





Жигієна, Жрасота

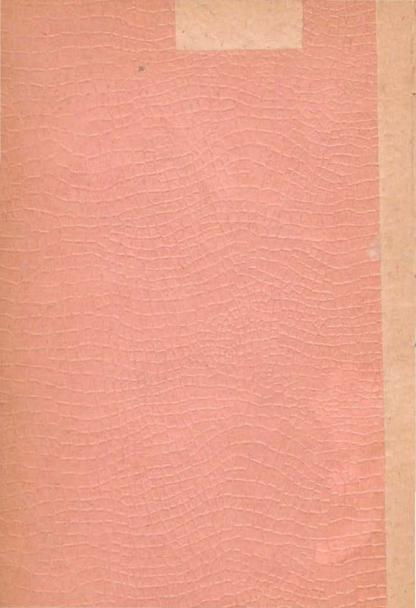
И РЕФОРМА

женской одежды.



С.-ПЕТЕРВУРГЪ.

Типографія Дома Призр. Мал. Бідн. Лиговская ул., 26. 1899.



541 62 12D 1 COTA DUDI

КРАСОТА, ГИГІЕНА

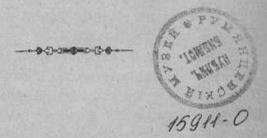
и РЕФОРМА

женской одежды.

ДВВ ЛЕКЦІИ

женщины-врача

М. М. Волковой.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ, Типографія Дома Призрѣн, Малолѣтн, Бѣдн, Лиговская ул., 26, 1899. Дозволено цензурою. Спб. 5 Августа 1899 года.



iga

предисловие.

Въ Россіи гигіеническіе вопросы обращають на себя слишкомъ мало вниманія, какъ въ общественной, такъ и въ личной жизни. Въ то время, какъ въ другихъ культурныхъ странахъ начинаютъ все болѣе и болѣе интересоваться наукою здравохраненія, мы все еще относимся къ ней какъ-то скептически. Въ Англіи, Германіи, въ нѣкоторыхъ штатахъ Америки, во Франціи и т. д.-вездѣ на гигіеническую обстановку школъ и городовъ тратятся большія суммы денегь. Мы далеко, далеко отстали въ этомъ отношении отъ вышепоименованныхъ государствъ. Поэтому-то тѣ люди, которые убѣждены въ пользъ и необходимости гигіены не должны жальть своихъ силъ и времени, чтобы убъдить въ этомъ и другихъ. Руководясь этими воззрѣніями я и стараюсь по мѣрѣ своихъ силъ что-либо сдѣлать для болѣе

широкаго распространенія гигіеническихъ знаній. Съ этою цълью я изъ года въ годъ читаю популярныя лекціи, касающіяся охраненія здоровья женщины. Въ этой книжкъ и помъщены двъ мои лекціи по вопросу, имѣющему, по моему глубокому убъжденію, весьма важное значеніе для охраненія женскаго здоровья. Мив бы хотёлось, чтобы на гигіену одежды было обращено должное внимание не только со стороны единичныхъ личностей, родителей и воспитателей, но, что еще гораздо важнее, и со стороны лицъ, имеющихъ власть сдёлать реформу въ одеждё нашей учащейся женской молодежи. Благотворное вліяніе цілесообразной одежды несомнѣнно и скоро сказалось бы уменьшеніемъ числа малокровныхъ и слабонервныхъ дѣвушекъ, т. е. укрѣпленіемъ ихъ организма. А это такая задача, которую нельзя не назвать прекрасною и высокою.

М. Волкова.

ЛЕКЦІЯ ПЕРВАЯ.

Одежда играетъ большую роль въ жизни человѣка, можетъ быть, гораздо даже большую, чѣмъ это обыкновенно предполагаютъ. Смотря потому, какъ человѣкъ одѣтъ, въ такомъ онъ находится и душевномъ состояніи. Я здѣсь не говорю о нарядахъ и украшеніяхъ, а также не имѣю въ виду тѣхъ дамъ и кавалеровъ (кавалеровъ тоже), которые чувствуютъ себя неловко только потому, что они одѣты не такъ модно или не такъ богато, какъ другіе. Въ этомъ послѣднемъ случаѣ дѣло идетъ о тщеславіи и ложномъ самолюбіи и это до насъ не касается!

Но все-же въ самомъ еще началъ я хотъла бы сказать, что не только съ гигіенической и нравственной точки зрѣнія, но и съ точки зрѣнія соціальной одежда имѣетъ громадное значеніе.

Несомивнно, вполив нераціонально не придавать никакого значенія одеждь. И люди, которые понимають значенія одежды, какъ и вообще вившности, несомивнно много выигрывають въ своей общественной жизни. Воть это-то и заставляеть многихъ людей придавать,

наоборотъ, даже черезчуръ большое значеніе своей одеждъ и внъшности вообще. Но часто эта забота о своей внъшности выливается, коть и въ богатыхъ, но вовсе не красивыхъ, безвкусныхъ формахъ. Эстетика одежды требуетъ тоже изученія, и искусствомъ этимъ не слъдовало бы пренебрегать. Впрочемъ, нъкоторыя лица, и безъ изученія умъютъ одъться къ лицу. Тутъ играетъ роль, какъ говорится, прирожденный талантъ. Прежде всего постараемся отвътить на слъдующій вопросъ: какое назначеніе одежды?

У насъ, въ культурныхъ странахъ, за одеждой признается слъдующее значеніе: во первыхъ, она употребляется для сохраненія тепла въ человъческомъ организмъ. Конечно, это следуеть сказать объ одежде холодныхъ странъ и странъ съ умфреннымъ климатомъ. Мы всв знаемъ, что безъ одежды, не говоря уже о другихъ ея назначеніяхъ, прежде всего намъ будетъ холодно. Извѣстно также, что мы свой костюмъ сообразуемъ со временемъ года: зимою мы употребляемъ такую одежду, которая болѣе всего сохраняетъ тепло нашего организма, а лѣтомъ пользуемся, наоборотъ, встми извъстными намъ свойствами тканей, чтобы тепло окружающаго насъ воздуха, повозможности, меньше передавалось нашему тьлу. Льтомъ мы употребляемъ болье тонкія матеріи, шелковыя, полотняныя или бумажныя, и притомъ гладкія, а не шереховатыя, и болъе свътлыхъ цвътовъ, тогда какъ зимою въ ходу болъе толстыя, шерстяныя, шереховатыя ткани, темнаго цвъта. Выходя на улицу, мы даже одъваемъ теплое пальто на ватъ или пуху, или-же мъховыя шубы.

И это согръвающее свойство одежды имъетъ весьма важное гигіеническое значеніе. При недостаточно теплой одеждъ человъкъ долженъ выработывать много тепла для покрытія экстренныхъ тратъ, и все-таки, въ концѣ концовъ, его организмъ можетъ сдѣлаться несостоятельнымъ, и тогда въ результатъ получается неизбъжный дефицить. Въ началъ человъкъ озябнетъ, потомъ простудится, т. е. получить ту или другую болъзнь, вслъдствіе утраты организмомъ силы противодъйствія различнымъ вреднымъ вліяніямъ. Здѣсь же зам'вчу, что, пресл'вдуя ц'вль согр'вванія организма, многіе, даже слишкомъ многіе люди, хватаютъ черезъ край, пересаливаютъ. Боясь простуды, они начинають кутаться уже очень усердно (особенно сильно этимъ грѣшать по отношенію къ дѣтямъ) и совершенно забывають о другомъ источникъ тепла въ нашемъ организмф-о мышечной системф. Всфмъ извъстно, что мышечныя движенія скоръе и надежнъе согръвають, чъмъ теплое платье.

Если въ комнатѣ холодно, походите быстрыми шагами 5—10 минутъ и вы несомнънно очень скоро согрѣетесь. Вотъ этимъ-то источникомъ тепла мы, русскіе, очень часто вполнѣ пренебрегаемъ и болѣе полагаемся на теплыя шубы, чѣмъ на наши мускулы.

Въ жаркихъ странахъ согръвающее свойство одежды не имъетъ никакого значенія, тамъ, на оборотъ, надо стремиться къ охлажденію организма, къ отдачъ лишняго тепла. Поэтому дикіе народы, обитающіе въ жаркомъ климать, обыкновенно обходятся безъ всякой одежды или пользуются ею въ весьма малой степени, какъ нарядомъ, украшеніемъ. Следовательно, понятіе объ одежде, какъ о приспособленіи охраняющемъ нашъ организмъ отъ излишней потери (а слъдовательно и отъ выработки) тепла, есть понятіе условное и вполнъ зависитъ отъ того климата, въ которомъ человъкъ живетъ. На экваторъ онъ ходитъ голымъ, "au naturel", а въ холодныхъ странахъ носитъ теплую мъховую одежду.

Затъмъ, во вторыхъ, одеждою пользуются изъ стыдливости, чтобы не ходить обнаженными. Опять-таки и стыдливость вещь условная, и что стыдно одному народу, стоящему на извъстной ступени развитія, то не стыдно другому. Мусульманской женщинъ извъстнаго класса общества стыдно или, по крайней мъръ, неприлично, показаться съ открытымъ лицомъ. Нъкоторымъ дикимъ женщинамъ стыдно быть на людяхъ безъ извъстныхъ украно

шеній на лицѣ и въ тоже время онѣ нисколько не стыдятся быть вполнѣ обнаженными. У насъ стыдно показаться въ блузѣ, но нисколько не стыдно явиться на балъ, если не полураздѣтыми, то обнаженными на треть своего тѣла. Во всякомъ случаѣ, явиться въ такомъ нарядѣ, какъ у дикихъ народовъ, намъ кажется совершенно немыслимымъ.

Однако, напомню, что и у насъ въ этомъ смыслѣ возможны уклоненія: вспомните напр. одѣяніе велосипедистовъ на велодромѣ во время гонокъ, или гребцовъ, тоже во время гонокъ, или борцовъ и т. п.—всѣ эти одѣянія болѣе или менѣе приближаются къ обнаженію всего тѣла или по крайней мѣрѣ значительной его части.

Однимъ словомъ, понятіе о приличіи и неприличіи, о томъ, что стыдно и что нестыдно, все это вещи условныя и мѣняются со временемъ.

Теперь есть въ Англіи и Америк'в цівлыя общества женщинъ, которыя находять крайне неприличнымъ современный покрой женской одежды.

Въ третьихъ, наконецъ, одеждой пользуются, какъ нарядомъ, или для того, чтобы еще рельефнъе выдвинуть свои физическія качества или, что бываетъ гораздо—гораздо чаще, чтобы скрыть свои физическія недостатки. Женщина имѣющая, напримъръ, красивыя руки,

будетъ стараться надѣть такой костюмъ, чтобы выставить ихъ напоказъ, а имѣющая руки некрасивой формы, напр. чрезмѣрно худощавыя, будетъ стремиться скрыть этотъ недостатокъ. Когда Сара Бернаръ была очень худа, она носила высокіе воротники и широкіе рукава, чтобы скрыть свою худобу, а когда-же подъ старость она пополнѣла, то стала носить короткіе рукава и декольте.

Не только покрой платья, но самый цвътъ матеріи и рисунокъ могутъ сослужить въ этомъ отношеніи извъстную услугу.

Всѣмъ извѣстно, что темный цвѣтъ матеріи скрадываетъ полноту, а свѣтлый, болѣе же всего бѣлый, выставляетъ ее напоказъ. Полосы, идущія вдоль, какъ-бы увеличиваютъ ростъ человѣка и дѣлаютъ его менѣе полнымъ, а полосы, идущія поперекъ, скрадываютъ ростъ и увеличиваютъ полноту. Затѣмъ гармонія цвѣтовъ играетъ тоже большую роль: одному оттѣнку кожи идетъ болѣе одинъ цвѣтъ, а другому—другой. Умѣющихъ, большею частью инстинктивно, такъ подбирать цвѣта матеріи и отдѣлки, чтобы они гармонировали съ цвѣтомъ кожи, глазъ, волосъ, называютъ людьми знающими хорошо одѣваться.

И дъйствительно, гармонія цвътовъ есть цълая наука, и притомъ далеко небезполезная.

Я ничего не имъю противъ красивой одежды, оттъняющей выгодныя стороны изящной

фигуры или лица, и еще менѣе, противъ одежды, скрывающей физическіе недостатки. Поясню это примѣромъ: представьте себѣ человѣка, который по тѣмъ или другимъ причинамъ окривѣлъ. Что лучше: если онъ будетъ выставлять свое безобразіе напоказъ или-же скроетъ его искусственнымъ глазомъ? По моему, конечно, второе. И самъ человѣкъ будетъ меньше страдать отъ своего недостатка и окружающіе не будутъ поражаться непріятнымъ видомъ изуродованнаго глаза.

Или еще примъръ: что лучше, беззубый ротъ или-же ротъ съ остатками каріозныхъ зубовъ или тотъ же ротъ, но со вставными зубами? Не говоря уже о томъ, что искусственные зубы служатъ гигіенической цѣли пережевыванія пищи, что они вліяютъ на правильное произношеніе, но и эстетическое значеніе ихъ весьма велико и этимъ значеніемъ отнюдь нельзя пренебрегать.

То же относится и къ одеждѣ: никоимъ образомъ нельзя порицать покрой одежды только за то, что онъ стремится скрыть тотъ или другой физическій недостатокъ, напр. кривобокость, недостатокъ, къ сожалѣнію, встрѣчающійся у насъ въ высшей степени часто.

Поэтому красивая одежда и одежда, стремящаяся ярче выставить красивыя стороны человъка или скрыть его физическій недостатокъ, должна заслуживать всеобщую симпатію. Но, признаюсь, я бы была въ сто разъ болъе довольна, и даже не въ сто, а въ милліонъ разъ болъе довольна, если-бы намъ не нужно было совствить прибъгать къ одеждъ, скрывающей тълесныя уродливости и недостатки, другими словами, если-бы вовсе не было этихъ недостатковъ, или если бы они встръчались только ръдко, очень ръдко, гораздо ръже, чъмъ теперь, если-бы не было у насъ горбатыхъ, сутуловатыхъ, кривобокихъ, хромыхъ, чрезмърно толстыхъ и чрезмърно худощавыхъ. Я бы, конечно, предпочла, чтобы не было людей съ искусственными глазами и зубами, и чтобы ихъ природные глаза и зубы были цълы и вполнъ здоровы. И, конечно, къ этому надо стремиться, и если стремиться искренно, съ должной энергіей и настойчивостью, то этого и можно до нъкоторой степени достигнуть.

Итакъ, я не противъ красивой одежды, т. е. такой, которая не только красива сама по себъ, но еще и идетъ своимъ покроемъ, цвътомъ и рисункомъ своей ткани къ тому человъку, который будетъ ее носить, или-же которая украситъ человъка, имъющаго тотъ или другой физическій недостатокъ. Но теперь является вопросъ: что такое красиво и что некрасиво? И все-ли то, что теперь считаютъ красивымъ, красиво на самомъ дълъ? За ръшеніемъ вопроса, что красиво и что

некрасиво, надо обратиться къ людямъ, которые спеціально посвятили себя изученію этого вопроса, а именно къ художникамъ. Нъкоторые люди говорятъ, что мы всъми силами должны исправлять природу, культивируя красоту человъческаго тъла, какъ мы культивируемъ ту или другую породу животныхъ или какое-либо растеніе. Эти люди предлагаютъ однако исправлять природу слъдующими средствами: корсетомъ, бълилами, румянами и т. п.

Но правильна-ли подобная точка зрѣнія? Конечно, нътъ.

Вѣдь это будетъ все равно, если бы, напр. мы захотѣли украсить породу лошадей не тѣмъ, что ввели бы среди нихъ извѣстное питаніе, извѣстный образъ жизни, извѣстный уходъ (я не говорю уже о подборѣ), а тѣмъ, что стали-бы ихъ одѣвать въ нарядныя попоны. Этимъ мы отнюдь не культивировали бы породу лошадей, а только скрывали бы существующіе недостатки. И, такъ одежда иногда имѣетъ цѣлью скрыть тотъ или другой физическій недостатокъ.

Я уже сказала, что ничего не имъю противъ этого, но за то имъю очень и очень многое противъ слъпого, неразумнаго, нелъпаго подражанія, которое мы встръчаемъ на каждомъ шагу. Если какая-нибудь законодательница модъ, обладая костлявыми руками, захочетъ скрыть этотъ недостатокъ и сдъ-

лаетъ себѣ платъе съ очень пышными рукавами, и платъе это, понравившись, войдетъ въ моду, то вѣдь широкіе рукава будутъ носить не только худощавыя особы, которымъ это идетъ, но и очень полныя, полнота которыхъ выдвинется при этомъ еще рельефнѣе. Тоже слѣдуетъ сказать и объ очень узкихъ или очень широкихъ юбкахъ, о блаженной памяти турнюрахъ и о другихъ прихотяхъ моды, имъ-же нѣсть числа.

Напомню объ одномъ такомъ подражаніи, которое и теперь еще не можетъ выдти изъ моды, хотя вредно вліяетъ на здоровье. Я говорю о дамской посадкъ при верховой ъздъ. Когда одна англійская королева ввела ее въ употребленіе, то она этимъ хотъла скрыть свой физическій недостатокъ. Ея придворныя дамы переняли эту посадку изъ галантности и желанія угодить. Но почему современныя дамы надъваютъ неудобный нарядъ и придаютъ своему тълу неудобное положеніе, на это можно липь отвътить одно: изъ подражанія и изъ косности, а, можетъ быть, и отъ незнанія. Между тъмъ длинное платье амазонки можетъ быть губительнымъ въ минуту опасности, а ея посадка, придавая неправильное положеніе тълу, не можетъ быть названа красивой съ эстетической точки зрѣнія. Посмотрите, какъ трудно и даже невозможно, безъ посторонней помощи, амазонкъ

състь на лошадь.—И такихъ примъровъ можно привести безъ конца.

Можно еще добавить одно назначеніе одежды: это желаніе нравиться, и преимущественно людямъ другого пола. Конечно, въ этомъ смыслѣ мущины грѣшатъ менѣе женщинъ, но все таки грѣшатъ. Когда любовь закрадется въ сердце мущины, то это сейчасъ же сказывается въ его внѣшности, особенно если предметъ его любви обращаетъ извѣстное вниманіе на эту сторону дѣла.

Теперь посмотримъ, удовлетворяетъ-ли наша одежда всѣмъ предъявляемымъ къ ней требованіямъ.

Прежде всего, достаточно ли она согрѣваетъ насъ? Конечно, согрѣваетъ, можно даже сказать, что черезчуръ. Мы уже слишкомъ кутаемся, и это зависитъ отъ нашей нелюбви къ движеніямъ, т. е. къ вырабатованію своего собственнаго тепла. Между тѣмъ, дѣятельный, подвижной человѣкъ вовсе не нуждается въ очень пушистыхъ и длинныхъ шубахъ, которыя большинство изъ насъ носятъ зимою. А затѣмъ, какъ часто мы видимъ барынь, кутающихся въ шаль или очень изящныя перелинки, находясь при этомъ въ комнатѣ, температура которой болѣе или менѣе постоянна и колеблется въ границахъ между 14 и 150 R!

Вообще въ костюмъ современнаго человъ-

чества зам'вчается стремленіе, елико возможно, ст'єснить свободныя движенія своего т'єла.

Никому и въ голову не придетъ стѣснить граціозный бѣгъ своего рысака тѣмъ или другимъ украшеніемъ, той или другой одеждой, но когда мать отпускаетъ свою дочь на балъ, то она дѣлаетъ все, чтобы затруднитъ ея свободныя движенія: она одѣваетъ или, въ крайнемъ случаѣ, позволяетъ одѣть своей молоденькой, еще невполнѣ сформировавшейся дочери узкій корсетъ, уже того, который носится обыкновенно, она одѣваетъ ей узкую обувь, узкія перчатки, черезчуръ пышныя юбки, однимъ словомъ дѣлаетъ все, чтобы изъ граціознаго созданія сдѣлать нѣчто неуклюжее и притомъ еще и болѣзненное.

Правда для бала обыкновенно обнажаются плечи, шея и руки, но развъ это дълается для того, чтобы жара и духота бальнаго зала сдълались для молодой дъвушки менъе ощутительными? Объ этомъ никто, ръшительно никто, и не думаетъ. Одъваются такъ потому, что это "красиво", особенно если тъло красиво.

При этомъ часто кожа смазывается чѣмъ нибудь жирнымъ (существуютъ съ этою цѣлью даже особыя мази) и довольно обильно припудривается. А у кого шея или плечи и руки некрасивы, то онѣ будутъ прикрыты, хотя и прозрачной матеріей, но все же достаточной для того, чтобы скрыть недостатки.

Правда, и въ качествъ тканей, и въ цвътъ ихъ мы инстинктивно придерживаемся правильнаго взгляда, т. е. зимою носимъ мохнатыя толстыя матеріи темныхъ цвѣтовъ, лѣтомъ большею частью гладкія тонкія и свѣтлыя ткани. Но корсетомъ, узкимъ лифомь и большимъ количествомъ юбокъ мы въ значительной степени уменьшаемъ благод тельное дъйствіе выбранной матеріи. Поэтому наши модныя дъвицы такъ неохотно принимаютъ участіе въ далекихъ прогулкахъ и подвижныхъ играхъ въ сколько - нибудь жаркую погоду. Скажу кратко: правильный выборъ матеріи, смотря по сезону, портится неправильнымъ покроемъ платья, обыкновенно стѣсняющимъ свободныя движенія тъла и мъшающимъ правильному дыханію и кровообращенію.

Соотвътствуетъ-ли современный женскій костюмъ требованіямъ, предъявляемымъ къ нему стыдливостью?

Большинство, положа руку на сердце, отвѣтитъ "нѣтъ". Правда, онъ закрываетъ почти всю женщину съ ногъ до головы очень старательно, но это ничего не значитъ. Со всѣмъ тѣмъ онъ рельефно выставляетъ всѣ особенности женскаго пола. Туго натянутый лифъ слишкомъ подчеркиваетъ женскій бюстъ, перетянутая талія слишкомъ выставляетъ навидъ размѣры женскаго таза.

Благодаря слишкомъ длинному платью, ви-

дъть кончикъ женской ноги дълается чъмъ-то особенно соблазительнымъ для мужчины, и, я думаю, всѣмъ достаточно пріѣлись описанія кончика женской ботинки, случайно выставившейся изъ подъ платья, и о томъ впечатлъніи, которое это обстоятельство производить на наблюдателей женскаго пола. Такъ какъ обыкновенно женщины тщательно закутываются въ свою одежду, то бальное обнажение ихъ производить вдесятеро сильнъйшее впечатлъніе на мужчинъ и поэтому скромное декольте и обнаженныя руки, сами по себъ ничего неприличнаго не имѣющія, являются прямо соблазнительными, а потому и неприличными. Но вы можете мнъ замътить, что такъ какъ наше, т. е. женское дъло и состоитъ въ томъ, чтобы нравиться мущинъ, то и современный костюмъ следовательно исполняетъ свою роль. Такое разсужденіе мнѣ кажется несовсѣмъ правильнымъ.

Играть на дурныхъ инстинктахъ не значитъ еще нравиться, и очень часто мы видимъ дѣвицъ, ухищряющихся на всѣ лады понравиться мущинамъ различными тонкостями своего туалета (конечно, между прочимъ), и все-же недостигающими своей цѣли. Но нравиться правильностью, гармоніей и красивыми формами своего тѣла и своего костюма не значитъ играть на дурныхъ инстинктахъ мущинъ.

Современный женскій костюмъ не удовлетворяєть первъйшему и главнъйшему предявляемому къ нему требованію, а именно, онъ не охраняєть нашего здоровья и если въ нъкоторыхъ случаяхъ, т. е. въ холодное время, предохраняєть его отъ тепловыхъ потерь и защищаеть отъ холода, но за то въ другихъ отношеніяхъ онъ являєтся нашей обузой и нашимъ стъсненіемъ. Исключеніе изъ этого составляєть еще утренній домашній костюмъ, достаточно свободный и широкій. Остальное все непригодно и требуеть реформы. Возьмемъ барыню, одътую для прогулки и разберемъ ея костюмъ.

т) У нея надъта шляпа съ широкими причудливо изогнутыми полями. Тулья этой шляпы мала для головы ея обладательницы, цвътовъ и всякихъ украшеній—очень много. Шляпа эта, вслъдствіе своей величины и несоотвътствія ея размъровъ съ размърами головы, не смотря на шпильки, не можетъ плотно держаться на головъ и летитъ при малъйшемъ вътръ, при малъйшемъ свободномъ движеніи головы. Воткнутыя въ волосы шпильки рвутъ ихъ, но шляпу удерживаютъ съ большимъ трудомъ, а то и вовсе удержать не могутъ.

Теперь идетъ ропотъ на большія шляпы въ театрахъ. Но если-бы этотъ ропотъ достигъ своей цъли и изгналъ изъ употребленія громадные и неудобные снаряды, называемые шляпа-

ми, то этимъ было-бы оказана услуга и самимъ носительницамъ ихъ. Настроеніе духа ихъ, въроятно, страдаетъ изъ-за этой части ихъ одежды, и нервы ихъ не мало ею расдражаются. Вотъ уже по истинъ гдъ вполнъ подходитъ пословица: ни красы, ни радости. 2) Теперь носять очень высокіе воротники. Если они достаточно широки и отстоятъ на приличное разстояніе отъ тѣла, то противъ нихъ я ничего ни имъю. Даже дамамъ высокимъ и виднымъ они чрезвычайно идутъ, придавая имъ какое-то величіе (конечно, при соотвътственной гармоніи всего костюма). Но если эти воротники чрезмърно высоки и близко прилегаютъ къ тълу, то они излишне согрѣваютъ шею, вызывая испарину на ней, стъсняютъ свободныя движенія головы и маскирують чрезвычайно красивую у нѣкоторыхъ линію, соединяющую голову съ шеей. Такой воротникъ бываетъ у верхней накидки У платья теперь носять узкіе и высокіе ворота. Если воротъ очень узокъ и при томъ неподатливъ, то наблюдается неправильное кровообращение въ шет и головт, со встми его дурными послъдствіями. У молодыхъ особъ при постоянномъ ношеніи такого воротника вредъ этотъ можетъ сдълаться даже нагляднымъ. Приведу примъръ этому. Въ Николаевскія времена и даже, кажется, въ первое время царствованія Александра Второго, въ кадет

скихъ корпусахъ кадеты носили куртки съ очень высокими, подпирающими подбородокъ, и очень тугими воротниками. Въ результатъ оказалось чрезвычайно частое развитіе зоба у многихъ кадетъ. Зобы эти происходили вслъдствіе неправильнаго кровообращенія въ шеть и застоя крови въ щитовидной (зобной) железть, которая, вслъдствіе этого, и начинала разростаться. Конечно, страдали не всть кадеты, а лишь наиболтье расположенные къ этой болтыни. Съ измъненіемъ этой формы на болье итълесообразную образованіе зобовъ среди кадетъ прекратилось.

3) Я забыла упомянуть, говоря о нарядной барыни, объ ея прическъ. Теперешнія прически благодаря своей простоть, не оскорбляють гигіену. Впрочемъ, далеко не о всъхъ сортахъ прически, къ сожалѣнію, это можно сказать. Но и за то спасибо, что теперь вышли изъ моды фальшивыя косы и безобразные шиньоны, что число носительницъ фальшивыхъ волосъ сократилось до minimum'a. Однако завивка и припеканіе волосъ тоже не могутъ дъйствовать благопріятно на рость и прочность ихъ. Къ сожалънію, уже очень молодыя дъвушки и даже дъвочки начинаютъ завивать и припекать волосы къ немалому вреду ихъ. Очень причудливая прическа, съ низко опущенными на лобъ и уши волосами, закрывая большую часть лица, не можеть никоимъ образомъ считаться здоровой и красивой. Но, кромѣ того, такая прическа и неудобна, а всякое физическое стѣсненіе и неудобство дурно отзывается на нервной системѣ и на настроеніи духа. Чѣмъ проще, свободнѣе и непринужденнѣе прическа водосъ, чѣмъ менѣе требуется шпилекъ для ихъ укрѣпленія, тѣмъ она лучше, удобнѣе, здоровѣе и красивѣе.

- 4) Перчатки у нашей модницы обыкновенно бываютъ узкими, чтобы придать больше красоты рукамъ. И тутъ замъчается извращеніе понятія о красоть. Чрезвычайно маленькая рука, непропорціональная съ разм'вромъ всего тъла, есть уродство, такое же уродство, только, конечно, въ меньшей степени, какъ и крошечная ножка китаянки. Крупная рука, правильно сложенная, можетъ быть чрезвычайно красивой, разъ она гармонируетъ съ ростомъ. Но наши дамы (да и однъ ли онъ?) имъютъ своеобразное понятіе о красоть и потому туго затягиваютъ свои руки, такъ что почти лишаются способности владъть ими: отыскать карманъ (кстати сказать, у большинства весьма неудобно расположенный), достать портмоне, открыть его, вынуть монету, завязать или развязать завязку-все это, пока онт въ перчаткахъ, узкихъ и довольно толстыхъ, для нихъ доступно лишь съ большимъ трудомъ.
- Рукава длинны и узки, такъ-что тоже стъсняютъ движеніе рукъ и дълають невозмож-

ными сколько нибудь значительные розмахи ими. Конечно, манеры, вслъдствіи этого дълаются болье выдержанными, солидными, но за то сколько теряется граціи, и на сколько при этомъ ослабляется мускулатура, вынужденная къ бездъятельности, и какъ все взятое вмъсть дурно отзывается на здоровьъ!

6) Теперь я должна поговорить о корсетѣ. О корсетѣ такъ много писали и говорили, что сказать что-либоновое трудно и даже прямо невозможно. Но есть вещи, которыя надо повторять неустанно, пока онѣ не войдутъ въ кровь и плоть публики. А то вѣдь въ большинствѣ случаевъ бываетъ такъ, что "Васька слушаетъ, да ѣстъ!" Сознаю вполнѣ, что легче верблюду пройти сквозь игольное ушко, чѣмъ нашимъ дамамъ отказаться отъ корсета, въ которомъ онѣ находятъ, повидимому, всѣ достоинства и ни одного недостатка.

Прибавьте къ этому сильный и прекрасный вооруженный резервъ въ видъ громадной арміи портнихъ. Армія эта, какъ всъмъ извъстно, пользуется огромнымъ авторитетомъ среди женскаго пола. Нъкоторыя барыни просто боятся слово сказать своей портнихъ, особенно, если она имъ "потрафляетъ". Портнихамъ гораздо легче шить на корсетъ, поэтому онъ такъ и стоятъ за него. А такъ какъ громадное большинство ихъ принадлежитъ къ неразвитому классу, то требованія гигіены для нихъ совер-

шенно непонятны, и недоступны, и являются выдумкой докторовъ.

Что-же говорять дамы въ защиту корсета? Что онъ думають окорсеть?

Въ защиту корсета онъ говорятъ слъдующее: а) имъ въ корсетъ теплъе; б) безъ корсета у нихъ болитъ спина и имъ трудно держаться прямо; в) безъ корсета полной дамъ, быть невозможно, такъ-какъ ея фигура выглядитъ тогда черезчуръ безобразно; г) корсетъ ихъ ничутъ не стъсняетъ и д) на корсетъ удобнъе носить юбки.

Заявленіе о томъ, что въ корсетъ теплъе, чѣмъ безъ корсета, слышится довольно часто изъ устъ его поклонницъ. Но върно-ли это? Конечно, если одъть плотный и толстый панцырь, то будеть теплье, чымь безь него, и тымь не менъе мы постоянно видимъ зашнурованныхъ барынь, кутающихся въ платки, шали и перелинки при 14—15° R, т. е. при той температуръ, когда, мущина, носящій болье непринужденную одежду, чувствуетъ себя очень хорошо. Если корсетъ замѣнить вязаной сѣткой, не стъсняющей нашего организма, то будеть гораздо теплъе, чъмъ въ корсетъ, такъ какъ воздухъ гръетъ гораздо лучше, чъмъ любая ткань, потому-что онъ труднъе всего проводить тепло. А если при этомъ пройтись быстрыми ногами или задать другую работу своимъ мышцамъ, то согръваніе произойдеть и энергичнъе, и болъе нормальнымъ образомъ. Итакъ, зябкость безъ корсета есть только дурная привычка, отъ которой къ тому же весьма легко избавиться.

б) Многія жалуются, что безъ корсета онъ страдаютъ болью въ спинъ и имъ трудно держаться прямо, и это не выдумка ихъ. Но только отъ чего происходитъ эта слабость и эти боли? Да просто отъ того, что мышцы спины отъ бездъятельности ослабъваютъ и имъ становится трудна даже та работа, которая на нихъ возложена самою природою.

Въдь мышцы наши такъ-же легко изнъживаются, какъ и мы сами. Если мы только разъ позволимъ себъ проспать дольше обыкновеннаго, то намъ на другой день встать рано уже трудно, а если мы будемъ вставать цълую недълю поздно, то подобной обычай переходить въ привычку, для преодолѣнія которой потребуется значительная сила воли. Мышцы отъ бездъятельности слабъютъ такъ-же, какъ и наша воля. Если руку или ногу подержать въ неподвижной повязкъ 3-4 недъли, то эта рука или нога дълается тоньше, по сравненію съ другой, бывшей на свободъ, и гораздо слабъе. Это похудание зависитъ отъ того, что соотвътственныя мышечныя группы становятся дряблъе, тоньше, вялъе, и потребуются усиленныя упражненія, чтобы привести ихъ въ норму.

Одѣвая корсетъ съ неподатливыми план-

шетками, мы искусственно поддерживаемъ спину и освобождаемъ выпрямляющія спину мышцы отъ возложенной на нихъ природою работы. Вслѣдствіе бездѣятельности эти мышечныя группы становятся слабыми, вялыми, и если отнять отъ нихъ опору, въ видѣ корсета, то потребуется значительное усиліе съ ихъ стороны чтобы держать прямо позвоночный столбъ вотъ эта-то усиленная работа со стороны ослабѣвшихъ мышцъ спины и вызываетъ спинную боль; кромѣ того, быстро утомляясь, эти мышцы отказываются дѣлать свою работу, разслабляются, и тогда туловище сгибается кпереди, образуя сутоловатость или круглую спину.

И такъ все это правда.

Но чѣмъ долѣе упорствовать въ ношеніи корсета, тѣмъ болѣе будутъ увеличиваться слабость и боль. Бороться съ ними надо совсѣмъ иначе. Надо бороться укрѣпленіемъ ихъ, что достигается тѣми или другими физическими упражненіями, а не корсетомъ.

в) Полныя дамы не могутъ ходить безъ корсета—будетъ очень безобразно. Но развъ корсетъ уменьшитъ ихъ полноту хотя на іоту? Затягиваясь въ немъ, онъ до безобразія приподнимаютъ грудь и до такого-же безобразія у нихъ выстоитъ животъ. (Рис. 1). Получается фигура, свойственная корсету, но не ихъ организму. Красота такой фигуры весьма и весьма спорная, а помоему, и вовсе нътъ никакой кра-

сы. Бороться съ излишней полнотой надо не корсетомъ, а покроемъ платья, который - бы сглаживалъ излишнюю округлость формъ, цвъ-

томъ матеріи и ея рисункомъ. Но самое главное, не допускать себя до такой полноты, бороться съ этимъ врагомъ цълесообразными средствами: правильнымъ образомъ жизни, діэтой и достаточно энергическими физическими упражненіями, а не вреднымъ во всѣхъ отношеніяхъ корсетомъ. Скажу дажеслѣдующее: тугое затягиваніе ведетъ къ излишнему развитію жира въ брюшной полости и въ брюшныхъ стънкахъ. Мнъ часто приходится видъть худощавыхъ особъ съ большимъ животомъ, вслъдствіи обильнаго развитія въ немъ жировой ткани. Чемъ сильнее оне

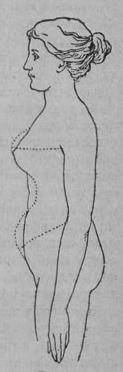


Рис. 1.

затягивають свой животь, стараясь скрыть его, темъ более онъ увеличивается. Слишкомъ сильное развите бюста можно скрыть до известной степени целесообразнымъ лиф-

чикомъ, который никогда не подыметь его такъ высоко, какъ это дълаетъ тугой корсетъ.

г) "Корсеть ничуть не стъсняеть, наобороть, въ корсетъ мы себя чувствуемъ лучше, удобнѣе"-вотъ что еще говорятъ женчины въ защиту корсета. И, конечно, говорятъ неправду. Быть можетъ онъ и чувствують въ немъ себя лучше, но совствить по другимъ причинамъ: въ корсеть онь не отличаются отъ другихъ, не выдаются, а въдь этого-то отличія онъ и боятся пуще всего на свъть! Именно, чтобы не отличаться отъ другихъ, чтобы не обратить на себя вниманія, чтобы о нихъ, спаси Господи, не заговорили! "Что скажутъ" о, это великое слово, и при томъ самое неразумное! Изъ-за этого слова мы жертвуемъ своимъ здоровьемъ, своими деньгами, своимъ счастьемъ! Правда, мы любимъ выдаваться своимъ костюмомъ, но при этомъ необходимо, чтобы онъ своимъ фасономъ не отставалъ отъ господствующей въ данное время моды.

Поэтому-то женчины, надъвъ узкій корсетъ, въ немъ чувствуемъ себя "нравственно", если можно такъ выразиться, хорошо, физическиже онъ стъснены до чрезвычайности. Ни наклониться внизъ, ни нагнуться въ бокъ онъ не въ состояніи—тогда корсетъ връзывается въ ихъ тъло съ невыносимою болью или, что такъ часто бываетъ, планшетки его ломаются.

Онъ не могутъ бъгать или быстро ходить,

потому-что одышка и быстро наступающая усталость сейчась - же накладывають свое "veto" на всякія усиленныя мышечныя движенія. Хотя мы и видимъ на балахъ туго затянутыхъ дамъ и дъвицъ, танцующихъ съ увлеченіемъ, но это доказываетъ только выносливость нашей натуры и то, что психическое возбужденіе часто заставляеть отступить на второй планъ физическія неудобства и даже боль. Но каждая дівица или дама, прітьхавъ домой и снявъ корсетъ, вздохнетъ съ облегченіемъ, при чемъ на мгновеніе сильно поблѣднѣетъ, вслѣдствіе отлива крови отъ головы къ брюшной полости. Этотъ вздохъ есть протестъ организма противъ варварскаго насилія надъ нимъ. Противъ утвержденія женщинъ что онѣ нисколько не затягиваются, лучше всего дъйствовать не словомъ, а фактами. Если даже корсеть пропускаеть насквозь цѣлую руку, то и это еще мало говоритъ про слабое шнурованіе. Каждый разъ, когда я своей ученицъ или паціенткъ пропускаю руку черезъ корсетъ, я вижу какъ она мгновенно задерживаетъ дыханіе и съ силой сокращаетъ мышцы живота, "подбираетъ животъ".При этомъ, конечно, можетъ получиться свободное мъсто, но получается оно цъной ненормальнаго положенія грудной клътки. Чтобы убъдиться, что корсеть не затянуть, надо поступать такъ: смѣрить талію въ корсетѣ, а

затъмъ, снявъ его, заставить женщину глубоко вздохнуть съ приподнятыми кверху руками. Разница бываетъ около то сантиметровъ. И въдь такая разница наблюдается при сравнительно свободной шнуровкъ. А возъмемъ особу, которая подтягивается энергичнъе, тогда число сантиметровъ можетъ значительно возрасти.

Но корсеть, употребляемый теперь, если онъ и вовсе не затянуть, все-же стъсняеть организмъ и вредить уже тъмъ, что препятствуеть производить свободныя движенія.

Много было говорено о вредномъ вліяніи корсета на разныя части нашего тъла и важные для жизни органы.

Я здъсь повторю все это вкратцъ, только напомню вамъ о томъ, что въроятно вы и безъ меня слышали. Вотъ, что я могу сказать въ свое оправданіе, въ случать вашего упрека въ сообщеніи старыхъ истинъ: вопросъ о корсетъ настолько важенъ, онъ настолько отражается во вредную сторону на здоровьть женщины, а черезъ нее на всю семью и на все общество, что твердить о вредныхъ и даже опасныхъ сторонахъ его надо неустанно, пока правда не будетъ услышана и борьба съ этимъ зломъ не станетъ успъшною.

Главное вредное вліяніе корсета состоитъ въ стъсненіи дыханія, этой самой важной функціи нашего организма. Всъмъ извъстно, что безъ пищи мы можемъ прожить до 4-6 недъль (конечно, не всякій человъкъ), безъ шищи и питья-7 дней, а безъ дыханія, т. е. безъ введенія кислорода въ организмъ, всего нѣсколько минуть. Свободное нестъсненное вдыханіе чистаго воздуха содъйствуетъ очищенію крови, болѣе энергичной дѣятельности всѣхъ тканей и клѣтокъ, т. е. оздоровленію, освѣженію всего организма. Наобороть, разъ по тъмъ или другимъ причинамъ свободное дыханіе стъснено-неизбъженъ ненормальный составъ крови, бользненное измънение всъхъ тканей, а слъдовательно и разстройство здоровья. Для обильнаго притока кислорода необходимо не только свободное, ничъмъ нестъсненное дыханіе и чистый воздухъ, но еще и достаточная мышечная работа. Мы дышемъ мышцами еще больше, пожалуй, чёмъ легкими.

Поясню вамъ это выраженіе.

При мышечныхъ движеніяхъ кровь движется быстръе обыкновеннаго по расширенному руслу капилляровъ.

Въ каждую данную единицу времени она въ большемъ количествъ, энергичнъе соприкасается съ клъточками, отдаетъ имъ свой кислородъ и отнимаетъ отъ нихъ угольную кислоту. Но, благодаря такой обильной затратъ кислорода и усиленю окислительныхъ процессовъ, мы нуждаемся и въ болъе глубокомъ, болъе энергичномъ дыханіи.

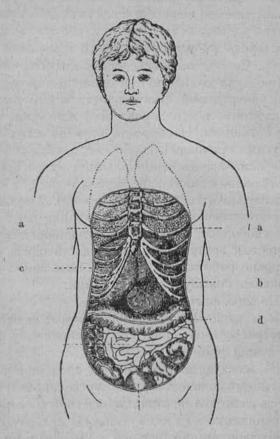


Рис. 2.

Нормальное положеніе внутренностей и грудной клѣтки: а—легкія; b— желудокъ; с—печень; d—поперечная часть толетой кишки.

Число и глубина дыханій у лицъ, привыкших къ физической дъятельности, значительно увеличивается, чтобы возмъстить эти траты. Напираю на слово "привыкшихъ", такъ-какъ лица, непривыкшія къ физической д'вятельности, скоро устають и начинають страдать одышкой и сердцебіеніемъ. Поэтому для нашего здоровья необходима физическая дѣятельность въ томъ или другомъ видъ. А корсетъ, между тъмъ, стъсняетъ движенія и низводитъ къ нулю всю пользу физическихъ упражненій, которыя при подобныхъ условіяхъ, вм'єсто пользы, могутъ принести вредъ. Если корсетъ затянутъ туго, то онъ не допускаетъ свободныхъ экскурсій грудной клѣтки. Грудная клѣтка при вдыханіи расширяется по всъмъ направленіямъ и приподнимается кверху. Корсеть этого приподниманія не допускаеть, игрудная клѣтка, чтобы удовлетворить потребность организма къ кислороду, вмъсто приподнятія кверху, удлиняется и такимъ образомъ даетъ мъсто расширяющимся при дыханіи легкимъ. Но удлиненіе грудной клѣтки идеть рука объ руку съ болъе сильнымъ, противъ нормы, пониженіемъ діафрагмы, и съ давленіемъ этой послъдней на органы брюшной полости: желудокъ, ободочную кишку, печень и правую почку. Въ значительной степени обезображивается при этомъ форма желудка, который иногда спускается очень низко. Ненормальное

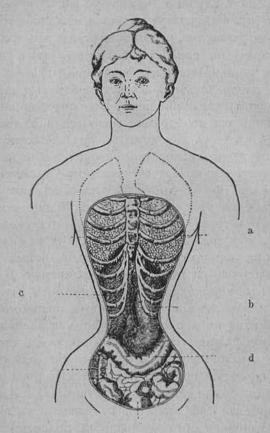
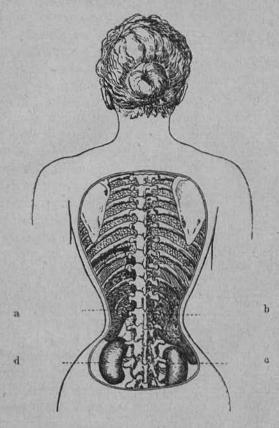


Рис. 3.

Положеніе грудной кльтки и внутренностей при стягиваніи корсетомъ (спереди).

а-легкія; b-желудовъ; с-печень; d-поперечная часть толстой кишки.



PEC. 4.

Ноложеніє внутренностей и грудной кльтки при стягиваніи корсетомь (свади).

а-желудокъ; b-печень; с-правая (смъщенная) почка d-лъвая почка.

положеніе желудка оказываетъ вліяніе на пищеварительную функцію этого ограна. Въ нѣкоторыхъ случаяхъ пища не можетъ изъ него удалиться своевременно, застаивается, и въ ней начинаются ненормальные процессы броженія. Если при этомъ принять во внимание смѣщеніе печени, то еще болѣе станутъ понятными неправильности процесса пищеваренія у франтихъ. Онѣ въ гостяхъ или на балу обыкновенно даже воздерживаются отъ пищи, боясь непріятныхъ ощущеній, которыя вслѣдъ за тѣмъ неизбѣжно наступаютъ.

Я забыла упомянуть еще объ изуродованіи и смѣщеніи поджелудочной железы, которая тоже играетъ весьма важную роль въпроцессъ пищеваренія.

Д-ръ Paul Hertz, который изучалъ различныя ненормальности въ положеніи и формѣ брюшныхъ органахъ при тугомъ шнурованіи, упоминаетъ даже объ атрофіи (исчезновеніи) поджелудочной железы.

Итакъ корсетъ, затрагиваетъ два важнъйшихъ жизненныхъ процесса: дыханіе и пищеваренія, и, кромъ того, ограничивая физическую дъятельность, ослабляетъ и мышечную систему. Изъ пищи вырабатываются всъ основные элементы нашего тъла. Если пища неудовлетворительна (при всемъ ея обиліи и изысканности, что такъ часто встръчается въ богатыхъ и достаточныхъ классахъ общества), да еще и плохо переваривается, то становится понятнымъ большое число разныхъ болъзней, удручающихъ женскій полъ, не смотря на яко-бы хорошія гигіеническія условія, въ которыхъ живутъ наши дамы и дъвицы. Правда, природа терпълива, она выдерживаетъ иногда съ поражающею настойчивостью различнаго рода уклоненія отъ нормы, и человъкъ, при всѣхъ своихъ гигіеническихъ заблужденіяхъ, иной разъдоживаетъдоглубокой старости, лътъ до 80-ти. Но это во всякомъ случа в происходитъ не по милости тъхъ жизненныхъ условій, въ которыхъ онъ жилъ, а вопреки имъ. Надо думать съ полнымъ основаніемъ, что подобныя обладательницы (и обладатели) чрезвычайно крѣпкаго организма, при болѣе нормальныхъ условіяхъ, могли-бы прожить еще дольше и уже, во всякомъ случаъ, пріятнъе и безбользненнъе. Спросите практическаго врача, частоли встръчаются дамы и дъвицы съ нормальнымъ пищевареніемъ? Число таковыхъ чрезвычайно незначительно. Что касается до меня, то я всегда удивляюсь, какъ какой-то рѣдкости, когда среди своихъ паціэнтокъ встрѣчаю особу съ нормальной дъятельностью кишечника. Къ ненормальной работъ кишечника наша публика настолько привыкла, что смотритъ на вялую дъятельность кишекъ (запоръ), какъ на нъчто совершенно обыкновенное. Каждый день слышишь спокойныя увъренія: "Это у меня наслъдственное"! "Это у меня съ дътства и нисколько меня не безпокоитъ!" Вотъ въ этомъ-то и весь ужасъ положенія: мы привыкли къ болтани настолько, что не считаемъ ее уже и за болъзнь, а за нъчто вполнъ нормальное! Это можно сравнить съ другимъ ненормальнымъ состояніемъ нашего организма-привычкой къ дурному воздуху. Большинство изъ насъ можетъ цълые часы оставаться въ душной атмосферъ, переполненной вредными газами и ядовитыми испареніями, не чувствуя при этомъ никакого неудобства. Наши бальныя и театральныя помъщенія переполнены подобными вредными нашему организму примъсями, но мы чувствуемъ себя въ нихъ обыкновенно, какъ рыба въ водъ. Организмъ нашъ къ этому привыкъ, примирился, и почти не протестуетъ противъ отравы, но тъмъ не менъе эта отрава не перестаетъ дъйствовать на него самымъ вреднымъ образомъ. Мы только потеряли здоровый инстинктъ, но это отнюдь не полезная, а очень невыгодная сторона нашей культуры.

И такъ корсетъ можетъ вызвать и въ большинствъ случаевъ вызываетъ смъщеніе пищеварительныхъ органовъ и неправильную функцію ихъ. Смъщеніе правой почки, (Рис. 4) столь часто наблюдающееся у нашихъ дамъ и дъвицъ, надо поставить тоже на счетъ корсету. Онъ давитъ на печень, печень смъщается книзу или измъняетъ свою форму и во всякомъ случаъплотно

прижимается къ верхнему краю правой почки и надавливаеть на нея. Въ нъкоторыхъ случаяхъ печень сама такъ сгибается, что удерживаетъ почку на мъстъ, иногда-же почка перегибается по своей передней поверхности. Вообще-же изуродованная такимъ образомъ почка болъе или менъе страдаетъ. Блуждающая почка иногда служитъ причиной самыхъ разнообразныхъ болъзненныхъ явленій. Въ настоящее время я начинаю встръчать блуждающую почку и у дъвочекъ 11-12 лътъ и даже раньше; напр. въ прошломъ году я изследовала дъвочку 7-ми лътъ, у которой тоже оказалась блуждающая почка. Какъобъяснить это явленіе у ребенка, еще не одъвавшаго корсета? Я объясняю это наслъдственною слабостью связочнаго аппарата почки, унаслѣдованною отъ матери. Эта слабость связочнаго аппарата можеть дать поводъ къ смъщенію почки отъ такихъ причинъ, которыя при нормальномъ качествъ почечныхъ связокъ ни за что не моглибы обусловить этого патологическаго явленія. Напр. сильный кашель, неловкій прыжокъ или паденіе, подъемъ сравнительно небольшой тяжести, привычная вялость кишечника, у такихъ субъектовъ уже могутъ вызвать смъщеніе почки. Поэтому каждая женщина, слишкомъ туго шнурующая свой корсетъ, должна имъть въ виду, что этимъ она наноситъ вредъ не только самой себъ, но и своему потомству, которому впослъдствіи придется дорогой цѣной искупать ея ошибки и прегрѣшенія.

Помнѣнію д-ра Rosenbach'а, корсетъслужитъ главною причиною развитія блѣдной немочи (хлороза) у нашихъдъвушекъ. А въдь это болъзненное явленіе, зависящее отъ ненормальныхъ свойствъ крови, встръчается въ высшей степени часто! Зайдите въ любое женское учебное заведеніе (лучше всего въ закрытое), и окиньте взглядомъ находящихся тамъ ученицъ. Свѣжее лицо, румянецъ, блестящіе глаза составляють тамъ пріятныя исключенія, при томъ-же встръчающіяся очень ръдко. Блъдныя, съроватыя и желтоватыя лица-есть правило, и довольно часто вы натолкнетесь на прозрачную блѣдность лица, бѣлыя уши, блѣдныя губы, усталые глаза, безъ свойственныхъ молодости блеска и жизни. Эти послъднія дъвушки страдаютъ хлорозомъ. Имъ невозможно и недоступно сколько нибудь сильное физическое упражненіе. Чуть онъ побъгають, сейчасъ-же у нихъ наступаетъ сильная одышка и мучительное сердцебіеніе. Аппетитъ плохой, кишечникъ вялый. Сонливость и апатія ко всему окружающему. Такія дівушки не живуть а какъ будто все видять, чувствують и ко всему относятся сквозь сонъ. Надо при этомъ замътить, что хлорозомъ страдаютъ исключительно лица женскаго пола. Зависить онъ отъ кислороднаго голоданія, отъ того, что кровь содержитъ

мало элементовъ, поглощающихъ кислородъ, мало гемоглобина. Мы, врачи, стараемся помочь дѣлу медикаментами, увеличивающими количество гемоглобина въ крови такой больной. Съ этою цълью мы упитываемъ ее дефибрированной телячьей кровью, сушеной кровью, гемоломъ, гемогалоломъ, желъзомъ и т. п. Но иногда весь этотъ арсеналъ медикаментовъ ни къ чему не ведетъ, если не будетъ обращено должнаго вниманія на гигіеническіе совъты врача, а это, увы! встръчается въ высшей степени часто. Наша публика слишкомъ много придаетъ значенія разнымъ медикаментамъ, переоцъниваетъ ихъ и возлагаетъ на нихъ надежды, которыя они не всегда въ состояніи оправдать, и слишкомъ мало обращаетъ вниманія на гигіеническія требованія врача, слишкомъ не довфряетъ имъ. А между тъмъ на медикаменты и разныя аптечныя средства надо смотрѣть лишь, какъ на громадное подспорье, необходимое для возможно быстраго возстановленія здоровья, сами-же по себѣ они мало могутъ сдѣлать.

Корсетъ, препятствуя свободному дыханію молодого, ростущаго организма, нуждающагося въ обильномъ притокъ кислорода, ведетъ къ тому, что, какъ я сказала выше, наступаетъ кислородное голоданіе, въ концъ концевъ развивающееся въ хлорозъ. Итакъ, корсетъ можетъ быть названъ однимъ изъ главныхъ виновниковъ подтачивающихъ здоровье женщины. Онъ вредно дъйствуетъ на многіе важные органы тъла, на питаніе, на составъ крови и, какъ само собою разумъется, на нервную систему. Я здѣсь не буду подробно говорить о вредномъ вліяніи корсета на важные органы, спеціально присущіе женскому полу. Скажу только вкратцѣ, что и тутъ корсетъ накладываетъ свою разрушительную печать, давая поводъкъ развитію неправильныхъ положеній матки, смѣщеній, застоевъ и приливовъ крови и т. п. Конечно, нельзя во всемъ вышеизложенномъ обвинять исключительно одинъ корсетъ: есть особы, никогда не одъвавшія его, и тъмъ не менъе изображающія изъ себя складъ различныхъ бользней. Дурной воздухъ, дурная, нецълесообразная пища, недостаточный уходъ за кожей, недостатокъ свъта и движенія, или, наоборотъ, изнуряющій трудъ, физическій, а иногда и умственный, вообще неправильный образъ жизни-все это и безъ корсета можетъ вызвать рядъ бользней въ человъческомъ организмъ.

Обратимся опять къ нашей дамѣ, одѣтой по модному.

д) Сверхъ затянутаго довольно туго корсета она надъваетъ панталоны, по крайней мъръ двъ нижнихъ юбки, да еще юбку отъ платъя.

Все это вм'вст'в взятое составляетъ порядочную тяжесть, которую трудно было-бы но-

сить безъ корсета. На это обстоятельство совершенно справедливо и указываютъ женщины, произнося свою филиппику въ защиту корсета.

Дъйствительно, плотный корсетъ предохраняетъ тъло отъ връзыванія въ него юбочныхъ завязокъ и облегчаетъ такимъ образомъ ношеніе ихъ. Но въдъ здъсь злое, а не доброе, противопоставлено злому, корсетъ самъ по себъ, какъ мы видъли, великое зло, и если онъ предохраняетъ организмъ отъ кое какихъ вредныхъ вліяній одежды, зато онъ и самъ причиняетъ ему значительный вредъ. Надо измънить покрой одежды, устранить ея дробность и сложность, надо измънить способъ укръпленія и ношенія ея—тогда можно обойтись и безъ корсета, нисколько не гръща ни противъ удобства, ни противъ здоровья.

7) Грѣшимъ мы тоже и длиною платья. Обыкновенно юбка платья касается пола и даже на вершокъ и болѣе волочится по землѣ. Неудобство такого покроя очевидно. Платье сбираетъ своимъ подоломъ всю ту грязь и пыль, которая находится на полу или на землѣ и разносится своими носительницами повсюду, гдѣ онѣ бываютъ. А вѣдь всѣмъ извѣстно, что грязь и пыль могутъ содержать различныя крайне вредныя для насъ начала въ видѣ разнаго рода микроорганизмовъ. Да и помимо этого, пускай пыль и грязь эти будутъ незлокачественными, все-же такая неопрятность должна-бы была возбуждать въ насъ чувство отвращенія. Посмотрите подолъ барыни въ дурную погоду-зрълище будетъ не изъ особенно пріятныхъ. Правда прислуга, отчистить высохшую грязь и на другой день платье приметъ приличный видъ, но во 1) подолъ платья отъ грязи очень быстро носится и треплется, во 2) вовсе не красиво видъть прекрасный полъ въ грязномъ платъф, въ 3) прислуга при чисткъ его принуждена бываетъ вдыхать эту пыль и грязь, въ 4) длинное платье затрудняетъ движеніе. Посмотрите на барыню въ дождь: что это за беззащитное созданіе! Она своею одеждою связана по рукамъ и по ногамъ: въ одной рукъона должна нести платье, которое къ тому-же постоянно выскальзываетъ, въ другой зонтикъ. Если же она ко всему этому несеть еще какой-нибудь пакеть, то этоть пакеть положительно дълается для нея источникомъ самыхъ разнообразныхъ мученій.

Идти пѣшкомъ трудно, надо садиться или въ конку или на извощика.

Въ вагонъ конно-желъзной дороги попасть столь стъсненному своей одеждой человъку нелегко—всегда надъ нимъ возьмутъ верхъ болъе ловкіе и не стъсненные ни чъмъ люди, движенія которыхъ поэтому непринужденнъе и сильнъе. Приходится брать извощика, что въ Петербургъ составляетъ уже не малую

трату, тъмъ болъе, что въ дождь извощики не церемонятся. Сколько, слъдовательно, излишнихъ волненій, неудобствъ и лишнихъ тратъ только изъ за неразумнаго покроя платья! И къ чему все это? Я понимаю, можно выносить и неудобства и даже разнаго рода лишенія изъ-за какой либо великой идеи, или же изъ-за предстоящаго удовольствія, а въдъ тутъ ничего этого нътъ. Тутъ только идетъ ръчь о простомъ подражаніи: какъ дълаютъ всъ, такъ и я должна дълать.

Длинное платье со шлейфомъ очень красиво и идетъ къ нѣкоторымъ фигурамъ, но при совершенно иной обстановкѣ: напр. на какомъ нибудь торжественномъ собраніи или на балу. Высокимъ стройнымъ фигурамъ длинное платье придаетъ особый родъ величавой красоты. Поэтому и надо длинное платье оставить для подобныхъ случаевъ, а въ обыкновенной будничной жизни довольствоваться короткимъ.

8) Какъ мы обуты? Тоже нецълесообразно. Чулки еще довольно удовлетворительны, хотя и тутъ надо упомянуть, что покрой ихъ неправильный и несоотвътствуетъ формъ ноги. Правда, для взрослаго человъка это безразлично, но неправильный чулокъ на нъжной, податливой и еще не сформировавшейся ногъ ребенка можеть принести вредъ, уродуя ея форму.

А какъ рѣдко среди городскихъ жителей и у лицъ средняго класса встрѣчаются ноги правильной формы! Мы, кажется, можемъ, ни чѣмъ не рискуя, держать большое пари, что изътысячи такъ называемыхъ интеллигентныхъженщинъ не встрѣтится ни одной обладательницы правильной ноги. Есть отчего придти въотчаяніе скульптору!

Способъ укрѣпленія чулокъ теперь правильный. Прежде чулки укръплялись кольцеобразными подвязками, которыя надавливали на большіе венозные стволы, сдавливали ихъ болъе или менѣе сильно и мѣшали правильному кровообращенію въ такихъ областяхъ тъла, гдъ и безътого венозное кровообращение совершается съ трудомъ, такъ какъ кровь принуждена здѣсь подниматься противъ силы тяжести, снизу вверхъ. Очень мало осталось такихъ женщинъ, которыя носять старинныя вредныя подвязки. Конечно, я не говорю здѣсь о простыхъ женщинахъ, у которыхъ роль подвязокъ сплошь и рядомъ играетъ какой нибудь обрывокъ шнурка или-же простая веревка. Но и о боковыхъ подвязкахъ надо кое-что замътить, а именно о способъ ихъ укръпленія. Онъ прикрѣпляются или къ корсету, или-же къ особенному поясу.

Ни тотъ, ни другой способъ нашего одобренія заслужить не могутъ, первый потому, чтокорсетъ долженъ быть совершенно реформированъ, а второй—потому, что къ арсеналу завязокъ прибавляется еще новыя.

Но корсетъ, какъ мы увидимъ далѣе, можно замѣнить тоже, если хотите, корсетомъ, только гигіеническимъ, и прикрѣпленіе къ такому корсету подвязокъ вреднымъ быть не можетъ.

Что сказать о послѣдней принадлежности нашей одежды, объ обуви? Опять приходится повторить всѣмъ хорошо извѣстное.

Но такъ-какъ этой моей бесѣдой съ вами я и не обѣщалась открыть какую-либо Америку, то повторимъ-же старое, съ твердымъ намѣреніемъ однако замѣнить неудобство стараго чѣмъ либо болѣе новымъ, свѣжимъ, гигіеничнымъ.

Наша обувь не соотвътствуетъ формъ ноги. Мы и тутъ, какъ во многомъ другомъ, стараемся исправить и украсить природу. Но на върномъ-ли пути мы стоимъ, нътъ-ли тутъ какого либо извращенія вкуса и неправильнаго понятія объ истинной красотъ?

Природа дала намъ ногу съ широко поставленными пальцами, а мы стараемся придать ей такую форму, чтобы она по направленію къ носку сапога съуживалась и притомъ, чѣмъ уже носокъ, тѣмъ и ножка намъ кажется красивѣе (Рис. 5). Но, господа, вѣдь мы въ сущности любуемся при этомъ не ножкой данной особы а покроемъ ея сапога, т. е. работой сапожника.

Снимите съ ноги франтихи щегольскую обувь и вы увидите уродство, которымъ врядъли можно любоваться. Если она, т. е. эта франтиха, старалась укоротить свою ногу, кром'в ношенія, такъ называемыхъ, французскихъ каблуковъ, еще и слишкомъ короткою обувью, то пальцы ея ногъ будутъ крючкообразно изогнутыми, причемъ на выступающихъ



суставныхъ концахъ пальцевъ наблюдается обыкновенно мозолистыя утолщенія. Если она стремилась къ тому, чтобы придать своей ногѣ узкій носокъ, то пальцы или тесно прижимаются одинъ къ •другому, или-же на-

легаютъ другъ на друга, въ рѣзко выражен. ныхъ случаяхъ изуродованія ногъ даже перекращиваясь одинъ съ другимъ. Мозолистыя утолщенія перваго сустава большого пальца, утолщенія суставныхъ концевъ костей на этомъ мъстъ, причемъ образуется безобразный бугоръ-явленія, встрѣчающіяся въ высшей степени часто. Неправильность ноги можетъ и не отражаться на общемъ здоровьъ, но, безспорно, свобода движеній, грація и красота при этомъ страдаютъ въ болѣе или менѣе значительной степени.

Я должна сказать нъсколько словъ о каблукахъ. Теперь къ счастью совершенно брошены уродливые высокіе французскіе каблуки, надълавшіе въ свое время не мало бъдъ, которыя приходится искупать или носительницамъ ихъ, или же ихъ потомству. Низкіе французскіе каблуки еще носятся во множествъ и покупаются за дорогую цѣну, не говоря уже о разстройствъ здоровья, что, конечно, дороже всякихъ денегъ. Такъ какъ каблуки эти гораздо ниже старинныхъ, то и вредъ отъ нихъ соотвътственно тоже меньше, но тъмъ не менъе вредъ этотъ существуетъ и на него нельзя закрывать глаза. Ко всему этому меня побуждаетъ подробнъе коснуться этого вопроса слухъ о томъ, что высокіе каблуки, о ужасъ! снова входятъ въ моду. Надъюсь, что это попытка разобьется о благоразуміе современных женщинъ, что этой модъ не удастся пріобръсти правъ гражданства, какъ это уже и было недавно съ попыткою ввести кринолинъ: не смотря на всѣ ухитренія портнихъ, кринолинъ не привился. Высокіе каблуки могутъ быть источникомъ многихъ заболъваній. Природа устроила нашу ногу самымъ совершеннымъ въ архитектурномъотношеніи образомъ: она придала подошвъ сводообразную форму. Не смотря на свою гибкость и эла-

стичность, нога, благодаря такому устройству, даетъ прочную опору тълу. Если нога правильна отъ природы и не изуродована обувью, то легкость и грація походки удивительны. Человъкъ съ нормальною ногою можетъ ходить безъ усталости очень много. Это и замъчается у абиссинцевъ, которые являются образомъ превосходныхъ ходоковъ и не мало не уступять, но превзойдуть въ этомъ отношеніи любую лошадь. Вѣдь за то они не знаютъ обуви и потому-то мы и см вемся надъ этими дикарями, мы, цивилизованные люди, съ изнъженнымъ тѣломъ и изуродованными членами! Намъ смъшна ихъ босоногость и кажется совершенно естественнымъ и натуральнымъ наше собственное уродство.

При ходьбѣ мы опираемся на почву только тремя точками каждой изъ ногъ, а именно; основаніемъ большого пальца, мизинца и серединой пятки. Остальная часть стопы не касается почвы. Если человѣкъ обладаетъ плоской стопой, то онъ опирается на почву плотнѣе, поэтому походка его утрачиваетъ эластичность и грацію. Такая неграціозная походка, къ сожалѣнію, встрѣчается теперь все чаще и чаще и не только благодаря неправильной формѣ ноги, но й вслѣдствіи непривычки къразличнаго рода физическихъ упражненіямъ которыя придаютъ гибкость и ловкость всему тѣлу. При неправильномъ каблукѣ, всего бо-

лъе при высокомъ французскомъ, точка опоры тъла переносятся совсъмъ на другое мъсто. Обыкновенно подпирается при этомъ самый сводъ подошвы, который, какъ я уже сказала, самой природой предназначенъ къ тому, чтобы на возможно большемъ разстояніи отстоять отъ земли. Это прежде всего отражается на положеніи тъла и на устойчивости походки. Тъло, чтобы сохранить равновъсіе, принуждено наклоняться впередъ, а походка теряетъ свою эластичность и грацію. Особа, одъвшая ботинки съ высокими французскими каблуками, имъетъ такой видъ, какъ будтобы она вотъ-вотъ упадетъ впередъ носомъ. О сколько нибудь продолжительной прогулкъ при этомъ нечего и думать. Усталость, вслъдствіе ненормальнаго положенія тыла и совершенно излишняго напряженія извъстныхъ мышечныхъ группъ, дълаютъ невозможнымъ самый легкій изъ всѣхъ родовъ физическихъ упражненій, а именно простую ходьбу. Перемъщеніе центра тяжести всего тъла впередъ отражается на положеніи, главнымъ образомъ, брюшныхъ внутренностей, играющихъ такую важную роль въ здоровь женщины.

Надо еще сказать два-три слова о матеріи, изъ которой дѣлается обувь. Удовлетворяетъ ли кожа всѣмъ необходимымъ требованіямъ хорошей обуви? Мнѣ кажется, что нѣтъ. Ея непроницаемость для воды сомнительна, потому

что промочить ноги въ кожаныхъ ботинкахъ въ высшей степени легко. Ея согръвательная способность невелика, такъ какъ зимою ноги зябнутъ въ однихъ кожаныхъ сапогахъ, если только нътъ соотвътственной подкладки. Въдь извъстно, чъмъ глаже матеріалъ, изъ котораго сдълана одежда (а обувь есть тоже одежда для ногъ) и чѣмъ она плотнѣе прилегаетъ къ тьлу, тьмъ согръвательная способность ея меньше. Остается только прочность. Конечно, прочность кожи очень велика, но она имъетъ и весьма важный недостатокъ: не будучи въ состояніи вполнъ предохранить ноги отъ промоканія, плотность кожи достаточно велика, чтобы задерживать испаренія ногъ. Дъйствительно, у лицъ носящихъ постоянно кожаную обувь неръдко наблюдается такъ называемое перепръвание ногъ. Чъмъ болъе движется человъкъ, чъмъ сильнъе потъютъ его ноги, тъмъ сильнъе и перепръваніе, которое въ нѣкоторыхъ случаяхъ можетъ даже дать поводъ къ трещинамъ и изъязвленіямъ, въ высшей степени мучительнымъ. Это мы и видимъ на солдатахъ, при переходахъ, особенно въ жаркое лътнее время. Но это уже ръзкій очевидный прим'тръ вреда кожаной обуви (который, къ сожалѣнію остается все-таки недостаточно оцфненнымъ, такъ какъ противъ перепръванія ногъ рекомендуютъ разные медикаменты: хромовую кислоту и т. д., но не перемѣну покроя и матеріала для обуви). Однако и незначительное отдѣленіе пота, тоже, разъ затруднено испареніе его, должно вреднымъ образомъ отражаться на здоровьѣ. Нога остается покрытой испариной, которая застаивается, особенно между пальцами, гдѣ и происходитъ размоканіе кожи, ссадины, а при неопрятномъ содержаніи ногъ и дурной запахъ. Вообще слѣдуетъ сказать, что обувь наша должна быть реформирована вся, начиная съ матеріала, изъ котораго она готовится, до ея покроя.

Итакъ, къ какому-же выводу слъдуетъ придти относительно женской одежды? Конечно, къ очень неутъшительному. Одежда эта не только стъсняетъ дыханіе, кровообращеніе и свободныя движенія нашего тъла, что уже и само по себѣ говоритъ чрезвычайно много противъ нея, но она еще и уродуетъ наше тъло. Посредствомъ ея, формамъ тъла стараются придать не тотъ видъ, который онъ имъютъ по своей природъ, а другой, якобы болѣе красивый. Одинъ нѣмецъ совершенно справедливо сказалъ, что онъ не опасается успъха женской самостоятельности до тъхъ поръ, пока женщина не изм'внитъ своего костюма. Этотъ противникъ женской равноправности, къ сожалѣнію, совершенно правъ.

Итакъ, реформа женской одежды является вещью первостепенной важности, и не только изъ-за послъдняго довода, но и потому, что современная одежда разрушаетъ здоровье женщины, а черезъ нея и здоровье всѣхъ грядущихъ поколѣній. Весь строй современной жизни слишкомъ содъйствуетъ разстройству нервной системы, требуя со стороны послѣдней чрезмѣрнаго напряженія и устойчивости, а мы своею одеждою стараемся ослабить свои нервы. Извѣстно, какъ дурно вліяетъ на расположеніе духа, напр., тѣсный сапогъ, какъ онъ портитъ иногда всякое удовольствіе и разстраиваетъ нервы!

А если стъснены не только ноги, но и все тъло, то дурное расположение должно при этомъ усилиться въ значительной степени. A la longue, это поведеть уже къ болъзненному состоянію нервной системы, а если подобное неразумное обращение со своимъ организмомъ повторяется изъ года въ годъ, изъ поколѣнія въ поколъніе, то слабонервность нашихъ женщинъ сдълается понятной. Опять-таки, повторяю, я не настолько близорука, чтобы считать неправильный покрой женской одежды за источникъ всяческихъ бѣдъ; но несомнѣнно, что это одно изъ самыхъ крупныхъ слагаемыхъ, сумма которыхъ и дастъ слабонервный типъ современной женщины. Одъть женщину въ униформу, конечно, можетъ придти въ голову лишь очень ограниченному человъку. Пускай каждая женщина одъваетъ себя, какъ ей хочется, какъ ей болъе къ лицу.

Чъмъ разнообразнъе будетъ покрой платья, чѣмъ ярче цвѣтъ одежды—тѣмъ лучше. Лишь одно условіе должно быть соблюдено, лишь къ одному слъдуетъ стремиться: къ нестъсненію важныхъ процессовъ нашего организма и свободныхъ движеній тъла. Пускай существуетъ мода и пускай капризы ея будутъ столь-же многочисленны, какъ и теперь-это не бъда! Но изгонимъ изъ нея всё, что вредитъ здоровью и, следовательно, что дурно отзывается на нашихъ нервахъ. Теперь существуеть на западъ много обществъ, преслъдующихъ намъченную нами цъль, а именно реформу женской одежды. Упомяну здъсь о Германскомъ всеобщемъ союзъ для улучшенія женской одежды, объ американскихъ Rational Dress Associations, о шведскомъ союзъ Фридерики Бременъ и т. д.

Мы на много — много лѣтъ отстали въ этомъ и отъ Западной Европы, а тѣмъ болье отъ Америки. Правда, мнѣ могутъ возразить, что вѣдь и тамъ гигіеническая одежда не вошла въ общее употребленіе и тамъ большинство женщинъ носитъ одежду, уклоняющуюся весьма значительно отъ нормальныхъ, гигіеническихъ требованій. Все это вѣрно, — здравыя идеи, къ сожалѣнію, гораздо труднѣе усваиваются и еще труднѣе вводятся въ жизнь, чѣмъ различнаго рода заблужденія. Намъ трудно отдѣлаться отъ тѣхъ невѣрныхъ

понятій о женской красоть, которыя мы заимствовали отъ нашихъ предковъ и которыя, такъ сказать, вошли въ нашу плоть и кровь. Но эти попытки нъкоторыхъ, сравнительно, весьма немногихъ просвъщенныхъ людей, хотя незамътно и очень медленно, но настойчиво, ведуть къ той цъли, которою они задались. Здравый смыслъ долженъ въ концъ концовъ восторжествовать, но все дело въ томъ, когда онъ восторжествуетъ? Чемъ скорее, темъ лучше! Всъ мы измучены, какъ своими собственными недугами, такъ и болъзнями близкихъ намъ людей. Родители страдаютъ отъ нервности дътей, дъти, не говоря о наслъдственности, отъ нервности родителей. Мужья страдають оть жень, а жены оть мужей. Воть вамъ лучшее доказательство вреднаго дъйствія женской одежды: не смотря на все бол'є и болъе усиливающуюся борьбу за существованіе, которой выпадаетъ на долю мущинъ все-же гораздо болъе, чъмъ на долю женщинъ, число нервныхъ и въ особенности число истеричныхъ мущинъ значительно менфе, чфмъ число таковыхъ-же женщинъ. Но это всего яснъе въ тъхъ случаяхъ, когда женщины тоже выступаютъ въ видъ бойцовъ на житейское поле битвы: туть онъ часто падають жертвою своего изломаннаго организма и, главнымъ образомъ, нервовъ. Среди учащихся въ высшихъ учебныхъ заведеніяхъ мы находимъ

большой проценть нервныхъ и истеричныхъ. Среди работающихъ и служащихъ женщинъ тоже процентъ этотъ весьма значителенъ. А между тъмъ жизнь складывается такъ, что число женщинъ, живущихъ своимъ трудомъ и даже содержащихъ свою семью, день ото дня все болъе и болъе увеличивается. Быть можетъ, вы скажете, что это лишь указываетъ на слабость женской организаціи, на неприспособленность ея къ добыванію жизненныхъ средствъ.

По моему, такое заключение будетъ глубокою несправедливостью. Въдь никто изъ васъ не будетъ, въроятно, оспаривать общепринятаго теперь мивнія, что челов'вкъ-такое же животное, какъ и другіе болъе нисшіе виды и отличается отъ нихъ только болѣе совершеннымъ устройствомъ головного мозга. Однако въ животномъ царствъ мы не видимъ, чтобы самки были глупъе самцовъ или чтобы онъ были неспособнъе послъднихъ поддерживать свое собственное существованіе. А у людей мы до сихъ поръ наблюдаемъ споры о томъ, равна-ли женщина мущинъ по своимъ умственнымъ способностямъ и, далѣе, можетъли она поддерживать себя и свою семью соотвътственнымъ трудомъ? Слъдовательно, тутъ дъло не въ какой-то особенной слабости женорганизма, наоборотъ, ежедневный опытъ показываетъ, что по выносливости ко

всякаго рода страданіямъ женщина превосходитъ мужчину. Главнымъ-же образомъ современную болъзненность и нервность женщинъ надо всецъло отнести на счетъ неправильнаго, негигіеническаго образа жизни.

Пусть наиболъе разумныя и наиболъе энергичныя женщины послужатъ примъромъ болье слабымъ духомъ! При должномъ желаніи и при упорной настойчивости можно многаго достигнуть даже въ такомъ повидимому безнадежномъ вопросъ, какъ вопросъ о женской одеждъ.

Идеаломъ женской красоты было, есть и будетъ чудное изображеніе Венеры Милосской (рис. 6). Эта красота вѣчная—прошли тысячелѣтія и мы все же стоимъ въ восторгѣ и въ изумленіи передъ этой статуей, не смотря на то, что она не обладаетъ осиной таліей и тонкими изнѣженными членами современной женщины. Мы любуемся ею потому, что чутьемъ, инстиктивно понимаемъ, что здѣсь нѣтъ мѣста никакому внутреннему уродству, никакому смѣщенію или стѣсненію внутреннихъ органовъ. Тутъ женское тѣло представлено во всей своей дивной красотѣ и непринужденной граціи! Къ этому-то идеалу мы и должны стремиться всѣми своими силами.

Утвержденное правительствомъ Общество охраненія здоровья женщины, сплотивъ женщинъ и сочувствующихъ цълямъ Общества



Рис. 6.

поводу вновь основаннаго Общества охраненія здоровья женщины: "Во что то вы одінете своихъ членовъ?! Нѣтъ, ужь я-бы ни за что мужской костюмъ не одъла!" и т. д. такъ и слышишь со всъхъ сторонъ. А между тъмъ реформа женской одежды на самомъ-то дълъ отнюдь не должна состоять въ стремленіи къ чему то неэстетичному, некрасивому, уродливому. Наоборотъ, она должна, избъгая всякаго насилія надъ организмомъ, возстановить нормальныя формы его, дать намъ изящную, гибкую, здоровую, нормальную женскую фигуру. Мущины не уродують себя стягивающей тъсной одеждой-и тъло ихъ отнюдь не стало отъ этого некрасивымъ. Конечно, можно на это возразить, что среди мущинъ есть много уродливыхъ фигуръ, то своей излишней худобой, то излишней полнотой, то тъми или другими ненормальностями организма. Но это вопросъ совершенно иной, имъющій очень мало отношенія къ нормальной женской одеждъ. Не въ одной одеждъ заключаются всъ бъды для женщинъ, но, наряду съ другими ненормальностями, и одежда играетъ крайне важную роль въ порчъ здоровья женщины, не исключительно, но совмъстно съ другими антигигіеническими условіями. Если человѣкъ питается ненадлежащимъ образомъ, если онъ большую часть дня проводить въ душномъ, спертномъ воздухъ, если онъ почти не дъ-

ЛЕКЦІЯ ВТОРАЯ.

Въ чемъ должна состоять реформа женской одежды?

Когда говорится о реформъ женской одежды, то обыкновенно подъ этимъ подразумъвается или что-либо до чрезвычайности уродливое, или нѣчто экстравагантое, напр. мужской костюмъ. При этомъ въ воображеніи публики рисуются женщины съ неуклюжими, толстыми тальями, какія-то безформенныя фигуры, полнъйшія, какъ говорится, "распустихи"; илиже, наоборотъ, барыни, одътыя въ пиджаки и мужскіе костюмы, въ крахмальныя сорочки съ галстуками. Конечно, и то, и другое не можетъ нравиться, и многія женщины оттого только и открещиваются отъ всякой реформы женской одежды, что сами себъ создали въ своемъ воображеніи изъ нея какое-то пугало. Мнъ особенно часто за послъднее время пришлось сталкиваться съ такими мизніями по

поводу вновь основаннаго Общества охраненія здоровья женщины: "Во что то вы одінете своихъ членовъ?! Нѣтъ, ужь я-бы ни за что мужской костюмъ не одъла!" и т. д. такъ и слышишь со всъхъ сторонъ. А между тъмъ реформа женской одежды на самомъ-то дълъ отнюдь не должна состоять въ стремленіи къ чему то неэстетичному, некрасивому, уродливому. Наоборотъ, она должна, избъгая всякаго насилія надъ организмомъ, возстановить нормальныя формы его, дать намъ изящную, гибкую, здоровую, нормальную женскую фигуру. Мущины не уродують себя стягивающей тъсной одеждой-и тъло ихъ отнюдь не стало отъ этого некрасивымъ. Конечно, можно на это возразить, что среди мущинъ есть много уродливыхъ фигуръ, то своей излишней худобой, то излишней полнотой, то тъми или другими ненормальностями организма. Но это вопросъ совершенно иной, имъющій очень мало отношенія къ нормальной женской одеждъ. Не въ одной одеждъ заключаются всъ бъды для женщинъ, но, наряду съ другими ненормальностями, и одежда играетъ крайне важную роль въ порчъ здоровья женщины, не исключительно, но совмъстно съ другими антигигіеническими условіями. Если человѣкъ питается ненадлежащимъ образомъ, если онъ большую часть дня проводить въ душномъ, спертномъ воздухъ, если онъ почти не дълаетъ никакихъ движеній—конечно, его здоровье должно пострадать. Но если, кром'в точто, онъ не можетъ дышать свободно, если его грудная кл'втка сжата, а брюшныя внутренности сдавлены и см'вщены, конечно, все это еще бол'ве должно ухудшить состояніе его здоровья. Разбираемый съ этой стороны вопросъ о женской одежд'в представляетъ большую важность

Женщины западной Европы въ этомъ отношеніи ушли отъ насъ довольно далеко и мы очутились въ хвостъ ихъ, да и то въ послъднее время, а ранве и совствить плелись въ сторонь, въ погонь за модой, за одной только модой, не разбирая, хороша ли эта мода или дурна, красива или некрасива, изящна или неизящна, а самое меньшее здорова она или нездорова. Вопросъ о гигіеничной одеждѣ многимъ и многимъ кажется чъмъ-то несуразнымъ, какимъ-то анахронизмомъ. У нашей современной женщины слились во едино два совершенно разнородныя понятія: объ одежди и о нарядь, и нетолько слились, но нарядъ всецъло взялъ верхъ надъ одеждой. Одежда въдь для того и назначена, чтобы предохранять наше тело отъ различныхъ вредныхъ вліяній, въ суровомъ климатъ главнымъ образомъ отъ холода. Нравственное чувство, желаніе прикрыть свое тело, тоже играеть въ происхожденіи одежды немаловажную роль. Тамъ, гдъ

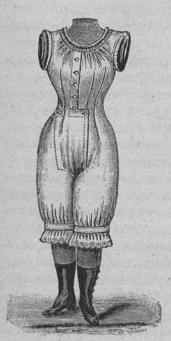
нътъ чувства стыдливости и климатъ это позволяетъ, нътъ одежды, а есть лишь нарядъ, украшеніе. Это мы видимъ у дикихъ народовъ, обитающихъ въ жаркихъ странахъ. Гдъ появился проблескъ чувства стыдливости, тамъ мы встрѣчаемъ фартуки или перья, иногда листья, покрывающіе станъ. Наши женщины, конечно, далеко ушли отъ дикарокъ, но всеже, какъ сказано выше, у нихъ въ головъ слились и перепутались понятія о нарядѣ и одеждъ. Только съ этой точки зрънія и можно понять тѣ анахронизмы моды, тѣ прихоти и капризы этой владычицы, съ которыми мы встръчаемся на каждомъ шагу. Надъваются шляпы, которыя нельзя удержать на головъ, одъваются платья иногда связывающія ноги въ кольняхъ (моды 60-хъ годовъ), одъваются рукава, шире океана, или такіе, въ которыхъ руки лишаются свободныхъ движеній, прицъпляются безобразные турнюры, пришиваются высочайшіе воротники, въ которыхъ невозможно повернуть шею и т. д. и т. д. Если мода издаетъ законъ носить шлейфы, то шлейфы эти волочаются на два и боле аршина по пыльнымъ и грязнымъ улицамъ, за то, если мода прикажетъ, то барыни наши одънутъ платья хотя бы выше колѣнъ! Вездъ погоня за модою и только модою. Мы давно отръши. лись въ вопрост объ одеждт отъ своего собственнаго вкуса. Что модно, то намъ и кажется красивымъ! Отъ этого-то, когда мода проходитъ, вышедшая изъ моды одежда намъ представляется такой странной. некрасивой, часто прямо таки безобразной.—Конечно, одежда, оставаясь одеждой, т. е. защищая организмъ отъ излишней потери тепла, въ то же время можетъ быть изящной и красивой, но, повторяю, при непремънномъ условіи не стъснять и не уродовать организма. Въ этомъ и должна состоять задача различныхъ союзовъ и обществъ, имъющихъ пълью реформу женской одежды—сначала здоровье, удобство, практичность, а затъмъ и красота.

Осенью 1898 года въ Берлинъ была устроена гигіеническая выставка "Всеобщаго Германскаго союза для улучшенія женской одежды". Сначала скажу вамъ нѣсколько словъ объ этомъ союзъ. Союзъ этотъ существуетъ два года. Когда онъ основался, то въ составъ его вошли только 20 человъкъ, теперь онъ насчитываеть въ своей средъ болье 700 членовъ, и имъетъ два филіальныхъ отдъленія, одно въ Дрезденъ, другое во Франкфурт'в на Майн'в. Въ числ'в членовъ берлинскаго отдѣла значатся между прочими слѣдующія лица: проф. Багинскій, директоръ дътской больницы, проф. Эйленбургъ, имя котораго извъстно и нашей публикъ, проф. Landau, проф. Мартинъ и т. д. Вышеозначенная выставка имъла громадный успѣхъ среди нѣмецкой публики: съ то часовъ утра до 9 час. вечера на ней толкался народъ, съ интересомъ разсматривавшій выставленные предметы и внимательно выслушивавшій далеко небезпристрастныя объясненія экспонентовъ.

Изучить подробно эту выставку-дѣло далеко небезполезное. Никто не будетъ отрицать высокій уровень культурности нѣмецкаго народа, притомъ же народа высшей степени обстоятельнаго, серьезнаго, одареннаго значительною способностью къ изученію даннаго предмета во всѣхъ деталяхъ. Правда, у него, у этого народа, есть одинъ немалый недостатокъ, для насъ имъющій особенно важное значеніе, а именно-отсутствіе вкуса у нѣмецкихъ женщинъ. Этотъ недостатокъ довольно рельефно сказался и на гигіенической выставкъ, но всеже это такое обстоятельство, которое нисколько не умаляетъ серьезнаго значенія выставки. Каждая женщина, руководясь выставленными образцами, можетъ создать себъ платье по своему вкусу, т. к. фасонъ, сочетаніе цвътовъ, расположеніе отдълки, какъ и самая отдълка легко могутъ варьироваться и приноравливаться къ любой, самой прихотливой, фантазіи.

Итакъ, я говорю, изъ обзора берлинской гигіенической выставки мы можемъ извлечь немало для себя поучительнаго и интереснаго. Начинаю съ обзора бълья. Но прежде все-

го надо сказать о женской нижней одеждъ нъсколько пояснительныхъ словъ. Всъ люди. размышлявшіе о современной одеждъ женщинъ, единогласно соглашаются въ томъ, что женщины одъваются черезчуръ, какъ выражаются, дробно; другими словами, что онъ слишкомъ много навьючивають на себя разныхъ предметовъ одежды, причемъ всѣ эти предметы им'ьють точкою опоры тазовыя кости и талью. Если-бы только однъ тазовыя костибъда не была-бы велика! Но, главное, вся эта тяжесть и вст эти многочисленныя тесемки и завязки впиваются въ талію, сдавливаютъ и стъсняють ее. Всъ общества реформы женской одежды пришли къ одному и тому же заключенію, что съ гигіеническими цѣлями дробность эту слъдуетъ устранить. Этого стараются достигнуть, между прочимъ, тъмъ, что соединяютъ сорочку съ панталонами, и подобное реформированное бълье носить англійское названіе "combination" (Рис. 7). Существуетъ довольно много фасоновъ combinations, хотя, конечно, всъ они суть только видоизмъненія основного. На берлинской гигіенической выставк в было много образцевъ подобныхъ combinations самыя лучшія фирмы участвовали въ экспонаціи ихъ. Дѣлаются они изъ разнообразнаго матеріала, начиная съ тончайшаго батиста, отдъланнаго кружевами и лентами, и кончая такъ называемой Gesundheitsstoff, т. е гигіенической матеріи различных сортовъ. Цель этихъ гигіеническихъ тканей состоитъ въ томъ, чтобы, въ силу ихъ гигроскопичности значительной сте-



Puc. 7.

пени порозности, въ жаркое время впитывать въ себя испарину, а въ холодное сохранять тепло. Но порозная ткань, согрѣвая гораздо лучше, чъмъ плотная, въ то же время не задерживаетъ испареній тъла, содержащихъ въ себъ очень ядовитыя вещества Изследованія франц, врача д-ра Arloing (изъ Ліона) показали, что испарина, являющаяся результатомъ психическаго возбужденія или-же вызванная усиленной физической работой, го-

раздо ядовитъе той, которая выдъляется изъ организма при обыкновенныхъ условіяхъ. При введеніи въ кровь собакъ человъческаго пота получаются тяжкія бользненныя явленія, а при го надо сказать о женской нижней одеждъ нъсколько пояснительныхъ словъ. Всъ люди. размышлявшіе о современной одеждъ женщинъ, единогласно соглашаются въ томъ, что женщины одъваются черезчуръ, какъ выражаются, дробно; другими словами, что онъ слишкомъ много навьючивають на себя разныхъ предметовъ одежды, причемъ всѣ эти предметы им'ьють точкою опоры тазовыя кости и талью. Если-бы только однъ тазовыя костибъда не была-бы велика! Но, главное, вся эта тяжесть и вст эти многочисленныя тесемки и завязки впиваются въ талію, сдавливаютъ и стъсняють ее. Всъ общества реформы женской одежды пришли къ одному и тому же заключенію, что съ гигіеническими цѣлями дробность эту следуеть устранить. Этого стараются достигнуть, между прочимъ, тъмъ, что соединяютъ сорочку съ панталонами, и подобное реформированное бълье носить англійское названіе "combination" (Рис. 7). Существуетъ довольно много фасоновъ combinations, хотя, конечно, всъ они суть только видоизм'вненія основного. На берлинской гигіенической выставк в было много образцевъ подобныхъ combinations самыя лучшія фирмы участвовали въ экспонаціи ихъ. Дѣлаются они изъ разнообразнаго матеріала, начиная съ тончайшаго батиста, отдъланнаго кружевами и лентами, и кончая такъ называемой Gesundheitsstoff, т. е гигіенической матеріи емъ испарины, чъмъ волокна полотняной или бумажной матеріи, всл'ядствіе этого шерстяная ткань подъ вліяніемъ испарины не теряетъ своей порозности. Всъмъ извъстно, какъ легко смокаетъ полотняное или бумажное бълье даже при умфренной испаринф, не говоря уже объ очень сильной. Шерстяныя и притомъ еще порозныя ткани никогда не смокають и не охлаждають такъ сильно тело, какъ бумажныя или льняныя. Онъ всасывають въ себя испарину и только постепенно испаряютъ ее, черезъ что избъгается охлаждение тъла. Шерсть, вслъдствіе раздраженія кожи шероховатыми шерстяными волокнами, вызываетъ усиленный приливъ къ ней крови, вслъдствіе чего, по словамъ проф. Іегера, получается пріятное чувство теплоты, особенно въ зимнее время. Проф. Іегеръ приписываетъ своему бълью многія превосходныя, даже прямо чудодъйственныя свойства, въ томъ числъ и лучшее настроеніе духа. Несомнѣнно однако, что шерстяное бълье обладаеть и многими недостатками, начну хоть прямо съ раздраженія кожи. Есть такія особы, и среди интеллигенціи ихъ довольно много, которыя обладаютъ очень раздражительной кожей, поэтому онъ не выносять шерстяного бълья, такъ какъ оно вызываетъ у нихъ красноту наружныхъ покрововъ и очень значительный зудъ. Кромъ того, конечно, шерстяному бѣлью надо поставить въ

укоръ повышеніе чувствительности кожи къ температурнымъ колебаніямъ, другими словами, кожа изнъживается, привыкаетъ къ теплу и при малъйшемъ колебаніи, напр. при смънъ бълья, наступаетъ чувство озноба и такъ называемая гусиная кожа. Ввиду этого соображенія, а также и того обстоятельства, что шерстяное бълье довольно дорого и не всякому по карману, извъстный гигіенистъ-практикъ, д-ръ Ламаннъ, совътуетъ употреблять бумажныя ткани, только не сплошныя, а порозныя, на подобіе плотной канвы. Онъ говорить, что все преимущество Іегеровскаго бѣлья состоитъ именно въ большой порозности шерстяныхъ тканей сравнительно съ хлопчато-бумажными, а тъмъ болъе съ дорогимъ, но не гигіеничнымъ полотномъ. Поэтому онъ и рекомендуетъ свои гигіеническія ткани, которыя дъйствительно, говорю по личному опыту, очень пріятны въ носкт и хорошо согртваютъ. Если лечь въ постель съ бъльемъ изъ подобной ткани, то, не смотря на низкую температуру комнаты (напр. при спаньъ съ открытыми окнами въ довольно прохладную погоду, какъ это водится въ санаторіи д-ра Ламанна), спать нисколько не холодно. Въ числѣ различныхъ доводовъ въ пользу своего бѣлья д-ръ Ламаннъ приводитъ и тотъ, что его бълье при мытьъ не съеживается (не садится), что всегда бываеть съ шерстянымъ

бъльемъ. Кромътого, Ламаннъ возстаетъ противъ всякой окраски тканей для бълья. Поэтому то фирма Іорданъ и выставила гигіеническія ткани въ трехъ различныхъ натуральныхъ окраскахъ, въ зависимости отъ способа обработки. Итакъ, согласно новъйшимъ воззръніямъ нъмецкихъ гигіенистовъ, ткани для бълья берутся преимущественно хлопчатобумажныя, порозныя и въ натуральной окраскъ. Надо впрочемъ сказатъ, что на выставкъ фигурировало и Іегеровское бълье.

Покрой билья. Въ началъ своей бесъды я уже говорила, что женская одежда отличается своею сложностью или, какъ выражаются, своею дробностью. Поэтому теперь повсюду въ Западной Европъ стремятся къ большей простоть нижней одежды, т. е. бълья. Съ этою цълью тамъ въ большомъ употребленіи такъ назыв. combinations, т. е. соединение сорочки съ панталонами. Покрой ихъ разнообразенъ, но основная идея повсюду одинакова. Эти combinations можно сдълать весьма элегантными, въ зависимости отъ того матеріала, изъ котораго они сдѣланы и отъ отдълки, конечно. Но если руководиться новъйшими гигіеническими воззрѣніями, то надо шить combinations изъ гигіенической порозной ткани, причемъ, конечно, они не могутъ имъть того элегантнаго вида, какъ бълье изъ тонкаго полотна или батиста. Но особы, не за-

нимающіяся физическою работою и не проводящіе въ силу своей профессіи большую часть дня на воздухъ, могутъ дълать себъ бълье и изъ батиста или сходной съ нимъ ткани. Combinations пригодно только какъ денное бълье, для ночного удобнъе наши обыкновенныя сорочки, конечно, лучше, если онъ будутъ сдъланы изъ гигіенической ткани. Плотно облегающія тъло combinations не совсъмъ пригодны, особенно надо наблюдать, что бы они были достаточно просторны въ груди, что им'ветъ большое значеніе для ростушихъ и развивающихся дъвушекъ, такъ какъ давленіе на грудь въ эпоху физическаго разви тія, даже незначительное, можеть повліять на правильность телесныхъ формъ. Введеніе combinations во всеобщее употребленіе представляетъ значительный шагъ впередъ въ дѣлъ реформы современной женской одежды. Съ непривычки, правда, эти combinations кажутся не совсъмъ удобными, но къ нимъ быстро привыкаешь и тогда только становится понятнымъ все ихъ удобство, практичность и комфорть. Бълье на гигіенической Берлинской выставкъ было представлено очень полно: всъ лучшіе магазины прислали туда свои образцы.

Отдтьль обуви. Если женщина съ гигіенической точки зрѣнія одѣвается гораздо хуже мущинъ, то этого нельзя сказать объ обуви: обуваются, можно сказать "оба хуже". Начнемъ съ матеріала для обуви. Обувь обык. новенно дълается изъ кожи, плохо проницаемой и для испарины, и для газообразныхъ выдъленій. Мы только что говорили о томъ, что для здоровья въ высшей степени важно одфваться въ порозныя, легко пропускающія и наружный воздухъ, и тълесныя испаренія ткани, другими словами, въ такія ткани, которыя не затрудняють обмѣна газовъ и не задерживаютъ испарины. До сихъ поръ не додумались еще дълать обувь изъ такой ткани, которая удовлетворяла-бы всъмъ предъявляемымъ къ обуви требованіямъ. Сукно, шерстяныя ткани, полотно и т. п. матеріи, изъ которыхъ иногда дълается обувь, при носкъ быстро принимаютъ непривлекательный видъ. Наши бывшіе прежде въ употребленіи прюнелевые сапоги и башмаки совствит теперь вышли изъ употребленія. Между тъмъ несомнънно прюнелевые сапоги для комнатъ илиже въ лътнее время гигіеничнъе кожаныхъ, а тъмъ болъе лакированныхъ, вовсе непроницаемыхъ ни для влаги, ни для воздуха и газообразныхъ испареній. Между тъмъ сколько людей страдають потливостью ногь и жалуются на постоянную зябкость ихъ! Если снять сапоги съ любого человъка, носящаго кожаную обувь, то кожа ногъ окажется блѣдной, какъ у мертвеца, и почти такой-же холодной. Кромъ того, т. к. ноги всегда находятся въ атмосферѣ своей собственной испарины и міазматическихъ, часто зловонныхъ, газовъ, то у иныхъ людей онѣ обладаютъ очень непріятнымъ запахомъ. Вслѣдствіе неправильнаго кровообращенія въ ногахъ и частаго малокровія ихъ иногда наблюдаются упорныя мигрени, имѣющія именно здѣсь свой источникъ, точно также хроническій насморкъ, а иногда и апоплексическій ударъ, въ нѣкоторыхъ, случаяхъ, вызываются этой столь по-





Рис. 8. Обувь д-ра Lahmann'a.

Рис. 9. Обувь патера Кнейппа.

видимому незначительной причиной. Но вѣдь давно и всѣмъ извѣстно, что часто малыя причины ведутъ къ большимъ послѣдствіямъ. Этихъ болѣзней можно иногда избѣжать, сдѣлавъ обувь проницаемой для воздуха. Этого достигаетъ д-ръ Ламаннъ, рекомендуя свою обувь изъ переплетенныхъ кожаныхъ полосокъ (Рис. 8), а покойный пасторъ Кнейпиъввелъ въ употребленіе сандаліи, имѣющія впрочемъ недостаточно красивый видъ. (Рис. 9).

Сандаліи—вотъ настоящая обувь, не уродующая форму ногъ и не мъшающая венти-

ляціи ихъ! На Берлинской выставкъ, кромъ обуви д-ра Ламанна и сандалій пастора Кнейппа, были выставлены другіе образцы гигіенической обуви, сдъланные изъ продыравленной кожи (Рис. 10). Вся кожа протыкана множест-

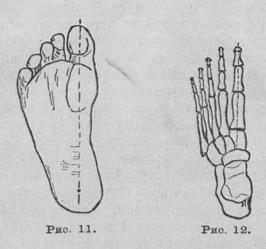


Рис. 10. Обувь сапожника Рютинга.

вомъ отверстій, узорчато расположенныхъ, на подобіе того, какъ это когда-то дълалось на жестяныхъ листахъ, вставлявшихся въ окна для вентиляціи.

Кромѣ того, нѣмецкими сапожниками было обращено вниманіе и на фасонъ обуви, съ цѣлью избѣгнуть изуродованія ногъ, изуродованія, которое теперь встрѣчается на каж-

домъ шагу. Особенно наглядно видно изуродованіе костей, входящихъ въ составъ ногъ, при помощи Рентгеновскихъ лучей. Причина изуродованія ногъ лежитъ въ томъ, что въ современной обуви ноги должны приноровляться къ ея формѣ, а не обратно. Но



прежде, чѣмъговорить объ уродливыхъногахъ, надо условиться, что называть нормальной ногой? Такъ какъ въ настоящее время у всѣхъ почти культурныхъ людей ноги изуродованы неподходящею обувью, то этотъ вопросъ вовсе не такъ простъ, какъ кажется съ перваго взгляда. Извъстный Цюрихскій анатомъ Германъ ф. Мейеръ считаетъ за нормальную такую ногу, у которой линія, проведенная отъ

большого пальца черезъ подошву проходить какъ разъ черезъ середину пятки, такъ какъ эталинія соотв втствуетъ м встоположенію среднихъ костей ноги (Рис. 11 и 12). И дъйствительно, такія идеальныя ноги встръчаются у народовъ, незнакомыхъ еще съ обувью, напр. въ Новой Гвине у папуасовъ. Такія-же нормальныя ноги мы встръчаемъ у греческихъ и древнихъ египетскихъ статуй. Неиспорченную форму ноги мы можемъ еще встрътить у нашихъ крестьянскихъ дътей, въ тъхъ губерніяхъ, гдъ неразвиты отхожіе промыслы и куда не проникъ еще тлетворный духъ такъ-называемый цивилизаціи.—Д-ръ Belly считаетъ нормальной такую ногу, у которой линія, проходящая черезъ середину большого пальца, идетъ параллельно съ той, которая проходитъ черезъ середину пятки и черезъ второй палецъ или между 2-мъ и 3-мъ пальцами. Оба эти требованія почти совпадають. Главное, чтобы большой палецъ не очень сильно уклонялся отъ среднихъ костей ноги. Большой палецъ не случайно развить сильнее другихъ пальцевъ. Его назначеніе, главнымъ образомъ, состоитъ въ томъ, чтобы отталкивать ногу отъ почвы въ послѣднюю стадію ходьбы. Актъ ходьбы совершается слъдующимъ образомъ: сначала пятка касается почвы, потомъ тяжесть тыла переносится на наружный край ноги и отсюда, главнымъ образомъ, при посредствъ 2-го

и 3-го пальцевъ, тяжесть эта передается на большой палецъ, который и отталкиваетъ ногу отъ почвы.

Нормальная нога всего длинье по своему

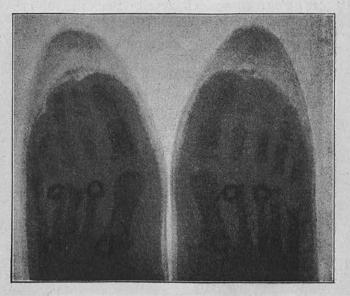


Рис. 13. Изображеніе ногъ въ обуви при посредствѣ Рентгеновскихъ лучей.

внутреннему краю, тутъ-же она и имъетъ и наибольшую высоту.

Между тъмъ, современная обувь всего длинъе и выше по средней своей линіи. Поэтому наша обувь никоимъ образомъ не можетъ быть по ног'ь, такъ какъ кардинальныя линіи въ нихъ не совпадаютъ: сапоги симметричны, а ноги несимметричны. Особенно ясно это видно на фотографіяхъ, полученныхъ при посредствъ Рентгеновскихъ лучей. (Рис. 13, 14, 15).

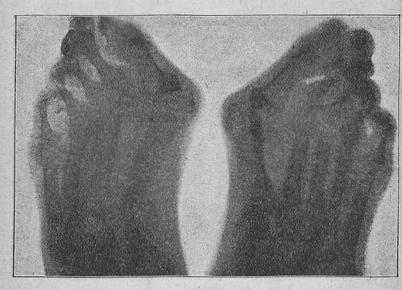


Рис. 14. Изображеніе ноги 72 л. старика при погредств'я Рентгеновскихъ лучей.

Вы на этихъ рисункахъ видите, насколько уродуются кости ногъ нашей современной обувью. Тутъ не можетъ быть и рѣчи о нормальной походкѣ Очень часто, какъ всѣмъ извѣстно, встрѣчаются утолщенія на томъ мѣ-

сть, гдь большой палець соединяется со стопою. Эти уродливыя утолщенія видны бывають даже черезъ толстый мужской сапогъ. При подобномъ изуродованіи костей ноги на-



Рис. 15. Неизуродованная пога ребенка, изображенная при помощи Рентгеновских в лучей.

блюдается, конечно, и неправильный ходъ сухожилій, которыя при этомъ нетолько сгибаютъ и разгибаютъ большой палецъ, но тянутъ его еще болѣе кнаружи. Другое послѣдствіе неправильной обуви мозоли, которыя чаще всего наблюдаются на маленькихъ пальцахъ. Плоская стопа, вростаніе ногтейсуть тоже послъдстія неправильной обуви. Покрой современной обуви не представляетъ самъ по себъ чего-либо новаго. Уже на изображеніяхъ древнихъ готовъ, вандаловъ и т. д., мы видимъ обувь съ узкими носками, такъ что наша модная обувь имъетъ около полуторы тысячи лѣтъ отъ роду! Отчего-же такъ упорно держится этотъ вредный покрой? Повидимому, просто потому, что симметричную обувь легче изготовлять. Современные сапожники покупаютъ носки уже готовыми, выкроенными. Нужно замътить, что особенно вредны сапоги съ прямыми колодками, которые можно носить то на одной, то на другой ногъ. Мужчины, къ счастію, уже отказались отъ подобной обуви, ее носять только дъти и женщины! Раціональная обувь не должна разнашиваться, она должна сидъть ловко и удобно съ перваго-же раза, какъ ее надънутъ. Но для этого ее надо правильно скроить! Схематическое изготовленіе обуви, которая въ такомъ фаворъ у насъ, должно совершенно выйти изъ употребленія. Магазинъ обуви есть безсмыслица! Если на деревъ нътъ двухъ листковъ, которые бы точка въ точку походили одинъ на другой, это тъмъ болъе относится къ человъческимъногамъ. Болъе ста лътъ тому назадъ извъстный анатомъ и хирургъ Камперъ сказалъ: "О подковахъ для лошадей заботятся ветеринаръ и любители; много написано книгъ

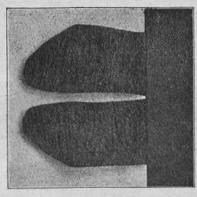


Рис. 17. Нормальныя чулки.



Рис. 16. Нормальная обувь для д*тей.

на эту тему,—о человъческой же обуви совсъмъ никто и не думаетъ". Слова эти справедливы и въ настоящее время. И нетолько

объ этомъ не думаетъ наша образованная публика, но даже и врачи. Нельзя, конечно, и требовать, чтобы сами сапожники додумались до раціональной реформы обуви. Будетъ спросъ, будетъ и предложение. Особенно важно и необходимо обратить внимание на дътскую обувь. Пусть матери серьезно подумають объ этомъ вопросъ (Рис. 16). Удивительно еще, какъ наши дъти не рождаются съ изуродованными ногами, въдь сколько покольній дълають все, чтобы обезобразить свои нижнія конечности! Но и чулки оказывають извъстное вліяніе на форму ногъ. Какъ изв'єстно, наши чулки дълаются, на подобіе обуви, тоже симметрическими и имъютъ верхушку посерединъ носка; между тъмъ они должны быть несимметрическими и сдъланы для каждой ноги отдъльно (Рис. 17).

Итакъ современныя требованія отъ гигіеничной обуви заключаются въ томъ, чтобы сдълать обувь повозможности проницаемой. Затъмъ она должна быть сшита такъ, чтобы обувь дълалась по ногъ, а не нога приноровлялась къ обуви. Особенно матери, несущія тяжелую отътственность за изуродованіе ногъ ихъ дътей, должны интересоваться раціональною обувью, а вслъдъ за ними и педагоги. Какъ же обувь была представлена на Берлинской гигіенической выставкъ? Тамъ мы видъли и сандаліи пастора Кнейппа, и проницаемую для возду-

ха обувь, и ассиметричный покрой - все это на выставкъ было. Чтобы еще ближе познакомиться съ тімъ, какъ обстоить это діло въ столь культурномъ городъ, какъ Берлинъ, я заказала себъ ботинки у лучшаго сапожника, рекомендованнаго мнъ предсъдательницей Германскаго общества улучшенія одежды. Оказалась, что онъ и понятія не имфетъ, какъ сдълать раціональную обувь. Въ своей наивности г. сапожникъ вообразилъ, что стоитъ только наколоть дырокъ на кожѣ -- и дъло сдѣлано. Во первыхъ, онъ началъ съ того, что снялъ мърку съ одной ноги и только по моему настоянію и съ другой. М'єрку онъ снималь только съ подошвы, обрисовывая карандашемъ контуры ноги. Причемъ обрисовывалъ эти контуры, не поставивъ меня, а посадивъ.

Между тъмъ извъстно, что, вопервыхъ, ноги не идентичны и надо снимать съ каждой ноги мърку отдъльно, а, во вторыхъ, въ стоячемъ положеніи нога длиннъе, чъмъ въ сидячемъ. Кромъ того необходимо для измъренія высоты подъема примънять циркуль (объ употребленіи котораго наши сапожники и понятія не имъютъ). Въ результатъ заказанные мною сапоги оказались нетолько очень тяжелыми, какъ повсюду за границею, но и не по ногъ. Пришлось ихъ ставить на ночь на колодку—это гигіеническіе то сапоги!

На выставкъ были представлены гигіениче-

скіе чулки Альбиномъ Баухомъ (изъ Хемница). Нормальныхъ чулокъ мнъ пріобръсти не удалось, такъ какъ на выставкъ они не продавались и экспонента ихъ въ Берлинъ не было.

Теперь на очереди стоитъ разсмотрѣніе весьма интересной составной части женскаго костюма, — именно корсета и его суррогатовъ. О вредѣ корсета говорилось и писалось чрезвычайно много. Врядъ ли удалось убѣдить въ этомъ вредѣ многихъ, но нѣкоторыхъ все таки удалось—и этого пока достаточно.

Я могу сказать только, основываясь на собственномъ опытк и не касаясь литературы предмета, что у большинства женщинъ и дъвушекъ, носящихъ корсетъ, почки (въ особенности правая) болъе или менъе смъщены, увеличены и во многихъ случаяхъ очень чувствительны на ощупь! У мужчинъ этого обыкновенно не наблюдается за исключеніемъ тъхъ, которые носятъ не подтяжки, а ремни, что, скажу мимоходомъ, очень имъ вредно. Неръдко при шнурованіи сдавливается и селезенка, органъ кровотворенія, отчего хлорозъ, или блъдная немочь, и наблюдается исключительно у дъвушекъ и женщинъ, носящихъ антигигіеничную одежду.

Громадное вліяніе оказываеть корсеть даже совсѣмъ не туго зашнурованный на спеціально женскіе органы, въ чемъ легко можно убѣдиться каждому врачу—гинекологу. Есть та-

кія дамы и дівицы, которымъ раздіться и одіться представляется дъломъ довольно-таки труднымъ. Иногда на всъ убъжденія онъ твердять: "сегодня вы насъ осмотрите въ корсетъ, а ужь другой разъ мы раздънемся". И вотъ при подобномъ изслъдованіи ясно видно огромное вліяніе корсета. Органы представляются см'ьщенными книзу, а такое неправильное положеніе ихъ не можеть à la longue не оказать погубнаго вліянія на организмъ. По словамъ д-ра Lahmann'a, у пятой части его паціентокъ наблюдается неправильное положение матки, въ видъ смъщенія впередъ, въ сторону или назадъ. Онъ-же приводитъ следующій фактъ: дъло шло объ одной 46-ти лътней женщинъ, семь лътъ страдавшей сильными, неудержимыми кровопотерями, вследствіе которыхъ ей была произведена весьма серьезная операція (удалена вся матка). Несмотря на это, дама продолжала страдать сильными приливами крови къ головъ, болъзненной испариной, постояннымъ знобомъ, неправильнымъ, вялымъ пищевареніемъ и угнетеннымъ состояніемъ духа. Вслъдствіе полнаго удаленія спеціаль ныхъ органовъ, кровотеченіе, конечно, прекратилось. Оказалось, что госпожа эта носила черезчуръ узкій корсетъ, что правая почка, вслъдствіе постояннаго на нее давленія, сдълалась подвижной, что въ брюшной полости наблюдается постоянный застой крови.

Многіе ученые изслѣдователи, серьезно и обстоятельно занимавшіеся изученіемъ этого вопроса, пришли къ заключенію, что сильное шнурованіе крайне вредно. На первомъ планъ слѣдуетъ упомянуть о работахъ двухъ русскихъ д-ровъ Волкова и Делицына, которые





Рис. 18

изл'вдованіемъ на трупахъ уб'вдились, что у правильно сложенныхъ мущинъ почки лежатъ въ особыхъ глубокихъ нишахъ, въ то время какъ у женщинъ эти вм'встилища для почекъ очень плоски Сначала, при шнурованіи, почки см'вщаются изъ своихъ нишъ, а потомъ опускаются книзу и направляются кпереди.

Рисунокъ 18 изображаетъ 17-ти лѣтнюю дѣвушку, никогда не носившую корсета, но туго завязывавшую свои юбки. Она страдала силь-

ною подвижностію правой почки и неправильнымъ положеніемъ матки (смъщеніемъ кзади). На таліи у нея наблюдается углубленіе, (какъ при тугомъ шнурованіи корсетомъ), а на кожъ соотвътственныхъ областей тъла рядъ складокъ. Изъ этого примъра слъдуетъ, что не носить корсета еще не значитъ быть одътой гигіенично. - Конечно, для модницъ все это недоказательно; онъ ради ложно понимаемой красоты готовы пожертвовать даже здоровьемъ, этимъ самымъ драгоцівнымъ благомъ, которое мы начинаемъ цѣнить только тогда, когда его потеряемъ! Да и многія больныя закрывають глаза и не хотять върить во вредъ неправильной одежды. По истинъ самый слъпой и самый глухой есть тотъ человъкъ, который не желаетъ ни видъть, ни слышать!

Какъ же были представлены на Берлинской выставкъ корсеты? Ихъ тамъ было очень много, но каждый изъ нихъ имълъ чтолибо несовершенное. Разберемъ-же подробнъе этотъ жгучій для женскаго пола вопросъ. Прежде всего, mesdames, успокойтесь: никто не стремится отнять отъ васъ вашего любимца—корсета! Стремленіе современныхъ гигіенистовъ состоитъ въ томъ, чтобы уничтожить вредныя стороны корсета, ихъ давленіе на область таліи, на почки, желудокъ, поперечную кишку, чтобы устранить возмож-

ность смѣщенія спеціальныхъ женскихъ органовъ, чтобы сдѣлать дыханіе, кровообращеніе и пищевареніе правильными. Магіе Нааѕе, изъ Берлина, (Рис. 19) представила корсетъ изъ проницаемой для воздуха матетеріи, причемъ область грудныхъ железъ поддерживается имъ весьма несовершенно. Между тѣмъ поддержка въ этой части тѣла не-

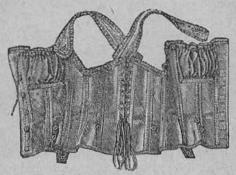


Рис. 19. Корсеть Marie Haase.

обходима для сохраненія правильности формъ. Планшетокъ нѣтъ, есть кое-гдѣ кости. Корсетъ очень удобенъ для носки, въ чемъ я убѣдилась по личному опыту, но некрасивъ—а съ этимъ надо считаться. Корсетъ, исполненный другой корсетницей—Магіе Herder, вовсе не заключаетъ въ себѣ какихъ либо костей, на бокахъ сдѣланы вставки изъ прочной непортящейся тонкой пружины, которая при

надобности можетъ растягиваться. Сдъланъ онъ изъ прозрачной матеріи и хорошо моется. Въ носкъ очень удобенъ, особенно для лицъ, вынужденныхъ дѣлать много движеній. Фасонъ не очень красивъ, но лучше, чѣмъ у Haase. -- Корсеты, представленные изв'ъстной Берлинской фирмы Gerson, имѣютъ довольно красивый фасонъ. Сдъланы они изъ проницаемой матеріи, но спереди снабжены планшетками, что не можеть быть одобрено съ гигіенической точки зрвнія. Были корсеты и вовсе вредные, такіе же вредные, какъ и употребляющіеся у насъ обыкновенно. Напримѣръ тамъ былъ выставленъ подъ названіемъ "Анти-корсетъ"-корсетъ изъ ряда платиновыхъ пластинокъ, которыя сильно стягивають талію. Корсеть этоть быль выставлень фирмою Herts (изъ Лондона). Затъмъ были выставлены крайне вредные для здоровья эластичные резиновые корсеты, плотно сжимающіе тъло и дающіе красивую фигуру, и легко расширяющіеся при актѣ дыханія, какъ это и было представлено на дышущемъ автомать. Но постоянное давленіе резиновой ткани крайне вредно. Нъмецкіе же гигіенисты зам'тили, что даже широкіе резиновые кушаки, бывшіе въ модѣ нѣсколько лѣтъ тому назадъ, дъйствуютъ крайне вредно на здоровье, и тъмъ вреднъе, чъмъ моложе организмъ. Были сдъланы такого рода наблюде-

нія: талія м'єрилась утромъ до над'єванія кушака. Предположимъ что она имъла въ это время 55 сентим., вечеромъ-же та-же талія, послѣ снятія кушака, уже была въ 54 сент. На слъдующее утро объемъ таліи хотя снова увеличивался, но не достигалъ первоначальнаго объема, а имълъ напр. на 1/, сент. менъе. Конечно, франтихамъ очень должно было нравиться такое уменьшеніе объема таліи, но этого отнюдь нельзя сказать о гигіенистахъ. Резиновый корсетъ, какъ имъющій большіе разм'тры, чіты кушакть, долженть вліять еще вреднѣе. Изобрѣтатели повидимому старались изо всъхъ силъ выдумать что либо новое и совершенное, но недостатокъ въ познаніяхъ, какъ анатомическихъ, такъ и гигіеническихъ, сказывался на каждомъ шагу. Портной или портниха только въ союзв съ врачемъ-гигіенистомъ могутъ дать что-либо дъйствительно полезное. Тъже изобрътатели изощрялись не только въ изобрѣтеніи различныхъ фасоновъ корсетовъ и ихъ особенностей, но и въ самыхъ названіяхъ. Наприм'єръ на выставк в быль корсеть подъ названіемъ "Es ist erreicht", что можно перевести греческимъ, но всѣмъ понятнымъ словомъ: "Эврика!" Это просто короткій лифчикъ съ помочами, на которыхъ и держатся юбки. Корсеть довольно удобень, но некрасивъ и, какъ говорятъ, "не даетъ

фигуры", —другими словами, недостаточно поддерживаетъ бюстъ.

Больше всего мнъ понравилась идея кор-



Рис. 20. Корсетъ "Юнона".

сета "Юнона" (Рис. 20), но лично этого корсета я не пробовала, хотя многія дамы высказывались за его удобство и экспонентка имъла массу заказовъ. Это ничто иное какъ

соединеніе корсета съ бандажемъ, въ которомъ имѣютъ надобность столь многія дамы и дѣвицы, ввиду сильно распространеннаго среди женщинъ смѣщенія всѣхъ или нѣкоторыхъ брюшныхъ органовъ. Идея эта не нова: уже года четыре тому назадъ въ Парижъ былъ изобрътенъ корсетъ женщиной - врачемъ Gaches Sarraute и одобренъ Французской медицинской академіей. Корсеть этоть, собственно говоря, не корсетъ, а скоръе брюшной бандажъ, и, конечно, не представляетъ изъ себя совершенства, но все-же имъетъ много преимуществъ передъ обыкновенными корсетами. Понятіе о корсетъ Юнона лучше всего вамъ можетъ дать прилагаемый при семъ рисунокъ. Нужно сказать, что и у насъ есть русская изобрътательвица, г-жа Денисова, которая тоже изобръла корсетъ-бандажъ. Я его испытала-онъ нъсколько массивенъ и его кропотливо одъвать, но за то въ его пользу можно сказать слѣдующее: у одной моей паціентки талія въ немъ оказалась гораздо тоньше и никто не хотълъ върить, что она безъ корсета.

Упомяну еще о корсетахъ д-ра Ламанна. Годъ тому назадъ этотъ врачъ допускалъ корсетъ со вставленными въ бока эластическими резиновыми тесемками. Въ настоящее время эти тесемки устранены, но корсеты эти, въ общемъ, ничъмъ не отличаются отъ гигіени-

ческихъ корсетовъ, приготовляемыхъ торговыми Берлинскими фирмами.

Итакъ, мы оставили женщину, одътую въ combination и въ корсетъ, болъе или менъе удобномъ, поддерживающимъ грудь, но ничъмъ не стъсняющимъ женщины и не препятствующимъ свободъ ея дыханія, кровообращенія и пищеваренія.

Современная гигіена не признаетъ того множества юбокъ, которыя многія женщины обычно на себя навьючивають. Изъ рис. 18 вы уже видъли, что и безъ корсета, при неправильной вообще одеждъ, можно нанести вредъ своему организму тъми безчисленными завязками и тесемками, въ которыя женщины привыкли себя обертывать и безъ которыхъ онъ себя и представить не могутъ. Однако эти излюбленныя ими тесемки, непосредственно надавливая на печень и желудокъ, приносять несомнънно большой вредъ, особенно если принять во вниманіе количество и тяжесть тахъ юбокъ, которыя обычно одаты на женщинахъ. Освободить ихъ отъ этой тяжести и отъ стягиванія тесемками и завязками, а не отъ одного только корсета, вотъ задача гигіениста! И это легко можно сдълать, какъ это наглядно показываютъ многія женщины, члены союзовъ заграничныхъ гигіеническихъ обществъ. На combination и удобный лифчикъ одъваются широкіе шаро-

вары, которымъ опять таки можно придать самый разнообразный фасонъ. Онъ достаточно защищають тело оть холода, гораздо лучше нашихъ юбокъ, такъ какъ не допускаютъ того поддуванія, которое обычно наблюдается при принятой теперь одеждъ. Фасоны шароваръ или, какъ нѣмки выражаются, "Pumposen" на берлинской выставки были самые разнообразные. Шаровары никогда не будутъ волочиться по полу, и мы, при введеніи ихъ во всеобщее употребленіе, могли бы наконецъ избавиться отъ зрълища грязныхъ и оборванныхъ подоловъ, чъмъ теперь можно любоваться на каждомъ шагу. Шаровары прикрѣпляются къ пуговкамъ, пришитымъ къ лифчику или корсету, и не ственяють такимъ образомъ область таліи, т. к. эти послѣдніе, надо добавить, всегда имъютъ точку опоры на плечахъ.

Перейдемъ теперь къ обзору платьевъ.

Ихъ на выставкѣ было не мало, но большинство отличалось большимъ безвкусіемъ и вызывало ироническія замѣчанія среди иностранокъ. Сами же нѣмецкія дамы были весьма довольны экспонатами и выражали мнѣ самое полное по этому поводу удовольствіе. Но безвкусица въ отдѣлкѣ, подборѣ цвѣтовъ или фасона еще ничего не значитъ. Можно сшить вполнѣ гигіеничное илатье разнымъ манеромъ, не говоря уже о сочетаніи цвѣтовъ,

рисункъ матеріи и т. д.—здъсь полный просторъ эстетическому вкусу и художественной фантазіи.

Выставленныя платья дълились на изсколько разрядовъ: на платья для рабочихъ женщинъ и прислуги, для ученицъ различныхъ профессіональных в школь, на спортивныя платья, на будничныя и нарядныя. Какъ видите, въ Берлинъ не была упущена изъ вида и рабочая часть женскаго населенія. Да и дъйствительно, изъ подражанія господамъ и въ погонъ за модами наша прислуга, а равно и фабричныя женщины тоже стали носить корсеты, а такъ какъ по своей профессіи онъ вынуждены работать физически, то подобное нововведеніе не могло не отразиться на здоровьи ихъ самымъ пагубнымъ образомъ. Напримъръ, среди домашней прислуги теперь часто встрѣчаются случаи подвижной почки. На это и было обращено вниманіе Берлинскими дамами. Он в представили на выставкъ нъсколько фасоновъ дешевыхъ лифчиковъ и дали образцы такихъ, какіе каждая женщина легко можетъ исполнить сама, разъ только она хоть немного владветь иглой. Двйствительно, необходимо обратить вниманіе на одежду нашей прислуги, которая вообще содержится въ гигіеническомъ смыслъ очень далеко отъ идеала. Сплошь и рядомъ валяется на сундукахъ, на полу, ютится въ кухнъ, ванной и т. д. Для прислуги

правильная одежда имфеть особенную цфну въ смыслѣ охраненія здоровья. Кромѣ того на Берлинской выставкъ было выставлено нъсколько образцевъ одежды для ученицъ профессіональных школъ, напр. для школъ садоводства и огородничества, для кулинарной школы и проч. Всв они отличались своею практичностью, да и извъстнаго изящества отъ нихъ тоже отнять нельзя. - Будничный нарядъ былъ представленъ во множествъ видовъ, равно какъ и нарядные туалеты для дамъ. Главный принципъ гигіеническаго платья состоить въ томъ, чтобы устранить тяжесть одежды вообще, а съ другой стороны, чтобы освободить талію отъ постояннаго на нее напавливанія тяжелымъ платьемъ.

Потому всѣ гигіеническія платья такъ и сдѣланы, чтобы юбка прикрѣплялась къ лифу, т. е. такъ-же, какъ носили ихъ наши матери и бабушки; а мы, изолировавъ юбку отъ лифа, сдѣлали въ гигіеническомъ смыслѣ шагъ назадъ. Но если нуженъ свободный, не стѣсняющій ничего костюмъ для обыденной жизни, то тѣмъ болѣе онъ необходимъ для различнаго рода подвижныхъ игръ и спортивныхъ упражненій. Здѣсь затягиваніе таліи принесетъ особенный вредъ, а во многихъ и многихъ случаяхъ можетъ быть и крайне опаснымъ. Особенно опасно стягиваніе велосипедисткамъ, чего онѣ никакъ не желаютъ понять, такъ

какъ здѣсь оно можетъ повести даже къ заболѣванію сердца. Для нѣкоторыхъ родовъ спорта, напр. для лаунъ-тенниса, весьма пригодна бѣлая фланель, которая къ тому-же прекрасно моется.

Самое нарядное платье можно сдълать гигіеничнымъ, еели только обратить вниманіе на слъдующіе пункты: 1) тяжесть юбки не должна падать на талію и брюшные органы, слъдовательно юбку необходимо прикръплять къ лифу или другимъ какимъ-либо способомъ достичь того, чтобы она покоилась на плечахъ. Мужскіе помочи съ этою цѣлью совсѣмъ не пригодны, такъ какъ они будутъ надавливать на грудныя железы и этимъ способомъ вліять въ дурную сторону на ихъ форму. Проще всего, лифъ снова сдълать нераздъльною частью съ юбкой или-же юбку снабдить маленькимъ лифчикомъ, который можетъ играть роль cache - corset, конечно, видоизм'вненнаго.

- 2) Необходимо, чтобы лифъ отнюдь не стъснялъ грудной клътки. Конечно, при этомъ совершенно гладкіе, плотно облегающіе лифа носить неудобно, но въдь въ этомъ и нътъ настоятельной необходимости.
- 3) Нужно, чтобы платье вообще небыло тяжело, т. е. не было сдълано изъ черезчуръ тяжелой матеріи. Несомнънно, женская одежда на много тяжелъе мужской, а это должно отра-

жаться на любви къ тълеснымъ упражненіямъ: человъку, одътому въ неудобную и тяжелую одежду, не могутъ быть по душъ усиленныя тълесныя упражненія.

- 4) Оно не должно быть слишкомъ длиннымъ. Конечно, въ нъкоторыхъ случаяхъ можно сдълать и исключеніе, напр. въ одеждѣ для нарядныхъ обѣдовъ, спектаклей, вечеровъ, баловъ и т. п., что повторяется не ежедневно и не можеть оказать поэтому дурного вліянія на здоровье. Чѣмъ рѣже одѣвать длинныя одежды, тѣмъ параднѣе будутъ онѣ казаться.
- 5) Платье не должно нигдъ стягивать организма, слъдуетъ поэтому избъгать черезчуръ узкихъ рукавовъ, юбокъ и т. п.

Скажу нѣсколько словъ и о головномъ уборть, т. е. о шляпахъ. Съ гигіенической точки зрѣнія, головной уборъ долженъ защищать голову отъ различныхъ вредныхъ атмосферныхъ вліяній: отъ холода, дождя, снѣга, сильнаго солнечнаго свѣта и т. д. Какъ и во всѣхъ другихъ принадлежностяхъ женской одежды и тутъ дѣло обстоитъ такъ, что на первомъ планъ имѣется въ виду нарядъ, а о полезныхъ и необходимыхъ сторонахъ головного убора никто и не думаетъ. Поэтому мы, женщины, сплошь и рядомъ своими шляпами напоминаемъ индѣйцевъ, украшающихъ свои головы громадными перьями, имѣя въ виду лишь увеличеніе своей красоты, и нисколько не забо-

тясь о защить головы отъ палящихъ солнечныхъ лучей, проливнаго дождя и т. п. Сплошь и рядомъ вы видите маленькія, граціозныя головки барынь и барышень, украшенныя громадными шляпами, изображающими изъ себя цълый цвътникъ, фруктовый садъ или огородъ. Мы восторгаемся современными модами и постоянно упускаемъ изъ вида, насколько смѣшными, каррикатурными и уродливыми кажется намъ громадное большинство старинныхъ модъ. Мода есть наша владычица-чтобы она ни выдумала, все принимается безапелляціонно!-Гигіеническій головной уборъ долженъ быть легокъ, доступенъ для вентиляціи, онъ долженъ защищать голову отъ вредныхъ атмосферическихъ вліяній. Всѣ эти требованія отнюдь не идуть въ разрѣзъ съ требованіями эстетики.

Безусловно гигіеничный головной уборъ можетъ быть красивымъ и наряднымъ. Причина того, что среди мужчинъ несравненно болѣе плѣшивыхъ, чѣмъ среди женщинъ, до сихъ поръ неизвѣстна. Нѣкоторые гигіенисты склонны видѣть одну изъ такихъ причинъ въ томъ головномъ уборѣ, который обыкновенно носятъ мужчины: въ непроницаемыхъ для воздуха и довольно тяжелыхъ шляпахъ, которыя притомъ же мужчины употребляютъ, ввиду своей болѣе подвижной жизни, гораздо чаще, нежели женщины и иногда цѣлыми часами оста-

ются со шляпою на головъ. Д-ръ Lahmann говорить следующее по поводу этого: "Причины все увеличивающагося количества плъшивыхъ мужчинъ лежатъ большею частью въ разстройствъ питанія организма, отчасти-же имъютъ нервное происхождение и т. п. Нельзя однако не зам'тить, что женщины, носящія легкія шляпы или часто обходящіяся безъ оныхъ, имъютъ несравненно лучшую шевелюру, чъмъ мужчины, почти не разстающіеся со своими шляпами и фуражками. Многіе мужчины теряютъ волосы, отслуживъ срокъ военной службы, въ чемъ, по справедливости обвиняютъ непроницаемыя для воздуха каски, вслъдствіе ихъ тяжести и давленія на кожу головы, что ведеть за собою неправильность кровообращенія въ этой области".

Тотъ-же авторъ для головнаго убора мужчинъ приводитъ слѣдующія требованія: "шляпы и фуражки не должны быть такими твердыми, неподатливыми, какъ современныя. Надо каждый головной уборъ дѣлать проницаемымъ для воздуха, съ этою цѣлью необходимо шляпу снабжать однимъ или нѣсколькими отверстіями. Хуже всего кожаныя подшивки, препятствующія испаренію пота, какъ и вообще всякія черезъ-чуръ тяжелыя подкладки". Съ моей стороны я тоже думаю, что не одинъ головной уборъ является причиною плѣшивости мужчинъ, такъ какъ плѣшивость эта встрѣ-

чается во всѣ времена и у всѣхъ классовъ общества. Лучше прямо сознаться, что причины неизвѣстны и стараться изучить ихъ, чѣмъ убаюкивать себя лжезнаніемъ. Одно могу сказать, что число женщинъ въ Петербургѣ, имѣющихъ хорошіе волосы, весьма незначительно, и что, повидимому, число лысыхъ и среди нихъ начинаетъ увеличиваться. Этотъ вопросъ во всякомъ случаѣ заслуживаетъ полнаго и серьезнаго вниманія, какъ со стороны публики, такъ и въ особенности со стороны врачей - спеціалистовъ по болѣзнямъ кожи и гигіенистовъ.

Теперь на очереди весьма серьезный вопросъ: совмъстима-ли гигіена съ экономіею, не будеть-ли гигіеническая одежда стоить дороже обыкновенной? По моему митнію, иттъ! Здъсь какъ и вездъ гигіеническая одежда несравненно дешевле одежды негигіенической. Этотъ вопросъ, конечно, имъетъ значеніе

Этотъ вопросъ, конечно, имъетъ значеніе для женщинъ съ ограниченными средствами и притомъ для добрыхъ семьянинокъ, желающими быть истинными помощницами своихъ мужей. Такихъ среди интиллегентныхъ женщинъ къ счастію, очень немало, даже, можно сказать, большинство. Такъ вотъ къ нимъто и относятся нижеслъдующія мои слова: гигіеническое бълье, конечно, будетъ не дешевле обыкновеннаго, а, быть можетъ, даже первое время, пока оно не войдетъ во всеобщее

употребленіе, и дороже; но не надо за то того безконечнаго числа юбокъ, которое носится теперь, въ обременение тъла и кармана. Въдь не только юбки сами по себъ требують извъстныхъ затратъ, но и стирка ихъ требуетъ опять денегь и денегъ. Носить ночью ночную рубашку, а днемъ одъвать combination во всякомъ случать, въ смыслт расходовъ на стирку, обойдется дешевле, а въ гигіеническомъ смыслѣ гораздо здоровѣе днемъ носить одно бѣлье, а ночью другое. Шаравары, или, какъ нѣмцы ихъ называють, Pumposen будуть стоить тоже, что теперешнія юбки. Ихъ въдь можно дълать изъ разныхъ матерій, что кому по средствамъ. Люди съ ограниченными средствами поступятъ благоразумнъе, если сдълаютъ себъ Pumposen изъ такой матеріи, которую можно мыть. Не будеть при этомъ грязныхъ оборванныхъ подоловъ, которые теперь, при прекрасной нашей погодъ, встръчаются на каждомъ шагу. Следовательно, въ смысле опрятности и эстетики опять таки женщины останутся въ выигрышѣ. Что можеть быть некрасивѣе женщины, идущей по улицъ съ грязнымъ обтрепаннымъ подоломъ? А въдь такою картиною въ дурную погоду мы можемъ любоваться на каждомъ шагу. Гигіеническое платье, не волочащееся по полу, будеть носиться гораздо дольше, чемъ теперешнее, а при незначительной передълкъ можемъ и неуклоняться отъ требованій моды. Накоторыя изъ членовъ "Общества охраненія здоровья женщины" высказывали мнъ желаніе, чтобы Обществомъ этимъ была выработана извъстная униформа, выражающая собою maximum гигіеническихъ требованій или представляющая собою какъ бы идеалъ гигіенической одежды. Конечно, и въ экономическомъ смыслъ этимъ былъ-бы сдъланъ шагъ впередъ. Но въ смыслъ эстетики это вовсе не желательно. Другое дъло-выработать такую униформу для ученицъ различныхъ учебныхъ заведеній. По моему это настоятельно необходимо. Все равно, напр. въ институтахъ, дъвочки носятъ такую униформу, однако не имъющую съ гигіеной ничего общаго и, конечно, въ значительной степени способствующую пониженію уровня здоровья женщины. Тотъ, кто сдълаетъ это, будетъ настоящимъ благодътелемъ нашего отечества.

Гигіеничная одежда еще потому гораздо выгодн'є, экономичн'є теперешней, что она несомн'єнно будеть сохранять здоровье. А в'єдь здоровье—это все. Не будеть затрать на лізченіе, не будеть потери заработка, не будеть наконець ц'єлой массы нравственных тревогь и волненій, а иногда и горя, самаго тяжелаго горя!

Національная одежда большею частью является въ то-же время и гигіенической одеж-

дой, потому что она вырабатывалась цѣлыми вѣками и приспособлена для свободныхъ движеній. Будничная одежда боярынь и боярышень, надо сказать, была гораздо гигіеничнъе современной. Она не была и такой дробной, какъ эта послѣдняя, а состояла всего изъисподней сорочки и цѣльнаго платья, въ родѣ ргіпсезѕе. Идея ввести національный костюмъ во всеобщее употребленіе, конечно, идея ложная. То, что отжило, того не оживишь, надо идти по новому, болѣе совершенному пути. И это, какъ вы изволили видѣть, не представляетъ особой трудности. Труденъ только первый шагъ, а кто его сдѣлаетъ, чѣмъ дальше, тѣмъ дѣло уже пойдетъ все легче и легче.

Если вопросъ о совмъстности гигіены съ дешевизной рѣшается болѣе или менѣе удовлетворительно, то на очереди встаетъ другой весьма важный для женщинъ вопросъ: Совмъстима-ли гигіена одежды съ изяществомъ? Вы уже видѣли изъ вышеизложеннаго, что гигіеничность одежды не требуетъ какого-либо однообразія въ покроѣ, не говоря уже о цвѣтѣ одежды, сортѣ матерій, рисункѣ ея, отдѣлкѣ платья и т. д. Можно дѣлатъплатье по модному, насколько мода даннаго времени совмѣстима съ гигіеной.

Какъ-бы хотълось, однако, чтобы русская женщина освободилась отъ этой всемірной владычицы-моды, перестала быть ея

покорнымъ, слѣпымъ, ни о чемъ не разсуждающимъ и не смъющимъ имъть въ этомъ вопрость своего сужденія рабомъ! Какъ-бы хотелось, чтобы она пошла свободнымъ и широкимъ путемъ, руководясь своимъ вкусомъ и здравымъ смысломъ! Но я понимаю, что это пока, до поры до времени, однъ несбыточныя мечты! Пройдетъ много-много десятковъ лѣтъ, прежде чамъ женщина придетъ къ убъжденію, что здоровье-все для челов'вка, что больная красота есть не настоящая красота, а что здоровье придаетъ привлекательность всякому даже очень некрасивому лицу, конечно, если это лицо имъетъ осмысленное выражение, если въ глазахъ такого здороваго человъка свътится разумъ и доброе чувство! Когда женщины перестанутъ уродовать свое тъло, оно пріобрѣтетъ свои нормальныя формы, станетъ гибкимъ и граціознымъ-а развіз это не красота? Тѣ гибкость и грація, которы теперь почти совствить утрачены женщинами, несомнѣнно будутъ способствовать повышенію уровня ихъ красоты! за не оптеменние оппроходан

Женщина должна быть пропагандисткою всего изящнаго и истинно-прекраснаго—таково одно изъ ея назначеній. Красивая женщина обязана одъваться изящно—это не значить однако, что она должна быть одъта по модной картинкъ и перетянута въ рюмочку. Красивыя, стройныя женщины безо всякой бо-

язни могуть облечься въ гигіеническій костюмъ-красота ихъ отъ этого отнюдь не поблекнеть, если только мы выкинемъ изъ ума ложное убъжденіе, что тонкая талія-красива. Если женщины теперь же, какъ можно скоръе, облекутся въ нормальную одежду, въ особенности молодыя женщины, то несомнънно это отразится и на здоровьъ, и на красотъ ихъ организма. Правда, уже и теперь нъкоторыя женщины аристократическаго происхожденія родятся съ изуродованной, а по нынъшнимъ неправильнымъ воззръніямъ "красивой таліей", но все-же дальнъйшее изуродованіе можно пріостановить нормальнымъ физическимъ воспитаніемъ и правильной одеждой. И это нашъ долгъ и наша обязанность! Наша обязанность дать родинъ здоровое поколъніе кръпкихъ, сильныхъ и энергичныхъ женщинъ! Но чтобы женщины (и однъ-ли только женщины-въдь и мужчины въ этомъ отношеніи грѣшатъ ничуть не менѣе насъ?) усвоили себъ правильный взглядъ на это дъло, необходимо знакомство съ общими законами гигіены. Больше свѣта, больше знанія, и тогда откроются глаза наши и мы постигнемъ наши нынъшнія заблужденія и не будемъ видъть красоты тамъ, гдъ только одно безобразіе, такъ-какъ всякое уродство есть безобразіе. Это не культура, не та культура, которая изъ некрасиваго маленькаго цвътка, меимъющаго

никакого запаха, путемъ правильнаго, цълесообразнаго ухода выращиваетъ пышное, красивое растеніе, съ чуднымъ ароматомъ! Въ дълъ ухода за нашимъ тъломъ мы ни шагу не дълаемъ впередъ, а скоръе пятимся назадъ, на что указываетъ все возрастающее количество различныхъ заболъваній, равно какъ и увеличивающееся число ихъ. Соберите наше подрастающее женское поколеніе, соберите нашихъ дъвушекъ въ возможно большемъ числъ и ръшите сами, радоваться намъ надо на нашихъ будущихъ женъ и матерей или печалиться? Да соберите не вечеромъ, не на балу, когда онъ, разгорячившись отъ танцевъ и высокой температуры бальнаго зала, могутъ показаться вамъ цвѣтущими, благодаря блеску глазъ и розовымъ щекамъ. Нътъ, посмотрите ихъ утромъ, при солнечномъ свътъ! Сердце каждаго чувствующаго и мыслящаго человъка должно больно сжаться при этомъ зрѣлищѣ. Нѣтъ, не можетъ быть красоты тамъ, гдъ нътъ здоровья, и нездоровая красота всегда теряетъ много въ своей привлекательности, не говоря уже о тысячъ мученій, которыя выпадають на долю больной красавицы и не имѣя въ виду будушаго ея потомства, которому несомнънно грозитъ вырожденіе!

Итакъ, нормальный гигіеническій костюмъ отнюдь нейдетъ въ разрѣзъ съ эстетическими требованіями. Кромѣ того, какъ уже было сказано, выборомъ матеріи, ея цвѣта, рисунка, наконецъ отдѣлки и покроя, можно всякое нормальное платье сдѣлать красивымъ. Затѣмъ не упускайте изъ вида еще слѣдующаго обстоятельства: туго затянутая, одѣтая въ неудобный, стѣсняющій организмъ костюмъ женщина никогда не можетъ быть такой оживленной и остроумной, какъ въ томъ случаѣ, когда на ней одѣто свободное, ловко сидящее платье! Гигіена и эстетика не враги, а родныя сестры, идушія другъ съ другомъ рука объруку.

Новое Общество охраненія здоровья женщины и им'єть въ числ'є прочихъ своихъ стремленій сл'єдующую ц'єль: повозможности пропагандировать нормальную одежду среди женщинъ, показать, что можно совм'єстить гигіену и экономію, и, что еще гораздо важнье для многихъ женщинъ, гигіену и изящество, гигіену и красоту! Для этого оно нам'єрено открыть постоянную выставку нормальной одежды: б'єлья, корсетовъ и т. д.

Но чтобы эти прекрасныя стремленія юнаго общества ув'внчались желаемымъ усп'вхомъ нужно, чтобы ему пришелъ на помощь весь мыслящій классъ, вся интеллигенція, какъ мужчины, такъ и женщины.

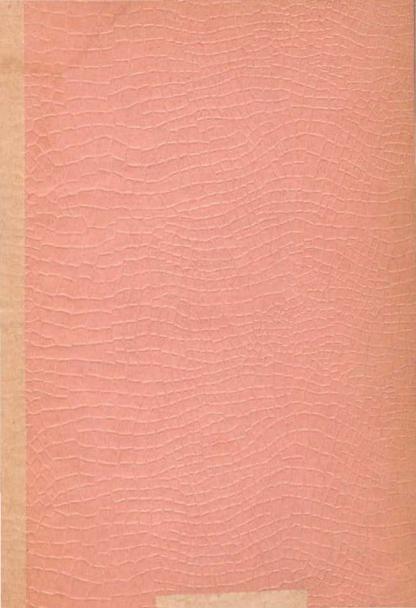
Къ мужчинамъ обращаю я теперь мои слова: помогите намъ, господа, помогите и словомъ и дъломъ! Вы имъете полную къ тому воз-

можность, и если вы только сознаете вполнъ важное значеніе здоровья женщины для всей страны—вы не откажете обществу въ этой помощи. Въ вашихъ рукахъ сосредоточена власть всевозможнаго рода: вы можете помочь намъ въ нашемъ стремленіи одъть гигіенически ростущее поколъніе, обязавъ нашихъ учащихся дъвочекъ носить одежду извъстнаго образца. Добрыми совътами и матеріальными вспомоществованіями, своимъ вліяніемъ и своею властью вы можете помочь обществу стать твердо на ноги и поставить дъло на широкихъ началахъ.

Кромъ реформы одежды Общество охраненія здоровья женщины имъетъ и другія задачи: развить въ женщинахъ любовь къ чистому воздуху, физическимъ упражненіямъ и т. д. и т. д. Для выполненія своихъ задачъ оно нуждается во многихъ и многихъ рабочихъ рукахъ—пусть женщины и мужчины придутъ къ намъ на помощь личнымъ трудомъ, они сдълаютъ этимъ истинно доброе, святое дъло.

Въ будущемъ задачи общества должны расшириться еще болье и захватить еще большій кругъ женщинъ: рабочаго класса, прислуги и т. д. Необходимо создать санаторію для надорванныхъ умственнымъ и физическимъ трудомъ женщинъ, необходимо вообще подумать объ укръпленіи и улучшеніи женскаго здоровья. Увърена, что мои слова не будутъ гласомъ вопіющаго въ пустынъ, увърена, что вы откликнитесь на нихъ такъ или иначе, вы всъженщины и мужчины!

the second secon



Э808С Цвна 75 коп. ЭЗ

