1 октября Международный день пожилых люд

**Вечная молодость**

Человеческая жизнь богата прожитыми годами, радостью удач, горестью переживаний, мудростью и большим жизненным опытом. День пожилых людей стали отмечать во всем мире в конце 90-х годов прошлого столетия.

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения, возраст человека делится на несколько периодов: до 44 лет считается молодым, 45-59 – средним, 60-74 – пожилым, 75-89 – старческим, 90-100 и старше долгожителями. В Беларуси по статистическим данным доля лиц старше 60 лет составляет около 17,5% всего населения, старше 65 лет – 13%. День пожилых людей ежегодно отмечается **1 октября**. Празднование этого дня – это знак признания вступления человечества в пору зрелости и возможностей в общественной, культурной и духовной жизни пожилых людей.

Целью проведения Дня пожилых людей является привлечение внимания к проблемам людей пожилого возраста, создание условий для более качественной, разнообразной, полноценной жизни, уменьшение риска развития ассоциированных с возрастом заболеваний, обеспечение максимально комфортной старости.

Старение человека – это медленный процесс накопления возрастных изменений, сложный, закономерный и генетически обусловленный процесс. Предотвратить этот процесс нельзя, а приостановить, затормозить можно. Для сохранения здоровья и продолжительности жизни первое, что нужно изменить, - это свой образ жизни. Чтобы получить здоровую и полноценную жизнь на долгие годы необходимо:

- соблюдать чередование труда и отдыха. Напряженная работа без отдыха и выходных не прибавит Вам долгих лет жизни, а приведет к заболеваниям сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и иммунной системы, опорно-двигательного аппарата. Труд, отдых и свежий воздух способствуют долголетию;

**-** питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Полезны в питании не жирная рыба и мясо, продукты молочного и растительного происхождения. Постарайтесь не переедать и не голодать. Ешьте в определенное время, небольшими порциями 4-5 раз в день. Не увлекайтесь диетами и разгрузочными днями, если решили, проводите только по рекомендации врача;

- делайте упражнения по возрасту и по состоянию здоровья, тренируйте сердечно-сосудистую и дыхательную системы это все поможет вам улучшить ловкость, выносливость и координацию. О степени физической нагрузки надо посоветоваться с лечащим врачом;

- любите детей, родственников, друзей, то есть тех людей, кто вас окружает, тогда вы почувствуете себя нужным и востребованным близким людям. Психологический комфорт, прочные семейные традиции, поддержка и понимание родственников – это залог счастливой жизни и долголетия;

- депрессия у лиц пожилого возраста - это психологическая травма, мысли о прошлых ошибках, угрызения совести, чувство безысходности, ненужности и одиночества. Они ослабевают жизненную энергию, изменяют, аппетит, сон и

память. Позитивный взгляд на жизнь. Радуйся любому успеху детей и внуков. Старайся чаще улыбаться и смеяться, с улыбкой и смехом придет хорошее настроение;

- больше читайте, изучайте что-то новое, ищите пути для самореализации. Учиться никогда не поздно.

**Главное - не теряйте интерес к жизни! Будьте здоровы!**

Врач-валеолог

Борисовской ЦРБ В.И. Коновалова