

Obsah

I. NA PRAHU DRUHÉ POLOVINY ŽIVOTA

Na prahu druhé poloviny života	9
Projevy přechodu	11
Lze v době přechodu otěhotnět?	17
Nervové a duševní změny	20
Sexuální vztahy v druhé polovině života	28
Proč není každé manželství krásné?	33
Nešťastné manželství	39
Projevy stáří	48
Boj proti zapomnětlivosti – boj proti stáří	55
Lidský věk se prodlužuje	59
Jak tedy žít?	60
Jak pracovat ve vašem věku?	67
Přemýšlení o konci života	71
Co potřebuje člověk pro své blaho	77

II. VYTVOŘTE SI PŘÍZNIVÉ ŽIVOTNÍ PODMÍNKY

Příznivé životní podmínky pro zdravý a dlouhý život	81
Prostředí domova	81
Osobní čistota	91
Trochu péče o pleť	102
Malovat se či ne?	108
Masáž celého těla	116
Vaše ozdoba – vlasy	123
Zuby a váš věk	126
Vaše oči a váš věk	132
Pozor na sluch	138
Žena a léky	141
Výživa	145
Cvičíme po čtyřicítce	160
Domácnost tělocvičnou	174
Cvičit se má i v zaměstnání	178
Cvičíme po práci	184
Připravte si klouby pro stáří	192
Umění spát	200
Co na sebe?	212
Pravidelná péče o nohy	219
Hygiena ženského ústrojí	222
Ženské choroby	224

III. POTŘEBUJEŠ SE VYJÁDRIT VLASTNÍ UŽITEČNOU ČINNOSTÍ?

Jaký smysl dáváte svému životu?	229
Činné stáří	237
Děti prodlouží váš pocit užitečnosti	243
Umění obohatí váš věk	245
Hudba útěchou a vznětem	249
Hluboký zájem o život	259
Duševní hygiena	269

MUDr. Mirka Klímová-Fügenerová

Uprostřed života

(kniha pro ženy)

Ilustrovala Zdenka Kadrnožková

Přebal na vazbu navrhl Zdeněk Vrt

Graficky upravil Josef Týfa

Vydalo AVICENUM, zdravotnické nakladatelství, n. p.,

Praha 1, Malostranské náměstí 28

Počet stran 272 – Příloha 2 str. – Vyobrazení 78

Vydání 3. – V roce 1971

Odpovědná redaktorka Daniela Fialová, prom. fil.

Technický redaktor Zdeněk Pavlík

Výtvarná redaktorka Soňa Kubrová

Vytiskl TISK, knižní výroba, n. p., Brno,

závod 3, Český Těšín, Revoluční 1

AA 14,95 – VA 16,70 – Náklad 50.000 výtisků – Ed.: 71724

735 21 – 08/31

Cena vázaného výtisku Kčs 24,-

08 – 021 – 71 Kčs 24,-