминами С и бета-каротином (овощи и фрукты), а также витамином Е (зерновые, орехи, крупы, растительные масла), получают больше питательных веществ, защищающих их сердце. Витамин Е снижает уровень холестерина, обеспечивает нормальное функционирование тромбоцитов, уменьшая образование тромбов.

В ходе научных исследований обнаружено, что витамин Е способен контролировать густоту крови у инсулинозависимых диабетиков, для которых опасна активность тромбоцитов.

Важной функцией витамина Е является также защита воспроизводства клеток иммунной системы, которые начинают быстро размножаться при встрече с источником заболевания. С возрастом процессы в иммунной системе замедляются, поэтому происходит снижение эффективности иммунного ответа. То есть с возрастом люди чаще и тяжелее болеют и, кроме того, более вероятной становится угроза возникновения опухолей, в том числе злокачественных.

Ученые выяснили, что витамин Е в сочетании с другими антиоксидантами может предотвратить развитие катаракты. Лечение витамином Е показано также людям, страдающим от некоторых видов малокровия.

В рекомендуемых дозах (200–600 МЕ) витамин Е не оказывает значительных побочных эффектов. Однако если вы принимаете лекарства-антикоагулянты, например варфарин, или у вас наблюдается дефицит витамина К, вам следует посоветоваться с врачом по поводу дополнительного приема витамина Е, так как он способствует разжижению крови.

В рационе питания людей после 55 лет количество минералов должно быть меньше, чем в рационе людей среднего возраста. В пожилом возрасте в организме происходит накопление минеральных веществ. Это может быть, например, накопление солей в суставах или в стенках кровеносных сосудов. Но также известны случаи, когда причиной остеопороза была солевая недостаточность. Именно поэтому следует быть очень осторожными в употреблении минеральных веществ.

В продуктах, которые употребляют пожилые люди, должны преобладать такие микроэлементы, как кальций, калий, йод, магний. Норма потребления кальция в сутки в возрасте после 55 лет – 800 мг. Норма потребления магния составляет 400 мг в сутки. Если этого микроэлемента недостаточно, то в организме в стенках сосудов содержание кальция увеличивается. Калий очень важен для организма, поскольку он стабилизирует сокращения сердца, а также способствует выведению излишков воды и хлорида натрия из организма. Йод необходим для организма, а именно для осуществления фосфорно-кальциевого обмена, который очень важен и для людей в расцвете сил.

Итак, из чего состоит мой рацион? Я придерживаюсь всех рекомендаций, о которых сказала выше. Но практически ни в чем себе не отказываю, так как во всем знаю меру.

Завтрак. *Черный кофе и геркулесовая каша с добавлением небольшого количества молока.*

Обед. *Суп либо фаршированные овощи и обязательно салат.*

Ужин. *Рыба, пельмени, зелень и много овощей.*

Перекус в течение дня – только фрукты или немного овощей! Их надо съедать в день не меньше килограмма.

Я очень люблю кабачки, баклажаны, помидоры, гранаты, груши. А если хочется сладенького, то ем варенье собственного приготовления из кизила, черной смородины, японской айвы.

Кстати, об овсянке. Для пожилого человека нет ничего лучше, как начинать свое утро с тарелки овсяной каши! Ведь недаром слово «овес» в переводе с латыни означает «быть здоровым». Любопытно, что в Англию, страну, с которой традиционно связывается это популярное блюдо, овес первоначально привезли римляне в качестве корма для лошадей, и только в XVI веке из него стали варить так полюбившуюся всем овсяную кашу.

Основа геркулеса – семена овса, лишенные жесткой неперевариваемой оболочки. Геркулес особенно полезен пожилым людям, поскольку хорошо усваивается ослабленным желудочно-кишечным трактом.

Однако полностью избавиться от остатков этой оболочки производителям хлопьев все-таки не удастся. Но в этом есть свой плюс. Проходя по кишечнику, они буквально до блеска «выскабливают» его стенки. Более эффективного и, что немаловажно, недорогого средства очищения кишечника не может предложить даже современная медицина.

В последние годы ученые доказали, что геркулес – важный источник антиоксидантов, препятствующих образованию злокачественных опухолей. К тому же антиоксиданты активно замедляют процессы старения организма.

Благодаря содержанию глютена, или клейковины, умеренное потребление мелко изрубленных овсяных хлопьев полезно при язвенной болезни желудка. Клейковина обволакивает воспаленные области, ослабляя все болезненные ощущения и способствуя заживлению язвенного процесса. Причем в данном случае полезна не только геркулесовая каша, но и сырой геркулес в виде мюслей, однако их употреблять все-таки нужно с большой осторожностью, поскольку твердые частицы для воспаленного желудка могут оказаться сложными для переваривания.

И вот в качестве иллюстрации рецепт пирога из овсянки. Легко, красиво и полезно!

Овсяный пирог с яблоками и малиной

Для коржа смешать до однородной масляной крошки овсяные хлопья, размягченное сливочное масло, сахар, муку, грецкие орехи, посолить.

Для приготовления начинки очистить от кожуры 2 яблока, удалить из них сердцевину и нарезать кубиками. Добавить 2 стакана малины, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки муки, 1 чайную ложку ванильного сахара, натертый мускатный орех, корицу и соль.

Ингредиенты:

- 0,5 ст. овсяных хлопьев
- 1 пачка размягченного сливочного масла
- 3/4 ст. муки,
- 0,5 ст. сахара
- 3/4 ст. измельченных грецких орехов
- соль по вкусу
- взбитые сливки

Разогреть духовку до 120 °С, смазать форму для выпекания 2 столовыми ложками сливочного масла и выложить сначала начинку, а сверху – масляно-овсяную крошку и все равномерно распределить.

Выпекать до золотистого цвета около 45 минут. После остывания украсить пирог взбитыми сливками.

А это мое любимое рагу из кабачков и баклажанов.

Рагу из баклажанов и кабачков – блюдо вкусное и постное. Для такого блюда требуются только рядовые овощи, немного приправ и растительное масло.

Приготовим все овощи. Хорошенько их промоем и нарежем кубиками.

Первое, что делаем, – опускаем баклажаны в подсоленную воду минут на двадцать.

В чугунную посуду или в посуду с толстым дном наливаем оливковое масло, добавляем нарезанной капусты и доливаем воды. Тушим на среднем огне около 15 минут, если надо – добавляем воды.

Ингредиенты:

- кабачок – 1 шт.
- баклажан – 2 шт.
- болгарский перец – 1 шт.
- репчатый лук – 1 шт.
- капуста – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- томатная паста – по вкусу
- приправа – по вкусу (соль, перец, орегано, базилик)
- оливковое масло – по вкусу

Следом добавляем лук и баклажаны. Тушим еще около 10 минут.

Далее закладываем кабачки. Тушим еще 10 минут, все перемешивая.

В чашечке делаем соус – вода, специи, соль, немного масла и томатная паста, смешиваем и добавляем в рагу, перемешиваем и продолжаем тушить под закрытой крышкой.

Последним в рагу добавляем болгарский перец (красный и зеленый). Его нужно меньше всего тушить, поэтому закладываем его обычно за 2–3 минуты до конца приготовления.

Еще мое коронное блюдо – лобио

Фасоль для лобио лучше всего использовать красную или полосатую (она становится очень красивого цвета).

Ингредиенты:

- фасоль (красная или полосатая) – 2 ст. (по 250 мл)
- морковь – 2–3 шт.
- масло растительное – 2 ст. ложки
- паста томатная 2–3 ст. ложки
- пучок зелени: укроп, петрушка, базилик (райхон), кинза (по желанию)
- специи: 1/2 ч. ложки куркумы, аджика (или красный перец) по вкусу, черный перец по вкусу, 1–2 зубчика чеснока, соль

Утром ее нужно промыть, залить новой водой (в этот раз слишком много наливать не стоит) и поставить на огонь.

После закипания варить под крышкой на маленьком огне часа полтора до мягкости (в несоленой воде). Если потребуется, во время варки долить воду. За 5 минут до готовности посолить.

Морковь очистить и натереть на крупной терке.

Разогреть на сковороде масло и потушить морковь пару минут на большом огне.

Добавить к моркови отваренную фасоль.

Налить фасолевый отвар из кастрюли (весь или часть, если его много). Добавить томатную пасту, куркуму и немного досолить. После закипания сделать маленький огонь и накрыть крышкой.

Тушить 15–20 минут. За 5 минут до конца приготовления добавить специю асафетиду (или натертые 1–2 зубчика чеснока), рубленую зелень (добавляйте несколько видов, очень вкусно с базиликом!), перец и аджику (или красный острый перец, если нет аджики).

Все! Готово! Пусть лобio постоит еще минут десять под крышкой – и можно раскладывать по тарелкам.

Это блюдо замечательно и в холодном виде. Когда лобio настоится, оно становится еще вкуснее! Его можно подавать в качестве гарнира к отваренной гречке, перловке или постным сочным для бешбармака (лепешки из муки и воды).

Расскажу о кизиле и о вкуснейшем варенье из него.

Кустарник из семейства кизиловых, который произрастает на Кавказе, в Крыму и странах Средней Азии, поздней осенью покрывается продолговатыми кисло-сладкими, несколько вяжущими, но приятными на вкус плодами с большой косточкой.

Особого внимания заслуживает варенье из кизила, которое по праву считается не только необыкновенно вкусным, но и чрезвычайно полезным лакомством. Для его приготовления в домашних условиях зрелые ягоды тщательно промывают, освобождают от стебельков и листочков, а также косточек (по желанию).

Нужно сказать, что полезные свойства кизилового варенья (как и свежей ягоды) известны человеку очень давно. Обусловлены они составом зрелых плодов, в которых находится большое количество витамина С, пектиновых веществ, органических кислот и сахара.

В частности, польза кизилового варенья для здоровья человека заключается в благотворном влиянии его натуральных составляющих на деятельность ЖКТ (очищение организма от губительных продуктов жизнедеятельности). При простудных заболеваниях, скарлатине, анемии и кори пользу кизилового варенья как лекарственного средства также едва ли можно переоценить.

Для варенья нам нужны:

Кизил перебрать, отбирая для варенья спелые плотные ягоды. Отделить ягоды от плодоножек, промыть, обсушить, удалить косточки. В кастрюлю влить воду, добавить сахар и варить сироп, помешивая, 5 минут после закипания. Ягоды залить сиропом, накрыть и оставить на 8 часов. Затем поставить кастрюлю на огонь и варить 10 минут после закипания. Горячее кизиловое варенье разлить по стерилизованным банкам, закатать, укутать и остудить. Готовое варенье убрать на хранение.

- кизил – 1 кг
- вода – 1 ст.
- сахар – 1 кг

Еще очень уважаю селедку под шубой. Это классика!

Картофель и морковь отварить до готовности.

Свеклу отварить до готовности, овощи остудить, почистить, лук мелко нарезать.

Если вы используете горький лук, его надо залить кипятком и оставить на 10 минут. Затем воду слить, лук промыть в холодной воде.

Филе селедки нарезать маленькими кусочками. Если вы берете целую селедку, то ее надо освободить от костей, филе мелко нарезать.

Свеклу, морковь и картофель натереть на мелкой терке.

Ингредиенты:

- *готовое филе селедки или 1–2 соленые сельди – 300 г*
- *картофель – 300 г*
- *морковь – 300 г*
- *свекла – 300 г*
- *яблоки – 300 г*
- *лук – 150 г*
- *майонез*

Яблоко почистить, натереть на средней терке.

На дно плоского блюда выложить картофель, разровнять, смазать майонезом.

На картофель выложить селедку, смазать майонезом.

На селедку выложить лук.

На лук выложить морковь, смазать майонезом.

На морковь выложить яблоко, смазать майонезом.

Сверху выложить свеклу, разровнять.

Украсить майонезом.

Знаете, какое растительное масло самое полезное? Думаете, оливковое? Нет! Хотя оно самое дорогое и раскрученное, но по полезности стоит на предпоследнем месте. Кукурузное масло, которое за ценные свойства в Америке называют золотом Запада. Одно из главных достоинств кукурузного масла – высокое содержание витамина Е: здесь его вдвое больше, чем в оливковом или подсолнечном масле. Благодаря этому кукурузное масло способствует нормальной работе эндокринной системы, особенно половых желез, гипофиза, надпочечников, щитовидной железы, предотвращает развитие мышечной слабости и утомления.

Я ежедневно выпиваю чайную ложечку кукурузного масла. И готовлю все только на нем.

Еще очень полезно для организма, особенно для женского, обычное свиное сало, потому что в нем содержится арахидоновая кислота, которая является основной жирной кислотой в организме человека. Ее относят к омега-6 жирным кислотам. Другими словами, она служит основным строительным материалом, необходимым для синтеза диенолических простагландинов. Простагландины РОЕ и РОЕ2 – незаменимая часть метаболизма белка в мускулатуре. Они повышают кровоток в мускулах, действие локального характера тестостерона, чувствительность к инсулину.

Тем, кто не ест сало, скажу, что это большая ошибка. Один маленький кусочек в день вашему организму необходим! Отрежьте тоненький кусочек сала, вбейте туда чеснок и... приятного аппетита!

Несмотря на то что как будто я уже все знаю о продуктах и их свойствах, до сих пор люблю экспериментировать. И вообще – готовить! Часто рецепты придумывала сама. Например, знаю, что у меня получаются очень вкусные чебуреки.

В них я добавляю тертый помидор, зелень и прокрученное свиное сало. И много-много лука. Ровно столько же, сколько и мяса. Благодаря этому чебурек получается очень сочным. Жарю их только на кукурузном масле. Не жалею, наливаю много. Поджарю одну порцию – и выливаю. Сын обожает мои чебуреки. Он объездил весь мир, но, говорит, нигде таких вкусных не ел.

Очень люблю кофе. Этот божественный напиток обладает только полезными свойствами. Он повышает работоспособность и снимает усталость, а также стимулирует умственную деятельность человека. На все это оказывает влияние кофеин, улучшающий кровоснабжение участков головного мозга. Кофе обладает еще и психомоторными стимулирующими свойствами, способными увеличить активность мозга. В результате исследований, проведенных немецкими учеными-медиками, получены данные о воздействии кофеина на продуктивность работы человеческого мозга, кофеин увеличивает его активность в десять раз.

Кофе воздействует на сердце, почки и другие органы, увеличивая кровоснабжение в них. Существуют данные, что при постоянном употреблении этот напиток способен существенно снижать появление желчекаменной болезни. Ученые предполагают, что кофеин способен препятствовать кристаллизации холестерина, входящего в состав этих камней, и способствует оттоку желчи и скорости расщепления жира. Недавно американскими учеными было проведено интересное исследование, в ходе которого они сделали вывод, что если человек выпивает более четырех чашек кофе за один день, то у него на двадцать четыре процента уменьшается риск возникновения рака кишечника. Не знаю, насколько это правда. Но то, что в кофе пользы больше, чем вреда, – это истина.

Кстати, оказывается, вкус кофе зависит напрямую от турки, в которой вы его сварили. Я об этом узнала во время поездки в Турцию.

Моя сестренка Бельма больше часа водила меня по торговым лавкам Анкары, выбирая для меня одну (!) джезву (кофеварку). Оказывается, не каждое изделие годится – туристам продают красивые блестящие, но с тонким дном и слабо прикрепленными ручками, которые вскоре отваливаются. А надо, чтобы дно было толстое и крепко приклепана ручка. Мою сестренку не обманешь: она садилась с продавцами за стол, перебирала все джезвы, проводила пробную варку кофе и только тогда покупала. Поэтому сейчас все восхищаются моим «особым» рецептом варки кофе, не зная, что все зависит просто от джезвы!

Во Франции наблюдала, как питаются местные жители. Вернее, не наблюдала, а пробовала их еду. Сын с невесткой тогда жили в Париже, и я приехала к ним после рождения внука Леонида.

Обеда в нашем понимании нет – только фрукты, соки, орешки. Утром кофе черный, яйцо всмятку, йогурт без хлеба! Я привезла кулич и пасху – 1 мая была Пасха, – так ели только один раз, а потом, хоть я регулярно ставила на стол, увы, не ели: засохло, пришлось выбросить! А у нас это самая шикарная еда! Зато ужин богатый: большие куски парного, самого лучшего мяса (даже вырезка у них не считается самым лучшим), свинина не котируется – это самое дешевое мясо, курица – тоже по бедности. Хотя все парное, замороженных продуктов вообще нет! Говорят, одна парижанка, приехав из турпоездки в Москву, ужасалась: «Они там едят трупы кур!» Алик интересовался у продавцов: «Куда же вы деваете на завтра всех этих парных кур?» Продавцы, загадочно улыбаясь, молчали... Оказывается, как я обнаружила в Смоленском магазине в Москве, замороженных французских кур у нас разбирают в очереди! Бедные мы россияне.

Самой любимой и дорогой считается парная рыба: она в огромном количестве лежит на большом ледяном столе (есть даже акулы!), и продавец по вашему желанию разделяет ее, и без хлопот дома жарим красную рыбу самон – очень вкусная с лимонным соком! Необычный вкус и у молочной телятины (у нас она как резина при жарке, а там толстый кусок, сочный, мягкий, белый), я думала, курица. Мои детки старались мне дать попробовать все французские деликатесы: эскарго, жареных улиток с зеленым чесночным соусом, устриц с лимоном, сырое тонкое мясо особое с лимоном. Но я как-то не воспринимала эти кушанья. А дети просто дрожат от удовольствия! Обязательно по бутылке вина, пиво. Авокадо разрезают, смешивают с сыром и едят – им нравится, мне не очень. Интересные маленькие готовые пельмени, начи-

ненные вареным мясом, варят строго 5 минут, едят с разными приправами (кари, чесночный и др.).

Интересно, что блины являются национальным кушаньем французов! А я думала, что оно чисто русское. Но блины пресные, очень тонкие, жарят без масла на металлических кругах, тут же, на улице, дают со сладкими пастами. На столе обязательно свежая клубника (крупная, в корзиночках, не очень сладкая), виноград крупный, черный, апельсины, яблоки, жареные фисташки, разные сыры (мне понравился сыр с разными травами и чесноком, я даже привезла коробочку попробовать), помидоры, огурцы не очень употребляют, только сильно маринованные.

Но один минус был для меня: очень поздно ужинают – в 9 часов 30 минут, после купания и укладывания ребенка спать. По-нашему это на два часа позже, то есть в полдвенадцатого! Поэтому я не могла много есть. В первый день с голодухи наелась – так полночи не спала: болел живот, пришлось принять лекарство. А в городе днем такое впечатление, что и молодые, и старики высыпают на улицу, чтобы посидеть и поесть-попить в уличных кафе: маленькие столики выставляют прямо на тротуар, огорожив кадками с цветами, столики, как правило, мраморные, с золотистой окантовкой, а главное – море цветов!

В общем, главное в питании – умеренность, разнообразие и качество продуктов, а также красиво поданное блюдо. Ведь известно, что с любовью приготовленная и красиво украшенная пища создает дополнительную пользу для пищеварения. Не ленитесь накрыть стол празднично – даже для себя самой!

Заметки на полях

Был в моей жизни необыкновенный роман, стоит о нем написать. В одно мое суточное дежурство у больного возникла клиническая смерть (то есть остановилось сердце), я вызвала врача-реаниматолога. До сих пор у меня перед глазами эта картина: реаниматолог, вскрыв грудную клетку больного, стал прямо сердце массировать: засученные, волосатые, окровавленные руки врача сделали чудо – сердце забилось!

Этот врач показался мне молодым богом!

И каждое дежурство мне хотелось на него взглянуть. А он не обращал на меня внимания – в него были почти все женщины-хирурги влюблены: одна даже травилась.

Мы подружились с Рубеном, а потом и полюбили друг друга. Очень было красивое чувство: Рубен дарил мне цветы, оказывал всяческое внимание, которого я давно не видела, в общем, боготворил меня! Даже предложил мне выйти за него замуж. Я отказалась, ибо понимала, что он моложе на восемь лет и что его родители будут против (отец – академик Маркосян, мать русская), и боялась, что любовь может кончиться. Но чувство так меня захватило, что я обещала ему быть с ним, пока он этого хочет. Рубен был очень красив, взяв от двух наций самое прекрасное. Проявил себя с лучшей стороны, когда со мной случилась беда – разрыв кисты яичника с массивной кровопотерей. Сам давал мне наркоз, сам отнес в палату и не отходил от меня сутками, а потом приезжал ежедневно (даже когда дежурил в больнице на другом конце города – на скорой приезжал), носил еду, редкие фрукты, после выписки сам меня купал, готовил еду... такого отношения я ни от кого никогда не видела. Но роман близился к концу: стал реже приезжать – то дежурства, то конференции, но всегда, если

я позову, прибежал. Я все реже это делала... Потом и у меня чувство стало проходить, мне даже приходилось подыгрывать. Мы расстались.

Он умер через несколько лет. Царствие ему небесное! Пусть земля будет пухом! А я его помню до сих пор с благодарностью.

Глава 4

Никакого стеснения!

Любим секс и не боимся влюбляться

У нас почему-то считается, что пожилым людям секс не нужен. Это ошибка! Просто многие стесняются найти себе пару.

Пожилые люди тоже интересуются сексом. По итогам проведенного американским сексологом Джуди ХардиХолден опроса многие женщины, которым уже более 55 лет, до сих пор испытывают сильный интерес к сексу. Однако, похоже, можно с уверенностью сказать, что сексуальность с возрастом не исчезает, а видоизменяется. Несмотря на высокий интерес пожилых людей к сексу, сексуальные желания становятся не такими навязчивыми. Для того чтобы продлить сексуальное желание, надо стараться на протяжении всей жизни избавиться от всех вредных привычек.

В старости мужчинам сложно поддерживать себя в хорошей форме, если они не озаботились этим раньше, это объясняется физиологическими особенностями. У женщин же иногда наоборот – желание возрастает. Пожилую женщину можно сравнить со спелым фруктом. Только на старости лет некоторые женщины оценивают весь сладкий вкус секса.

Кстати, интимные отношения улучшают память и состояние мозга. К такому выводу пришли зарубежные исследователи, доказавшие омолаживающий эффект от занятий любовью. Специалисты из Альтрехтского центра психического здоровья опросили 1700 человек в возрасте от 58 до 98 лет.

Женщина надолго остается привлекательной, если таковой себя ощущает.

В нашем возрасте привлекательность сохраняется прежде всего умом.

С 1962 года я была научным сотрудником Института геронтологии: изучали особенности пожилого и старческого возраста. Я взяла тему докторской диссертации «Этиология и патогенез гипертонических состояний у людей старческого возраста». Напечатала пять научных работ, рецензенты писали, что это уникальный материал. Еще бы! Брать у столетних людей кровь на анализы, делать эти анализы и лечить, выхаживать их одному человеку не так просто! Но дело до конца, до защиты, не довела по семейным обстоятельствам и по здоровью: усугубилась гипертоническая болезнь, присоединились ишемическая болезнь, бессонница и т. д. Так и осталась только кандидатом медицинских наук.

Научная классификация возрастов была отлична от бытовых:

- ▶ молодой возраст – до 45 лет,
- ▶ средний возраст – с 46 до 60 лет,
- ▶ пожилой возраст – с 60 до 74 лет,
- ▶ старческий возраст – 75–89 лет,
- ▶ долгожители – с 90 лет.

Пишу об этом, потому что у меня понятие «пожилой» сдвинулось, то есть я людей до 60–70 лет считала относительно молодыми, а пожилыми – только после 70 лет.

Эти мои понятия укрепились еще больше, когда поступила работать в больницу старых большевиков: 15 последних лет (до пенсии) работала заведующей разными терапевтическими отделениями.

Я убедилась, что пожилые и старые люди очень интересны: многое видели, многое знают, уважают женщину и доброе к ним отношение.

Мне с молодыми уже было неинтересно.

Я была хорошим врачом, любила больных, и они мне отвечали тем же. Говорили: «Когда вы входите в палату, то как будто солнышко входит!»

Поэтому у меня было много поклонников среди этих людей и их родственников. Могла выбирать. Но судьба мне дала человека, о котором я и не помышляла.

В 1977 году я вышла замуж за писателя, который был старше меня на 21 год. Иван Васильевич Дорба, писатель, публицист, переводчик.

Удивила всех, даже маму, которая мне сказала: «Как можно выйти замуж за человека в возрасте твоего отца?»

Но это особый случай. Он привез к нам в отделение жену с инфарктом миокарда. Это была очень эффектная, умная, волевая женщина старше его на 10 лет, работала заведующей редакцией «Литература народов СССР» в Гослитиздате. Имела там огромный авторитет, ибо была старым большевиком и секретарем партбюро издательства. А в молодости была комиссаром дивизии у своего мужа-революционера, мичмана Павлова. Именно ему воздвигнут памятник во весь рост в Сибири, где воевала 5-я Армия. Их единственный сын Рюрик был летчиком и погиб в первые дни Великой Отечественной войны.

Александра Петровна была очень тяжелой больной, хоть диагноз инфаркта не подтвердился. У нее был редкий синдром Эдемса – Стокса: нарушения в проводящей системе сердца, приводящие к урежению пульса вплоть до остановки сердца; при этом имелись гиперкалиемия (перенасыщение мышцы сердца калием), высокое систолическое давление (выше 200) и низкое диастолическое (ниже 40–30). Лечение состоит во введении больших доз мочегонных внутривенно и внутрь через рот (для выведения калия), запрещаются обычные средства сердечные – строфантин, коргликон, гипотензивные, так как они могут привести к обескровливанию органов и контрактуре сердечной мышцы). Многим врачам, а тем более обычным людям этот синдром незнаком из-за редкости, и его лечат по трафарету, так было и с А. П. Ей назначали мочегонные средства вместе с калием (трафарет мышления), сердечные гликозиды, гипотензивные препараты – вот и довели ее до «инфаркта»! Мы с ней подружились, я ей объяснила причину ее заболевания и методы лечения. До конца она у нас не долечилась, говоря: «У меня молодой муж, и его очень любят дамы, я не могу его надолго оставлять». Муж приехал за ней такой скромный, красивый, благородный, поцеловал мне руку (!), поблагодарил за жену. А. П. упростила меня лечить ее дома: «Верю только вам!»

Я редко лечила больных дома, но тут я не могла отказать, боясь, что другие врачи могут ей навредить по незнанию. Когда я приехала к ним, ей уже назначили мочегонные с калием. Я не выдержала: «Какой болван вам это назначил?» А болван оказался тут же – это был доцент из Института курортологии, их старый друг.

С тех пор я регулярно приходила к ним, они же «за визиты» давали мне кипу книг, от которых я не могла отказаться!

Деньги я с больных никогда не брала, но цветы, духи, конфеты, книги принимала, считая некрасивым жеманничать в ответ на порыв души пациентов при расставании.

Мои посещения со временем превратились в дружбу, мне было очень интересно слушать их, проникаться их мудростью. Там я познакомилась с интересными людьми из литературного мира, раньше мне мало знакомого изнутри.

А. П. с мужем ежегодно в феврале – марте уезжали на юг в Дом творчества писателей в Ялту. И на этот раз она стала меня уговаривать разрешить ей эту поездку, говоря: «Милая Ольга Халиловна, я знаю, что могу умереть в любую минуту: тут меня поместят в камеру с серыми стенками, в сером пасмурном климате, а там я буду среди чудесной весенней природы, пахучих цветов, чистого воздуха, буду любоваться на мои любимые горы, кипарисы, море! Не отнимайте у меня это в мои последние дни! Прошу вас, дорогая Олечка!»

Как я могла ей отказать! Хотя понимала все безумие такой затеи, но взяла ответственность на себя: написала подробно, какие лекарства принимать, какого режима придерживаться,

как питаться, а врачам – отдельную инструкцию. Все три недели они хорошо отдыхали, наслаждались солнцем, воздухом, цветами. А. П. даже ходила в город делать маникюр и педикюр.

Заказали обратные билеты, Иван Васильевич мне уже позвонил, что скоро приезжают и вдруг... у нее начались прежние приступы: временами они затихали, почти не дышала. Сердце почти замирало. Иван Васильевич караулил ее все ночи. Чтоб не заснуть, пил кофе и коньяк. Делал ей массаж сердца, как я его учила, а она просыпалась, ничего не помня.

Забрали ее в больницу в Ливадии. И. В. мне позвонил, и я разговаривала с заведующим реанимацией: перечислила все противопоказанные ей лекарства. Он слушал, слушал и проговорил равнодушно: «Ну что вы, доктор, какие лекарства? Ей ведь 80 лет!»

Я, конечно, возмутилась: «Как вы можете? А если бы это была ваша мать?» Но, увы, у многих врачей такое отношение к старикам – пожили, мол.

Она умерла там 13 мая 1977 года. Похоронили на кладбище в Ялте, где она сама выбрала при жизни, там лежат ее друзья. Очень красивое место – на горке, среди роскошных деревьев. Провожали ее торжественно в помещении театра: речи произносили местная власть и представители московской писательской организации.

Иван Васильевич вернулся совсем больной: кожа висела, с язвами (бессонные ночи, коньяк, кофе!), худой, бледный, его под руки вели.

Мне было его жаль до слез: я сидела на поминках рядом с ним и слезы не могла удержать. Я стала его лечить. Через месяц вылечила, он повеселел, поправился, язвы зажили, стал ходить сам. Но за это время мы очень привязались друг к другу. Я увидела, какая красивая у него душа! Как он образован, начитан, мог часами наизусть декламировать стихи, рассказывал мне про свои встречи с интереснейшими и известными людьми. А я его покорила добротой, вниманием, сочувствием и интересом к его жизни.

Так родилась ЛЮБОВЬ.

Я не видела его старости, он для меня был молодой, красивый!

И когда он приехал ко мне домой с ультиматумом «или вы переезжаете ко мне, или я уезжаю куда глаза глядят и пропадаю», мне ничего не оставалось, как согласиться, но я попросила время, чтобы проводить гостившую у меня подругу с сестрой. Но И. В. не дал мне и этого времени и перевез нас троих к себе! Вот это натиск! А 12 августа 1977 года мы расписались!

Наша семейная жизнь потекла чудесно: полное взаимопонимание, уважение, любовь, встречи с интересными людьми, поездки в дома творчества в Ялту, Пицунду, иногда по два раза в год. Я получила то, чего была лишена с детства: литературного образования, кругозора, высокой культуры.

Мы вместе читали все новинки, исторические книги, и муж мне многое объяснял, ведь он видел и царя, и царевича, читал запрещенную у нас литературу, общался с Врангелем, Игнатьевым, Казем-Бекон, Роциным, не говоря о Пастернаке, Лунберге, Лацисе, Гамсахурдиями, С. С. Смирновым, семьей Тициана Табидзе, украинцами – Скляренко, Яновским, книги которых он переводил, и дружил с ними.

И самое неожиданное – необыкновенно красивая сексуальная жизнь. Сколько ласки, нежности и страсти было в этом человеке! Я ходила как в тумане любовном: все ночи он меня любил, запивали испанским вином «Кампо Вего» с фруктами... Такие чувства я испытывала впервые! В 50 лет я познала истинную страсть и удовлетворение!

Быт тоже не отягощал: для любимого все готова была делать играючи! Я убедилась, что воспоминания Жорж Санд мне близки:

«Старый человек любит сильнее, чем молодой, и невозможно не любить того, кто любит вас так преданно. Он был красив, элегантен, изящен, весел, приятен, привлекателен и неизменно в ровном расположении духа. В молодости он был слишком очарователен и не мог бы вести тихую семейную жизнь... Быть может, я не была бы столь счастливой, живя с ним, у меня

было бы слишком много соперниц. Я убеждена, что мне достался лучший период его жизни и что никакой молодой человек не сумел бы дать столько счастья, сколько он давал мне. Я никогда около него не испытывала чувства скуки».

Все, все полностью относится к моему мужу и ко мне! Мы с ним прожили двадцать счастливых лет. Муж посвятил мне стихи.

Гордой, прекрасной Фее любви и страсти нежной

Я влюблен в глаза ваши карие
И в изгиб соболиных бровей,
В голос, звонче гаванской гитары,
Смех грудной – соловьиной трели нежней.

Я люблю ваши быстрые руки,
Жадный рот и упругую грудь.
И божественно-сладкие муки,
Что всю ночь не дают нам уснуть.

В вас так много весеннего яркого –
От усыпанной маком степи,
И от юности пылкой и жаркой,
И от горной прохладной реки.

Я ловлю ваши грезы заветные,
Что летят косяком журавлей,
Подбираю слова искрометные
И шепчу, как в бреду, гордой Фее:

«Вам не чужд тот безумный охотник,
Что, взойдя на нагую скалу,
В пьяном счастье, в тоске безотчетной
Прямо в солнце пускает стрелу!!!»

*Моей неповторимой, единственной Татарочке – Путеводной
Звездочке – ОЛЕ от безумного Иванушки*

Вот рассказала сейчас о нас с Иваном Васильевичем и тут вспомнила свою бедную мамочку.

Сколько ей досталось в жизни! Какая боль осталась у нее на всю жизнь из-за разлуки с любимым мужем!

Мама окончила в Крыму медресе (религиозную школу), потом тайно убежала учиться в город (под сеном на подводе), ибо девушек не выпускали, стала преподавать в школе родной язык и литературу, окончив девятилетку и двухгодичный учительский институт. Она была первой учительницей в Дерекое (под Ялтой, в ущелье, она изображена на картине «Старый Крым»). Отец – потомок турецкого дипломата, выкупившего землю вблизи Симферополя у фрейлины Екатерины II, где построил пять домов («беш эв» по-татарски), и всех жителей стали звать бешевли, то есть из Бешева.

Мама играла в спектакле «Арзы Кыз» в Симферопольском драмтеатре, но муж запретил ей. Приглашали ее в Москву сниматься в кино вместе со знаменитым артистом Алимом...

Мамины горести начались после ареста мужа как «националиста» из-за того, что он не принимал в организованную им коммуны другие нации. После его побега из тюрьмы маму терзали, требовали его выдачи, следили за ней, не разрешали преподавать и т. д. Она, 22-летняя женщина, вся словно окаменела, чтобы не поддаваться на провокации, чтобы защитить и меня.

Она три месяца пробиралась к мужу в лесную чащобу, носила ему еду, отдала все свои золотые монеты, нашитые на шапочке национальной (которую нельзя трогать без острой необходимости), чтоб переправить отца в Турцию, а его мать и две сестры тайком от мамы уехали в Турцию как турецкоподданные (они боялись, что обнаружится их родство с моим отцом и их не выпустят).

Маму вынудили выйти замуж за кагэбэшника, угрожая ссылкой в Сибирь вместе с ребенком, но она всю жизнь любила только отца, помнила его, часто плакала, напевая старинные песни о разлуке с любимым.

А от моего отчима она убежала еще до войны в Сталинград.

Отец ее тоже не забыл. Когда я была в Турции в 1965 году, он мне много рассказывал о маме, об их любви, читал ее письма друзьям, которые очень маму уважали, говоря, что такая женщина не предаст.

Отец ждал маму восемь лет, посылал в Крым своего брата, но отчим не спускал глаз с мамы, во время войны тоже искал нас в Крыму. Потом отец женился, чтоб иметь СЫНА, как велит Аллах.

В декабре 1955 года я поехала в Турцию на первое свидание с отцом.

Халил Бешев. Ему уже было 72 года (старше мамы на 13 лет).

Наш самолет летел до Софии, а потом пересаживались на турецкий самолет до Анкары. В самолете рядом в кресле оказался молодой мужчина – третий секретарь нашего посольства в Турции (КГБ). Он все пытался, не собираюсь ли я остаться в Турции, говоря: «Ко мне приходят русские женщины, вышедшие замуж за турок, показывают свои синяки и просят домой».

Прилетели в Анкару. Я вышла из самолета, глаза застилают слезы: скоро, скоро увижу папочку, о котором я мечтала всю жизнь! Сквозь слезы всматриваюсь в огромные окна аэровокзала и вижу, как на втором этаже у окна стоит старик в белом и приветствует нас, подняв шляпу.

«Кто это? Неужели мой отец?!»

Так и оказалось: увидев, что молодая женщина, сойдя с самолета, вытирает слезы, он решил: «Кто еще, кроме моей дочери, может плакать?»

Мы с отцом кинулись друг к другу, обнялись и окаменели: не могли слова произнести, лишь лились слезы, а две мои сестрички целовали меня в плечо, спину, голову. Вокруг стояли таможенники и тоже вытирали глаза.

Поехали домой к отцу. Машину вела старшая сестра. Дом отца на окраине Анкары, район Дикмен, расположен среди виноградников. Одноэтажный (с виду) длинный белый дом, а внизу дома огромные подвалы, где хранятся бочки с вином: в каждой можно поставить стол на шестерых!

Отец вместе со своим братом Рустемом выпускали знаменитое вино «Дикмен-шарапы».

Посол турецкий в Москве мне говорил: «Я вырос на винах вашего отца».

Но к моему приезду отец уже отошел от дела, а брат его умер. Он раздал часть оборудования и виноградников дальним родичам, а свою часть отдал в аренду. Раньше был миллионером, а сейчас финансовое положение пошатнулось. Мне это было все равно, я ведь приехала повидаться с отцом, а его миллионы мне не нужны.

У отца была жена Назмие-ханум, которая родила ему четверых детей: Чагатая, Семру, Бельму и Сухейлю (сын и три дочери).

Жена отца любезно меня встретила, говорила, что если Тевиде-ханум (моя мама) придет, она возьмет ее за руки и подведет к Халии-бею, ибо их разлучила злая судьба, вины их нет!

Бедный мой папочка не мог насмотреться на меня, говорил, что, глядя в мои глаза, он видит глаза Тевиде. Он гордился мной – дочь доктор, ученый. Все удивлялся: как мы смогли достичь этого в «стране ужаса».

В Анкаре еще и близко не видели женщину из СССР, поэтому все знакомые приходили смотреть на меня, гладили волосы, удивлялись тому, что я знаю язык, старинные песни, танцы благодаря маме. Даже вначале недоверчиво говорили: «Да она русская!» И только когда я станцевала старинный танец «Юксек минаре» («Высокая мечеть») и спела песню «Севдим сени» («Полюбила тебя»), они убедились, что я крымская татарка! «Эссас крым кызы!» – как восклицал отец.

Многие говорили отцу: «Как можно отпустить такую хорошую дочь». Но отец отвечал: «Ее мать много страдала из-за меня, не хочу, чтобы она страдала из-за дочери. Тевиде мне очень дорога, даже ее косточки мне дороги». Отец рассказывал мне об их короткой, но страстной любви: «У Тевиде были волосы, как морская волна, а глаза, как звезды! Я ее обнимал вечером и утром так же просыпался. Боялся, чтобы даже муха на нее не села и не разбудила».

Он объяснял своим детям и жене, что моя мама спасла ему жизнь и тем дала возможность родиться его детям: «Вы всем обязаны Тевиде-ханум! Помните это всегда! И не бросайте свою родную сестру Улькер. Я вам это завещаю».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.