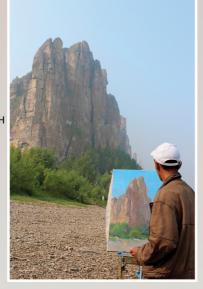
ЧУДЕСА ПРИРОДЫ РОССИИ



Ленские столбы

Ленские столбы – уникальное геологическое образование, находящееся в бассейне среднего течения реки Лены, в Хангаласском улусе Якутии, в 104 км от города Покровска. Это тянущийся на многие километры вдоль берега Лены комплекс красивейших вертикально вытянутых скал. Горные породы здесь начали формироваться ещё 540-560 млн лет назад, а примерно 400 тыс. лет назад территория Сибирской платформы стала подниматься с образованием разломов и глубоких речных долин. Скальные образования, достигающие высоты 100 м, под воздействием выветривания приобрели самые причудливые очертания. Этот величественный памятник природы объявлен Всемирным наследием ЮНЕСКО в России. Здесь создан национальный природный парк «Ленские столбы», открытый для широкого посещения туристов.







| Nº | 06 | (146), | июнь, | 2015 | г. |
|----|----|--------|-------|------|----|
|----|----|--------|-------|------|----|

Ежемесячное приложение для пенсионеров к журналу «Будь здоров!»

Выходит с января 2001 г.

Учредитель и издатель ООО «Шенкман и сыновья»

Генеральный директор

Борис Шенкман

Главный редактор Валентина Ефимова

Зам. главного редактора

Алла Юнина

Редактор

Татьяна Яковлева

Обозреватель

Татьяна Абрамова

Вёрстка

Галины Немтиновой

Рисунки

Адольфа Скотаренко

Отдел рекламы и распространения

Татьяна Сыромятникова

Фото на обложке

Сергея Яраева

Адрес редакции: 127018 Москва, ул. Сущёвский вал, д. 5, стр. 15

Телефон/факс: (495) 788-30-12

Электронная почта: zhurnal60let@yandex.ru budzdorov2@yandex.ru © «60 лет – не возраст», 2014

B HOMEPE

| Анатолий Уралов Престиж возраста 2 |
|---|
| Татьяна Абрамова Как обойтись без склероза? 5 |
| В курсе событий10 |
| Вадим Кириллов Тромбоз глубоких вен 12 |
| Наш почтовый ящик Одышка «здоровая» и « больная» 18 |
| Дарья Павлова Шейный радикулит 20 |
| Разминка для ума25 |
| Светлана Чечилова Гормон долголетия 26 |
| Татьяна Агушина Очки в вашу пользу |
| Валентин Дубин Знамя Победы над рейхстагом 36 |
| Олег Горошин Раджа-йога. Урок 6-й 41 |
| Александр Казакевич Волшебная сила молитвы 46 |
| Читательский клуб51 |
| Михаил Сухоруков Рецепт об л егчает кошелёк 52 |
| Александр Орлов Искупаться и не заразиться 54 |
| Юридический практикум58 |
| Андрей Цицилин Ягоды годжи: где вымысел, а где правда? |
| Елена Прокофьева О свободе и любви |
| Дина Балясова Сорняки на вашем столе |
| Наталья Иванова Программы и для работы, и для души 74 |

Престиж возраста

Анатолий Уралов, социолог

Отношение к различным этапам человеческой жизни, ценность и значение отдельных возрастных периодов в общественном сознании значительно менялись от эпохи к эпохе, от культуры к культуре. Но у каждой эпохи и у каждого народа предпочтение всегда отдавалось именно поздней зрелости, другими словам, старости

Экскурс в историю

Каждый период человеческой жизни имеет свои преимущества и недостатки, и в зависимости от того, как расставлены акценты, ценность этих периодов воспринимается по-разному. Но как бы ни менялся возрастной престиж в разные эпохи и в разных цивилизациях, к старости во всех культурах относились с почтением, поскольку в ней видели, прежде всего, пору мудрости, осмысления накопленного опыта и настоящего понимания жизни.

В прежние времена, когда до старости доживали лишь отдельные люди, они уже в силу самого этого факта считались избранными. Уважительное отношение к пожилому человеку как к хранителю знаний и полноправному члену коллектива на ранних этапах развития человеческого общества основывалось, в первую очередь, на его роли в общественной жизни или авторитете, а не на возрасте как таковом.

Престижное место занимал пожилой человек в Древней Греции. Подчеркнуто уважительное отношение к его мудрости, ассоциируемой со старостью, делало старика фигурой существенной: в его функции могло входить и управление страной, и руководство воспитанием подрастающего поколения.

Уважалась зрелость и в Древнем Риме. По представлениям римлян, 65-67-летний возраст считался вполне нормальной продолжительностью жизни. Человек, достигший этих лет, становился в обществе видной и значимой фигурой. О почитании стариков в Риме говорит и название его высшего государственного учреждения – «сенат» (от слова «senec», что значит «старик»).

Любопытно, что в империи инков люди, достигшие 50-летнего возраста, работали значительно меньше других, а по достижении 60 лет освобождались от всякой трудовой повинности.