

## **Уважаемый читатель!**

Номер «Объединенные информационные ресурсы», который Вы держите в руках, посвящен пожилым людям. Это чтение для пожилых и о пожилых.

В основном, это информация о психологических особенностях жизни в этом возрасте. Это житейские размышления специалистов и самих пожилых.

Мы надеемся, что «Объединенные информационные ресурсы» станут добрым советчиком и попутчиком для всех, кто добрался до вершины жизни.

*С уважением, сотрудники Центра социально-психологической реабилитации жителей Орловской области, пострадавших от радиационных аварий и катастроф*

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ.**

**Чтобы не остаться один на один с проблемами пожилого возраста существует возможность посещать группу психологического тренинга (обучения). Посетив эти встречи, вы сможете:**

- понять и принять свой возраст;
- сохранить жизненную активность, получить новые жизненные установки;
- освоить навыки успешного общения;
- найти новых товарищей и единомышленников.

**Занятия в группе психологического тренинга проводят квалифицированные психологи по адресу:**

г. Болхов, ул. Фрунзе, 13

БУ ОО «Центр социально-психологической реабилитации жителей Орловской области, пострадавших от радиационных аварий и катастроф»

Телефон для записи **2-36-80**

калорийностью, а наличие в них солей калия способствует выведению из организма излишков жидкости.

Поскольку в яблоках много солей железа и меди, то их с успехом применяют и при лечении малокровия, для чего лучше употреблять кислые плоды и их сок. Учеными установлено также, что соли калия в сочетании с танином яблок способны сдерживать образование в организме мочевой кислоты. Поэтому яблочные отвары и вареные яблоки рекомендуются больным мочекаменной болезнью, подагрой. А вот горячий яблочный компот хорошо смягчает кашель при простуде, устраняет хрипоту.

Помогают яблоки и при воспалениях кишечника – колитах. Для этих целей лучше подходят сладкие сорта.

### ХОТИТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ВАШ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ?

#### Тест с линейкой.

Перед вами кто-нибудь держит вертикально 50-сантиметровую линейку (за отметку берем 1 см) и в какой-то момент отпускает ее. Ваш возраст определяется в зависимости от места, где вы перехватите линейку большим и указательным пальцами. **20-летие** – на цифре 28, а **60-летие** – на 15 см.

**Тест «Защемление».** Возраст кожи. Большим и указательным пальцами защемите кожу на тыльной стороне ладони, слегка оттянув ее, и подержите так 5 секунд. А теперь посмотрите, как долго продержаться следы защемления. Если вам до **45** лет, они исчезнут за 5 секунд, если **60** – за 10-15 сек., если **70** – за 35-55 секунд.

**Тест «Поза аиста».** Оценка равновесия. Сколько вы можете простоять босиком на одной ноге (другую поджав), с закрытыми глазами, руки в стороны? **Молодые** люди – более 30 секунд, **пожилые** – не продержаться и 5 секунд.

## ИНФОРМАЦИЯ + ПОДДЕРЖКА + РАЗВИТИЕ

ОБЪЕДИНЕННЫЕ  
ИНФОРМАЦИОННЫЕ

# РЕСУРСЫ



ИЗДАНИЕ В ПОДДЕРЖКУ МЕСТНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ИНИЦИАТИВ  
БОЛХОВСКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

### ВЫПУСК 5



БУ ОО «ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ  
ЖИТЕЛЕЙ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ РАДИАЦИОННЫХ АВАРИЙ И  
КАТАСТРОФ»



**Мало кто из людей умеет быть старым.**  
Ларошфуко «Максимы»

### **КОГДА ПРИХОДИТ СТАРОСТЬ?**

Ответить на этот вопрос оказалось не так легко. И действительно, кого мы можем назвать старым человеком? И когда мы начинаем относить это к себе? В юности, когда мы молоды и полны сил и 35-летние кажутся нам стариками, и кажется, жизнь в этом возрасте кажется уже не имеющей перспектив.

Однако достигнув этого возраста, можем ли мы так сказать о себе? Скорее всего, нет. Если задать себе вопрос, какой период жизни представляется людям наилучшим, обычно мы, не задумываясь, назовем юность или молодость. На самом деле такая оценка зависит от возраста опрашиваемых и многих других факторов. В большинстве случаев люди хотели бы быть моложе, чем они есть. Однако те, кто моложе 35 лет при опросе назвали лучшими годами жизни 20-летие, старше 35 лет – возраст около 30, а четверть 65-летних отнесли счастливый возраст к периоду между 40 и 50 годами.

В целом люди позднего возраста склонны использовать по отношению к себе такие слова как пожилой, относить себя к «среднему возрасту».

Существует много афоризмов, разделенных человеческой мыслью, пытающейся осмыслить старость. Один из лидеров протестантизма Лютер мрачно изрек: «Старость – это живая могила»

100г этого сбора настаивают на 0,75 л целебного вина («Кагора», «Мадеры», «Каберне») в стеклянной банке с закрывающейся пробкой или бутылке с такой же пробкой. Заложив все в банку (бутылку), устраивают водяную баню, поставив эту стеклянную посуду с заправкой в кастрюлю с кипящей водой на полчаса. Через час сливают через марлю и тут же проводят повторное настаивание, так как в оставшейся массе остается почти половина целебного добра. Для интенсивной экстракции при повторном настаивании используют более крепкие напитки. Если в первом настое достаточно «Каберне» (12 градусов), то при втором лучше «Кагор» (18градусов) или «Мадера» с добавлением 3-х чайных ложек сахарного песка. Нет «Кагора» или «Мадеры» - разводим пополам с водой водку. И водяная баня продолжается не 30, а 40 минут. Первую настойку пьем по 2 чайные ложки.

### **ЯБЛОКИ ОТ СТАРОСТИ.**

Пока ученые создают лекарства, которые помогут нам бороться со старостью, мы советуем вам общепризнанные, проверенные временем способы продления активной жизни – съедайте в день по 3-4 яблока. Они способны защитить организм от многих заболеваний, в том числе и от преждевременного старения. Дело в том, что яблоки, по мнению ученых, снижают уровень холестерина в крови. А холестерин, как известно, один из основных виновников атеросклероза.

Доказано, что яблоки – эффективное средство профилактики и лечения ожирения, они уменьшают усвоение жиров, обладают низкой

3. Улучшается общее самочувствие, омолаживается организм.

В лечении многих болезней, особенно сердечно-сосудистых и обменных, широкое применение получил бальзам Биттнера – сбор 12 трав, произрастающих в Африке и Южной Америке. Мы придерживаемся тактики использования растений, произрастающих в родных краях.

Среди множества «болезней века» первые места занимают сердечно-сосудистые неврозы. Это и нейро(вегето)-сосудистая дистония, и гипертоническая, и гипотоническая, и ишемическая болезни. При этом «букете» болезней чрезвычайно высоким целебным эффектом обладает сбор из 12 трав, испытанный в течение многих столетий в народной и академической медицине.

Все эти растения составляют «**Истринский бальзам**». В его составе:

1. Боярышник кроваво-красный (цветы) - 10г, ягоды сушеные – 30г.
2. Корень валерианы – 10г.
3. Пустырник сердечный (травы) – 40г.
4. Рябина красная (ягоды) – 15г.
5. Душица (травы) – 10г.
6. Жасмин (цветы) – 5г.
7. Перегородки грецкий орехов – 15г.
8. Донник желтый -5г.
9. Мята (лимонная или безлепестковая) – 5г.
10. Календула (цветы) – 5г.
11. Полынь горькая – 3г.

В наше время более популярны афоризмы, выдержанные в духе легкого французского юмора, вроде принадлежавшего А. Моруа: «**Старость – это дурная привычка, для которой у активных людей нет времени**».

Между этими крайними точками зрения лежит бездна, заполненная человеческими мнениями, каждое из которых имеет свой смысл и свое значение.

В противовес пессимизму обыденных представлений о старости психологи говорят, что пожилой возраст ничем не хуже и не лучше, чем, скажем, отрочество или молодость – он другой, имеет свой глубокий смысл и высокое предназначение. И распад личности, обычно ассоциируемый со старостью, не обязательно маразм, в нем есть своя строгая эстетика и живая сила!

У пожилых, как и на каждом этапе жизни человека, свои ожидания, свои устремления, свои мысли.

Добравшись до вершины жизни, мы вдруг ясно осознаем, что не вершина это вовсе.

« Еще не все разрешено,  
Еще не все завершено,  
Еще не все погасли краски дня  
Еще не жаль огня.  
И Бог хранит меня».

Итак, в путь по вершинам жизни!



## **Вершина первая**

### **Выход на пенсию: крах или новая жизнь?**

Для многих пожилых людей именно момент выхода на пенсию становится поворотным, много чего решающим в жизни.

Именно в это время, когда вы «итожите то, что прожили» нельзя забывать о том, что выход на пенсию – это перспектива выстроить дальнейшую жизнь по своему вкусу и усмотрению, освободившись от многих условностей и обязанностей трудовой деятельности.

Для смягчения стресса подготовка к переходу на пенсию должна начинаться не за несколько месяцев до установленного срока, а за несколько лет. Что же надо осмысливать?

Во-первых, направление деятельности, которой человек станет заниматься на пенсии. Чтобы не произошло резкого перехода, пенсионеру нужно заранее позаботиться о том, чем заняться дома, уйдя на заслуженный отдых, какие увлечения и интересы могут помочь без осложнений преодолеть перемены, связанные с завершением трудовой деятельности. Чтобы выход на пенсию не воспринимался так трагично, нельзя допускать пассивного бездействия – это вызовет пессимистические мысли, хандру, скуку. Зато увлеченность любимым делом может дать пенсионеру ощущение заинтересованности в его результатах, занятости, удовлетворения. Замечено, что легче пенсионный возраст встречают те люди, у которых есть любимое занятие, не связанное профессией.

Вторая проблема, над которой надо задуматься перед выходом на пенсию, это материальное обеспечение, то есть приобретение имущества длительного пользования и постепенное накопление сбережений, так как у большинства пенсионеров расходы, связанные с воспитанием детей, уже позади.

### **Чай «Долгожитель»**

*Состав:*

- 1 пачка ромашки (100г)
- 1 пачка зверобоя (100г)
- 1 пачка бессмертника (100г)
- 1 пачка березовых почек (100г)

*Способ приготовления:*

Исходные компоненты пропустить через кофемолку и поместить в эмалированную посуду.

Вечером одну столовую ложку этой смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 20 мин.. Затем процедить через ткань (кроме марли) и отжать, налить один стакан этой жидкости и растворить в ней 1 чайную ложку меда. Выпить вечером после ужина, после чего ни есть и не пить. Утром подогреть на пару оставшуюся с вечера жидкость, растворить одну чайную ложку меда и выпить за 15-20 мин до завтрака. Так поступать ежедневно, пока не кончится вся смесь ( 400г). Курс лечения повторить через 5 лет.

*Действие:*

1. Резко улучшается обмен веществ.
2. Очищается организм от жировых и известковых отложений, от чего все сосуды, а особенно кровеносные, становятся эластичными, чем предупреждается склероз, стенокардия, инфаркт, инсульт, гипертония, исчезают шумы в голове, восстанавливается зрение.

Поиски эликсира долголетия будут продолжаться вечно, пока человек жив.

Но неоспоримо важно знать простые истины, следуя которым мы обеспечиваем себе здоровое долголетие.

Эта простая пирамида наглядно демонстрирует принципы питания человека, заботящегося о своем здоровье.

Чем выше находится продукт, тем реже его следует употреблять.

## **МЯСО**

есть не чаще

нескольких раз в месяц

**РЫБА, КУРЫ, ЯЙЦА, СЛАДОСТИ**

не рекомендуется есть каждый день

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** (сыр, кефир,

масло) можно есть ежедневно

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО И СТОЛОВОЕ ВИНО**

употреблять умеренно

**ФРУКТЫ** ( в том числе и сухие), **БОБОВЫЕ** (горох,

чечевица, фасоль), **ЗЕЛЕНЬ** (для салата), **ОВОЩИ,**

**ХЛЕБ, ЗЛАКОВЫЕ** (рис, гречка, кукуруза), **КАРТОФЕЛЬ**

особое предпочтение

Каждый народ, в зависимости от тех географических условий, в каких он живет, имеет свои лекарственные растения, которые способствуют долголетию человека.



Нельзя забывать достоинства и ценности перехода на пенсию. Среди них следует отметить удовлетворение тем, что уже достигнуто; ощущение духовной высоты и зрелости, знания и опыта; свободное время и возможность осуществлений собственной программы. Пожилой человек имеет то, чего не хватает молодым, - массу свободного времени, которое можно использовать для реализации, быть может, давно зародившихся планов. Если же их нет, необходимо найти занятие по душе, желательно предполагающее общение с людьми, при котором можно было бы дать совет, обменяться опытом, почувствовать себя кому-то нужным. Завязывание новых контактов сможет обогатить скучную и однообразную жизнь пенсионера, поднять на новый уровень.

Можно и нужно использовать это время, чтобы серьезно подумать о здоровье и основательно заняться его улучшением; или посвятить свободное время работе по выращиванию овощей и фруктов, разведению цветов на даче и т.д. некоторым пенсионерам помогает скрасить жизнь своеобразное общение с домашними животными, забота о них, кормление, выгуливание.

Важным фактором в борьбе с пенсионным стрессом является также надежда на поправку здоровья, на долгую, деятельную и полезную жизнь.

Надежда – это не пустая мечта. Именно здесь проявляется огромная роль курса оздоровительного лечения.

## Научитесь справляться со стрессами

Если вы столкнулись со стрессовой ситуацией, которой вы не могли избежать, постарайтесь справиться с ней.

Для начала попробуйте поставить себя на место человека, с которым у вас произошел конфликт. Иногда надо просто выслушать и попытаться понять противоположную сторону

Источником стресса может стать и образ жизни. Полезно записывать расходы, заранее составить список дел. У каждой вещи в доме должно быть свое место – это исключает утомительные поиски.

### Смейтесь на здоровье

На состояние нашего здоровья влияют как отрицательные, так и положительные эмоции, но действие их различно. Ничто не дает такого плодотворного эффекта, как компания жизнерадостных людей. Смех лечит нас, поддерживает наше эмоциональное состояние. В окружении улыбающихся и веселых людей мы чувствуем себя более комфортно.



### Музыка и здоровье

Еще одним действенным средством борьбы с раздражительностью может стать музыка. Если вам выдался трудный день, вы чувствуете себя совершенно разбитым, поставьте такую музыку, какую предпочитает молодежь, например тяжелый рок или метал. Прослушав несколько композиций этого жанра, переходите к музыке, которая более всего соответствует вашему настроению

## рецепты долголетия

Утверждение – долгожителем можно стать! – обязывает думать и равняться на них. Если наши соотечественники чаще увлекаются экзотическими рецептами, то практические европейцы и американцы исходят из реальности. И нам, россиянам, нелишне задуматься: многое в наших руках! И никогда не поздно присоединиться к Армии Идущих в Долголетие и шагать с ними в том же направлении.

### **Рецепты счастливой старости, по мнению ученых, очень просты:**

- Умей встречать беду;
- Не впадай в озлобленность;
- Не вини других;
- Не копи в себе собственные примеры несправедливости
- Не относись пассивно к грядущим неприятностям, противоядие – в их преодолении.

Настойчивость, организаторские способности, надежность и постоянство для эмоционального здоровья и успеха гораздо важнее, нежели творческие способности, умение нравиться и профессиональные достижения.

- любви. Животные восполняют человеческую жажду душевного общения, придают смысл жизни, обеспечивают взаимодействие и занятость.
- Откажитесь от алкоголя и курения, которое ведут к негативному стрессу и явно губительны, особенно для пожилого человека, потому что адаптивные возможности с возрастом уменьшаются.
  - Заведите домашнего питомца: вы сможете удовлетворить свою естественную человеческую потребность в заботе о других, в собственной нужности и любви. Животные восполняют человеческую жажду душевного общения, придают смысл жизни, обеспечивают взаимодействие и занятость.
  - Словом, обратитесь к себе, попытайтесь проникнуться любовью к себе, к ближайшему окружению, ко всему живому- радость от этой любви украсит вашу жизнь.
  - Заведите домашнего питомца: вы сможете удовлетворить свою естественную человеческую потребность в заботе о других, в собственной нужности и любви. Животные восполняют человеческую жажду душевного общения, придают смысл жизни, обеспечивают взаимодействие и занятость.
  - Словом, обратитесь к себе, попытайтесь проникнуться любовью к себе, к ближайшему окружению, ко всему живому- радость от этой любви украсит вашу жизнь.



### **Оставайтесь оптимистом**

Юмор и музыка помогают поддерживать хорошее настроение и настраивают на оптимистический лад. Плохое настроение отрицательно сказывается на иммунной системе, снижает сопротивляемость организма онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Советы, следуя которым вы сохраните оптимизм:

- Постарайтесь жить с человеком, которого любите.
- Никогда не пытайтесь избавиться от ребенка, который живет в каждом из нас.
- Не бойтесь зависеть от того, кого вы действительно любите.
- Никогда не опускайте руки.
- Постарайтесь найти себе занятие по душе.
- Ведите здоровый образ жизни.

Представьте себе пенсионера, состояние здоровья которого улучшилось, а вместе с ним, безусловно, поднялось его душевное настроение.

Теперь он, может оценить достоинства пенсии, а, может быть, и пенсионного возраста. Возможно, и примириться в какой-то мере с возрастом, будет довольным, что удалось дожить до старости?

**Способы вхождения в новый период жизни пожилым людям** предлагает американский семейный психолог Верджиния Сатир:

- осознайте реальность сегодняшнего дня: «Да, это правда, я на пенсии».
- смиритесь с новым положением. Постарайтесь выразить в словах чувства, охватившие вас в связи с событиями этого периода.
- осмыслите положительные стороны того, что было в прошлом. Порадуйтесь тому ценному опыту, который вы ранее приобрели.
- оцените то, что теперь в вашей жизни появилось много свободного времени, которое можно использовать в личных интересах.
- вы открыты для новых действий. Сосредоточьтесь, соберитесь с силами, подумайте, что вы хотите успеть сделать, и принимайтесь за выполнение намеченного.

Как отмечает В. Сатир, выход на пенсию – это проверка умения вести хозяйство, проверка личностной зрелости и истинной дружбы с другими людьми.

Выход на пенсию можно использовать как уникальную возможность делать наконец то, что хочется, например, самое время избавиться от вредных привычек.

Хорошую старость можно бы сравнить с осенью, богатым урожаем. Весеннее цветение красиво, но это только прогноз, это надежда, которая может сбыться. Лето может принести засуху, сильные бури и дожди.

Нужно приложить много стараний и усилий для спасения и охраны посеянного. И лишь осень позволяет собрать урожай, пользоваться им, радоваться успеху трудов своих весной и летом.

### **Страховочные узлы на пути от вершины к вершине или приемы самопомощи в пожилом возрасте.**

Эти приемы прежде всего направлены против одиночества и ненужности, против чувства физической беспомощности.

Активность, возможность, впервые в жизни в полной мере может быть направлена на самообразование, самообучение и на заботу о собственном здоровье.

- Попробуйте освоить какие-нибудь для вас новые навыки: шитье, вышивание, вязание, не поздно научиться петь, рисовать, музицировать. Уже первые успехи поднимут вам настроение, улучшат самооценку.
- Посоветуйтесь с вашим лечащим врачом и займитесь доступными для вас физическими упражнениями: это увеличит запас вашей энергии.
- Заботьтесь о своем здоровье. Помните, что на самом деле нет чисто возрастных заболеваний.
- Следите за питанием, придерживайтесь рекомендаций специалистов. Это позволит вам испытывать меньше стрессовых реакций и жить намного лучше и дольше.
- Предложите вашу посильную помощь родным, соседям, знакомым – общение с людьми придаст вам новые силы.
- Откажитесь от алкоголя и курения, которое ведут к негативному стрессу и явно губительны, особенно для пожилого человека, потому что адаптивные возможности с возрастом уменьшаются.
- Заведите домашнего питомца: вы сможете удовлетворить свою естественную человеческую потребность в заботе о других, в собственной нужности и

угасло мнение, что женщина стареет быстрее, поэтому мужчины должны жениться на женщинах гораздо моложе себя. А обратная ситуация, когда жена на несколько лет старше своего мужа, обычно заслуживает осуждения, так как считается противоестественной.

Да, в жизни не редко можно наблюдать, как далеко не молодой мужчина меняет свою жену-ровесницу на цветущую девушку или молодящуюся женщину, которые, впрочем, решаются на этот шаг не ради прелестей староватого поклонника, а из-за его высоких заработков, автомобиля, хорошей квартиры и т.п. и хотя люди качают головами, но все же не очень удивляются: «Известное дело, ведь женщины стареют быстрее!»

Одинокие пожилые мужчины и женщины иногда ищут связи эротического характера, причем они стремятся не к приключениям, а к супружеству, ибо только оно может дать то, что больше всего нужно старому человеку: свой дом, внимание и заботу близких людей. Для пожилого вдовца или вдовы поздний брак с таким же человеком может быть душевной потребностью и стать большим привлекательным событием. Многие молодые люди не понимают этого, стремятся осудить, высмеять. Но желание покончить с одиночеством, обрести свой дом, внимание и заботу близкого человека вряд ли заслуживает осуждения. Для пожилых людей поздний брак, дающий возможность общения, реализации своих душевных качеств, может стать настоящим событием на склоне дней и дать положительный жизненный стимул. Поэтому не следует ни удивляться, ни осуждать и тем более отговаривать пожилого человека от таких намерений. Нормальная сексуальная жизнь во второй половине жизни не только возможна, но и столь же необходима для счастья, как сон, пища, возможность дышать. Более того, если уход на пенсию не за горами, значит лучшее еще впереди.

Красивая и мудрая жизнь не требует обязательного высшего образования и широких горизонтов мышления, но она требует здравого рассудка, соблюдения моральных принципов, доброй воли и выдержки. А на это способен любой человек. И тогда старость его будет наполнена хорошими плодами: удовлетворением жизнью и уважением людей.

## **ВЕРШИНА ВТОРАЯ.**

Общайтесь. Будьте вместе. Рядом.  
Печаль и радость разделите  
И под житейским снегопадом  
Вершины новые возьмите.

Еще одна свобода в пожилом возрасте – свобода общения. Выбор за вами с кем, когда и по какому поводу общаться. Мы надеемся, что несколько штрихов к портрету общения помогут сделать ваши контакты с другими людьми максимально полными, красивыми, светлыми.



Окружающий мир  
соответствует  
нашим ожиданиям

... Мы видим в людях и событиях то, что ожидаем увидеть. Но и сами соответствуем чьим – то ожиданиям.

... Все, что мы пытаемся доказать или навязать другим, не хватает нам самим.

Никогда не судите  
о людях по себе

Учитесь слушать  
других людей

... И они расскажут вам о себе очень много интересного. И о вас тоже.

... Принять другого человека таким, каков он есть – это увидеть в нем свое отражение, поблагодарить за урок и измениться самому.

Принимайте  
человека таким,  
каков он есть...

Помогайте  
другим людям

... «Приходящего и просящего не изгони вон». Если вас просят о помощи – это значит, что вы способны помочь этому человеку.

### ВЕРШИНА ТРЕТЬЯ.

У человека можно все отнять,  
Но память о любви – нет, невозможно.

И коль она жива, то ею измерять  
Прошедшее и будущее можно.

#### Любовь и поздние браки.



В одном из романов Крашевского старый кавалер, богатый и представительный мужчина лет пятидесяти, подыскивает себе жену. Разумеется, молодую и красивую. Предусмотрительные мамы предлагают ему дочек – почти девочек – подростков. Одна из матерей на замечание, что ее дочка слишком молода, отвечает:

« А что, наша молодость? Пара лет – и все позади, а иметь такого мужа...». В те времена, когда восемнадцатилетняя замужняя женщина одевалась в длинное темное платье и чепец, о женской молодости господствовало именно такое мнение.

К тому же тогда женщина не занималась профессиональным трудом и не зарабатывала себе на жизнь. Если она не имела приданного, то кандидатом в ее мужа должен был быть мужчина достаточно обеспеченный. В связи с этим, как правило, он не мог быть очень молодым. Однако и в настоящее время, когда преобладают супружеские пары, равные по возрасту и заработкам, все еще не