

Возраст счастья

Считается, что главный результат роста продолжительности жизни - то, что пожилые люди теперь дольше живут. Это не так. Главное, огромное, стратегическое, меняющее на глазах все человечество следствие скачка продолжительности жизни вовсе не то, что старость теперь стала более длинной. Нет. Она намного позже начинается.

Для тех, кому сегодня 40, 50, 55 лет, по современным данным старость начнется только лет в 75-80. То есть на добрых 25 лет - четверть века! - позже, чем для поколения наших родителей. Еще совсем недавно в человеческой жизни было всего три основных периода: молодость, зрелость, старость. Те-

перь «зрелость», собственно, случается в 50 лет и отмечает собой начало абсолютно нового, попросту не существовавшего раньше этапа в человеческой жизни. Он продолжается почти тридцать лет - с 50-ти до примерно 75-ти.

Физические и интеллектуальные возможности человека в этот период при правильном подходе не снижаются, а в некоторых случаях и становятся выше, чем в молодости.

Потенциально это лучший, самый качественный период в человеческой жизни, поскольку совмещает в себе здоровье, силы и жизненный опыт. «Если бы молодость знала, если бы старость мог-

ла» - это больше не про нас. По всем статистическим данным последних лет самое счастливое время в жизни, ее пик наступает теперь примерно в 65 лет.

Те, кому сегодня 55-65 лет, проживают этот период первыми в истории человечества. Раньше его просто не было, поскольку люди намного раньше старели.

В ближайшие несколько десятилетий люди возраста 50-75 станут самой массовой возрастной группой на планете.

Удивительны, почти фантастичны возможности этого возраста. Как жить после пятидесяти, нас никто никогда не

учил! Откуда таким знаниям взяться, если еще для поколения наших родителей около 50 лет официально начиналась старость и полагалось начинать понемногу умирать. У предыдущих поколений не было никаких представлений о жизни после 50 - их не было в программе людской жизни, которая досталась нам в наследство и складывалась тысячами.

По всей и всяческой статистике для тех, кому сегодня 50-55 или около того, старость начнется не раньше 80 лет. Это очень, очень приятно. Нам подарили аж 25 лет (!) дополнительной активной и насыщенной жизни. Но как пользоваться этим подарком, нас не учили. И в результате, переходя границу в 50 и соглашаясь по незнанию на преждевременную старость, мы рискуем

потерять добрых 25-30 лет, которые - без преувеличения - могли бы быть самыми лучшими в нашей жизни. После 50 лет мы располагаем временем, здоровьем, силами, свободой от многих социальных обязательств, опытом - и до начала старости, по современным меркам, еще добрых четверть века! Возможно абсолютно все: новые увлечения, новые радости и впечатления, новая карьера, новая любовь, новые путешествия. Причем качество этих жизненных впечатлений намного превышает все, что было доступно в зеленой неумелой юности или обремененной обязательствами зрелости. И главное - вы понимаете, насколько ценна жизнь, и стали гораздо более ответственной личностью, чем прежде!

Владимир ЯКОВЛЕВ.



Он учит нас новой науке...

Те заметки, что вы читаете на этой странице, прислал для вас Б. М. Красник - давний друг и автор нашей «Берегиня». Вы видите его на снимке 2003 года, когда он прилетел на празднование 300-летия Петербурга из Калифорнии, где живет с 1980 года.

15 августа 2015 Борису Марковичу исполняется 100 лет. Более сорока лет жизни он посвятил воспитанию детдомовцев-сирот и учащихся Ленинграда. Многие из них до сих пор общаются со своим бывшим директором - и по скайпу, и приезжая к нему в гости в США, и переписываясь по электронной почте. Он достойно, по-воински пережил ужас блокады Ленинграда, с блеском пронес нелегкий груз ответственности за многие сотни детских жизней. И до сих пор - Учитель, много дающий своим воспитанникам.

Сейчас он учит нас новой науке - долголетию. Не падает духом от новостей своего организма, радуется всем проявлениям красоты Природы, посмеивается над собой. Полон интереса к подробностям нашей жизни и находит возможности помогать чем может. Поздравляя его с замечательной датой, мы гордимся тем, что большую часть своего пути прошли рядом с ним, были и есть под его крылом.

Всего Вам доброго, Борис Маркович! «Берегиня» тоже Вас любит!

Татьяна СЕЛИВАНОВСКАЯ, воспитанница Б.М.Красника с 1947 по 1955 годы.
Нижний Новгород.

«Бей профессоров, они гадюки...»

И из этой песни слова тоже не выкинешь. Каждые лет пять-семь многие представления в медицине меняются. Причем кардинально, иногда на прямо противоположные. Мы привыкли относиться к этому как к столоверчению или ночным заклинаниям, но ведь на то и ученые, чтобы мы доверяли их открытиям. А они с завидной регулярностью опровергают и по-новому интерпретируют результаты исследований своих коллег по цеху. Вот наиболее яркие примеры последнего времени.

Чем грозит отказ от ужина после 18.00?

Это чревато язвой желудка и образованием камней в желчном пузыре. Об этом рассказал известный диетолог Борис Скачко, опровергая известный миф о вреде вечернего приема пищи. Врач объяснил, что если организм после 18 часов регулярно не получает пищи, то печень находится без работы, это ведет к застою желчи. и образованию «камней». Кроме того, часть желчи направляется в пустой желудок, разъедая его стенки и вызывая язву. Здоровый ужин

- это легкие супы, овощные салаты ...

Солнечный гормон?

Опрос, опубликованный в журнале American Journal of Epidemiology, свидетельствует, что женщины, которые в среднем принимали солнечные ванны не менее трех часов в день, на 50 % реже страдали от рака груди и кишечника, чем те, кто проводил на солнце меньше часа в день. Что касается мужчин, то они на 16 % реже подвергались инсультам и сердечным приступам.

Целебные нитраты?

Они больше не считаются крайне вредными для организма веществами, которые угрожают образованием опухолей. Ученые из Wake Forest University выяснили, что вещество нитрозамин, попадающее в пищеварительный тракт с нитратами, улучшает поступление в организм кислорода. Так что его вполне можно использовать для борьбы со старческим слабоумием и предотвращения нарушений в системе кровообращения.

А научная группа Управления стандартизации продовольствия Великобритании утверждает: экологически чистые продукты, выращенные без применения удобрений, не полезнее обычных.

Пей до дна!

Согласно результатам исследования сотрудников Гарвардского университета, 15-30 г алкоголя в день положительно воздействуют на здоровье женщин старше 50 лет. У ведущих трезвый образ жизни здоровых оказалось на 30 % хуже.

Не спи - устанешь!

Профессор университета Лафборо и сотрудник Центра исследования сна Джим Хорн полагают, что попытки заставить себя спать по 8 часов в сутки могут в конце концов привести к хронической усталости. Потребность в восьмичасовом сне - это миф, уверен Хорн. На самом деле мы спим, когда организму нужен отдых, так же как едим, когда голодны. Поэтому если вы проснулись среди ночи, не нервничайте, лучше почитайте, пока вас снова не одолеет дремота. Кстати, ученые из университета Сан-Ди-

его доказали, что оптимальное время для здорового сна - 5-6 часов.

Мыться или не мыться?

Большинство людей слишком часто принимает душ, а горячая вода и жесткое мыло лишают кожу необходимых ей жиров, она сохнет, снижаются ее защитные функции. К такому выводу пришли в лондонской клинике Cranley. То же касается и чистки зубов. Стоматолог Фил Стеммер из лондонского центра «Здоровое дыхание» не советует фанатично выполаскивать рот после чистки зубов, чтобы не смыть защитное покрытие, которое образует зубная паста. И не следует хвататься за щетку сразу после еды...

Хандрите на здоровье!

Голландские ученые выяснили, что люди, преодолевшие депрессию, имеют более крепкое здоровье, устойчивую психику, а продолжительность жизни у них выше. Они лучше адаптируются к новым реалиям и умеют избегать опасностей.

Жизнь в шоколаде?

Чрезмерное потребление его грозит закончиться для сладкоежки ожирением или диабетом - но может принести организму и немало пользы. Группа ученых Кембриджского университета

проанализировала данные более 100 тысяч пациентов и выяснила: те, кто ест две и более плитки шоколада в неделю, на 37 % реже подвергаются риску пополнить ряды страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Шоколад снижает вероятность возникновения инсульта на 29 % и помогает снизить давление.

Операция витаминизация.

В Центре изучения рака Фреда Хатчинсона проанализировали рацион 162 тысяч американцев и установили: мультивитамины не снижают риск заболеть наиболее распространенными видами рака и не улучшают сердце. Так что глотать их вряд ли нужно. Достаточно придерживаться здоровой диеты. Витамины же, растворяющиеся в жирах, могут оседать в печени и вызывать ее заболевания.

Бег на месте?

Исследование Медицинского колледжа имени Альберта Эйнштейна (Нью-Йорк) развенчало мнение о так называемом здоровом образе жизни. Ученые обследовали 500 человек, доживших до ста лет, которые курят и пьют не меньше молодежи, и пришли к выводу: такой стиль жизни не имеет отношения к долголетию. Зато набор ДНК столетних людей был залогом успеха...

Ты подписался на газету «Берегиня»?

Подписка на «Берегиню» - только в редакции. Стоимость одного номера с пересылкой - 50 руб., полугодовой подписки - 300 руб., годовой - 600 руб.

Подписные суммы следует направлять (С ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УКАЗАНИЕМ: ПОЖЕРТВОВАНИЕ НА ИЗДАНИЕ «БЕРЕГИНИ») на расчетный счет 40703810529120000002 в филиале «Нижегородский» ОАО «Альфа-Банк», г.Нижний Новгород кор.счет 30101810200000000824 БИК 042202824, ИНН 5260247111, КПП 526001001, получа-

тель НРОО Экологический центр «Дронт». Деньги на счет можно перечислить как из банка, так и из почтового отделения.

Обязательно сообщите в редакцию о перечислении и дайте свой ПОЛНЫЙ почтовый адрес.

Сохраняется подписка через почтовый перевод (603001 г. Нижний Новгород, ул. Рождественская, д. 16 «Д», к. 21-3. Экоцентр «Дронт», редакция газеты «Берегиня», Альбине Леонидовне Ближенской). Подписка возможна с любого месяца.

«БЕРЕГИНЯ» – ВАША ГАЗЕТА. ОНА РАДА ВИДЕТЬ В ЧИТАТЕЛЕ И ПОДПИСЧИКЕ СВОЕГО БУДУЩЕГО АВТОРА. ПОДПИШИСЬ – И НАПИШИ НАМ!

РЕДАКЦИЯ «БЕРЕГИНИ» БЛАГОДАРИТ ЗА ФИНАНСОВУЮ ПОДДЕРЖКУ

- Веру СМЕРНОВУ (Сосногорск, Республика Коми);

- Григория ГАСИЧА (Тольятти).

И НАПОМИНАЕТ, что 26 декабря 2014 года Правительством Нижегородской области Нижегородская региональная общественная организация «Экологический центр «Дронт» включена в Реестр некоммерческих организаций, реализующих на территории Нижегородской области общественно полезные (социальные) проекты (программы) либо мероприятия социально ориентированной некоммерческой организации, а 22 мая 2015 года Министерством юстиции РФ, вопреки здравому смыслу, при отсутствии у организации иностранного финансирования, эта же организация включена в реестр некоммерческих организаций, выполняющих функции иностранного агента.