



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 тянувшийся 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.



Источник: информационный Интернет-портал WarNet

16+

60 лет

не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

№6 июнь 2015



Престиж возраста

«Телевизионный» тромбоз

Как подобрать очки?

Съедобные сорняки

ISSN 1682-4229



15006



9 771682 422008



№ 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. Сушёвский вал,
д. 5, стр. 15

Телефон/факс:
(495) 788-30-12

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

В НОМЕРЕ

Анатолий Уралов <i>Престиж возраста</i>	2
Татьяна Абрамова <i>Как обойтись без склероза?</i>	5
В курсе событий	10
Вадим Кириллов <i>Тромбоз глубоких вен</i>	12
Наш почтовый ящик <i>Одышка «здоровая» и «больная»</i>	18
Дарья Павлова <i>Шейный радикулит</i>	20
Разминка для ума	25
Светлана Чечилова <i>Гормон долголетия</i>	26
Татьяна Агушина <i>Очки в вашу пользу</i>	32
Валентин Дубин <i>Знамя Победы над рейхстагом</i>	36
Олег Горошин <i>Раджа-йога. Урок 6-й</i>	41
Александр Казакевич <i>Волшебная сила молитвы</i>	46
Читательский клуб	51
Михаил Сухоруков <i>Рецепт облегчает кошелёк</i>	52
Александр Орлов <i>Исккупаться и не заразиться</i>	54
Юридический практикум	58
Андрей Цицилин <i>Ягоды годжи: где вымысел, а где правда?</i>	60
Елена Прокофьева <i>О свободе и любви</i>	65
Дина Балясова <i>Сорняки на вашем столе</i>	68
Наталья Иванова <i>Программы и для работы, и для души</i>	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 словами, 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. Подчеркнутое 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 «senex», 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.