

Возраст зрелых, мудрых людей часто называют **осенью жизни**. Как каждое время года прекрасно по-своему, так же неповторимы и возрастные «сезоны» нашей жизни. Какие бы беды ее ни омрачали, все плохое забывается. И мы снова радуемся жизни, мечтаем о счастье, о любви. Ведь жизнь прекрасна!

Старение человека – многогранный, сложный, генетически обусловленный процесс. Предупреждение старения – древнейшая мечта человечества.

**Старость – время размышлений о смысле жизни и время умиротворения, новый плодотворный закономерный этап.** Чем вы его наполните – зависит от вас. Конечно, это касается только тех людей, которые сохранили способность мыслить спокойно и без предвзятости, принимать жизнь такой, какая она есть.

Питание пожилых людей должно быть построено с учетом возраста, пола, физической активности, состояния здоровья, но общие требования одинаковы для всех. А это включает в себя умеренность и разнообразие рациона, обогащение питания антисклеротическими веществами (творог, морепродукты), соблюдение режима питания, уменьшение потребления легко усваиваемых углеводов и количества животных жиров, обязательное употребление молочных и кисломолочных продуктов, исключить или ограничить употребление спиртных напитков, создать антиоксидантную направленность рациона за счет введения витаминов А, Е, С, употреблять больше продуктов богатых клетчаткой.

Наиболее доступным видом физической нагрузки является ходьба. Занятия следует начинать с небольших дистанций, предварительно выполнив комплекс согревающих упражнений, темп ходьбы должен быть умеренный и при этом важно правильно дышать. Дыхание должно быть спокойное, равномерное, но при этом глубокое, с возможно более глубоким выдохом, частота сердечных сокращений не должна превышать 110-130 ударов в минуту

Источником счастья в старости является дружба, человеческая доброжелательность.

**Старость – это осень жизни, а именно осенью природа расцветивается самыми богатыми красками.**

Под преждевременным старением понимают возрастные изменения, наступающие раньше, чем у здоровых людей соответствующего возраста. **Выделяют факторы риска преждевременного старения:**

- гиподинамия;
- длительные, часто повторяющиеся стрессы;
- нерациональное питание;
- наличие хронических заболеваний;
- вредные привычки;
- отягощающая наследственность (короткая продолжительность жизни родителей).

Все в ваших руках. Не надо ждать, надо жить здесь и сейчас, в эту самую минуту. Научитесь радоваться каждому мигу, потому что это Ваша жизнь, и Вы как художник, можете нанести на полотно темную краску, а можете нарисовать радуго.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

