1 октября Международный день пожилых людей.

 **Полноценная жизнь пожилого человека**

Старость не может быть счастьем- Старость может быть покоем или бедой. Покоем она может быть, когда о ней помнят, Бедой делают ее забвение и одиночество.

 В.А. Сухомлинский

 Осень человеческой жизни богата прожитыми годами, радостью удач, горестью переживаний и, наконец мудростью и большим жизненным опытом. Недаром Международный День пожилых людей отмечают осенью. Праздник начали отмечать в конце 80-х годов во всем мире.

 Пожилые люди – это очень разные, как в социальном плане, так и в плане физического здоровья группы. Многие пожилые люди живут активной, достаточно насыщенной и полнокровной жизнью. Другие – имеют очень скудный во всех отношениях жизненный уровень. Не стоит забывать: «Возраст определяет стиль жизни, стоящих перед нашим обществом – это продление активного долголетия, восстановление и укрепление психосоматического и физического здоровья, уменьшение заболеваемости и инвалидности, увеличение количества лет здоровья и продуктивной жизни.

**Рецепты против старения на каждый день: -** если у Вас есть искра жизненного оптимизма, берегите ее как зеницу ока. Ни за что не давайте себе «окисляться», иначе старость придет и не уйдет; - всегда смотрите на окружающий мир с любопытством, не теряйте интереса к жизни; - почаще улыбайтесь, от смеха молодеет голова. Смеяться – это не значит зло- словить, от этого стареешь; - поменьше говорите о болезнях; - организуйте себе полноценный сон; - положительные эмоции создадут прогулки на природе среди трав, кустов и деревьев, укрепят Ваш организм; - ходите ежедневно и долго, в хорошем темпе; - регулярные физические нагрузки и бег – стимулируют выработку «гормона радости»; - не переедайте, они главные виновники старения. Не ешьте много на ночь, плотный ужин поселяет в организме лень и не дает во время уснуть; - кисломолочные продукты, крупы, овощи должны быть на Вашем столе ежедневно; - включайте в меню морскую рыбу – источник белков и йода.

 **Каждое утро напоминайте себе: «Я молодой, здоровый и полон сил творческого оптимизма!».**

Врач-валеолог Борисовской ЦРБ В.И. Коновалова