

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Централизованная библиотечная система г.Таганрога
Центральная городская публичная библиотека имени А.П.Чехова

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



**1 ОКТЯБРЯ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И
ГЕРОНТОЛОГА**

ВОЗРАСТ: ПРЕИМУЩЕСТВА, ПАРАДОКСЫ И РЕШЕНИЯ

ВИРТУАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

1 ОКТЯБРЯ ГЕРОНТОЛОГИ ОТМЕЧАЮТ СВОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК. В ЭТОТ ЖЕ ДЕНЬ ПО ИНИЦИАТИВЕ ООН ОТМЕЧАЕТСЯ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

ГЕРОНТОЛОГИЯ – НАУКА, ИЗУЧАЮЩАЯ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА И СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТАРЕНИЕМ. НЕ ИСКЛЮЧЕНО, ЧТО В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ ГЕРОНТОЛОГИЯ СТАНЕТ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ, ВЕДЬ ИМЕННО БЛАГОДАРЯ ЕЙ МОЖНО БУДЕТ ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ И НА ДОЛГИЕ ГОДЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ.

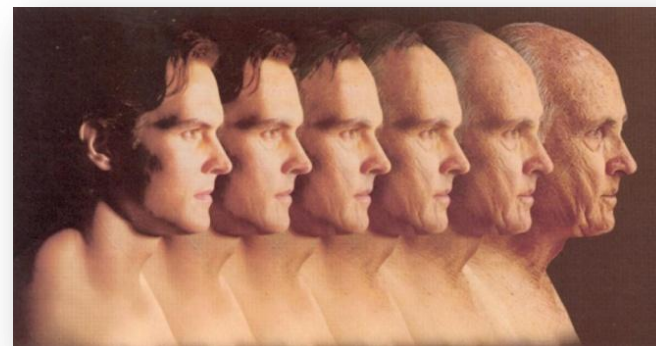
Филатова, С. А. Геронтология : учебник / С. А. Филатова, Л. П. Безденежная, Л. С. Андреева. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2005. - 512 с. – ISBN 5-222-07725-X. – Текст : непосредственный.



В учебнике на основании обобщения литературных данных представлены сведения о возрастной физиологии, различные аспекты преждевременного старения и его профилактика, особенности медицинского ухода и реабилитации пациентов старших возрастов, гериатрической фармакотерапии. В специальной части рассмотрены наиболее распространены заболевания внутренних органов с позиций возрастных особенностей.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

ГЕРОНТОЛОГИЯ КАК НАУКА ВОЗНИКЛА ВСЕГО ВЕК НАЗАД, ОДНАКО ЗА ЭТО ВРЕМЯ ОНА ДОСТАТОЧНО ДАЛЕКО ПРОДВИНУЛАСЬ: БЛАГОДАРЯ МЕТОДАМ БОРЬБЫ СО СТАРЕНИЕМ, ПРЕДЛАГАЕМЫМ ГЕРОНТОЛОГАМИ, УЖЕ СЕГОДНЯ ДАЖЕ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО ИМЕТЬ ДОСТАТОЧНО ХОРОШЕЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ СВОИХ ЛЕТ. В БУДУЩЕМ ГЕРОНТОЛОГИ, СКОРЕЕ ВСЕГО, СМОГУТ ДОСТИГНУТЬ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ, И ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ БУДУТ НАМНОГО ЗДОРОВЕЕ И КРЕПЧЕ, ЧЕМ СЕГОДНЯ.



Шестова, О. Л. Возраст : преимущества, парадоксы и решения / О. Л. Шестова. - Москва : Э, 2017. - 224 с. – ISBN 978-5-699-55663-0. – Текст : непосредственный.



Парадоксы возраста - так все чаще называют явление, когда с каждым прожитым годом человек получает все больше удовольствия от жизни. Ограничивающим фактором может стать здоровье. Чтобы этого не произошло, в каждом возрасте, включая и молодой, и средний, и самый продвинутой, - нужны свои меры по его укреплению и восстановлению. Любое усилие в этом направлении дает свои плоды.

Ученые проводят активные исследования и верят, что в ближайшем будущем будет создано лекарство, предупреждающее не только внешние признаки и болезни, но и отменяющие старение. Чтобы благополучно дожить до этих лучших времен, есть доказанные доступные способы. О них - эта книга. Читайте, обнимайтесь, - и будьте здоровы!

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

**В СООТВЕТСТВИИ С КЛАССИФИКАЦИЕЙ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ), К ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ ОТНОСИТСЯ
НАСЕЛЕНИЕ В ВОЗРАСТЕ ОТ 60 ДО 74 ЛЕТ, ОТ 75 ДО 89 ЛЕТ - К СТАРОМУ
ВОЗРАСТУ, А 90 ЛЕТ И СТАРШЕ - К ДОЛГОЖИТЕЛЯМ. ОДНА ИЗ
ТЕНДЕНЦИЙ, НАБЛЮДАЕМЫХ В ПОСЛЕДНИЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ В
РАЗВИТЫХ СТРАНАХ МИРА, - РОСТ АБСОЛЮТНОГО ЧИСЛА И
ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ДОЛИ В НАСЕЛЕНИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ. В НИХ
ПРОИСХОДИТ НЕУКЛОННЫЙ, ДОВОЛЬНО БЫСТРЫЙ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ,
Т.Е. УМЕНЬШЕНИЯ В ОБЩЕЙ ЧИСЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ДОЛИ ДЕТЕЙ И
МОЛОДЕЖИ И УВЕЛИЧЕНИЯ ДОЛИ ПОЖИЛЫХ.**

Журавлева, Т. П. Основы гериатрии : учебное пособие / Т. П. Журавлева. - Москва : ФОРУМ : НИФРА - М, 2005. - 271 с. – ISBN 5-8199-0102-9. – Текст : непосредственный.



В пособии раскрываются понятия геронтологии, гериатрии, старости. Даются основы общего ухода за пожилыми пациентами. Рассматриваются основные особенности заболеваний внутренних органов в пожилом и старческом возрасте, с которыми могут столкнуться фельдшера. Описана структура организации гериатрической службы.

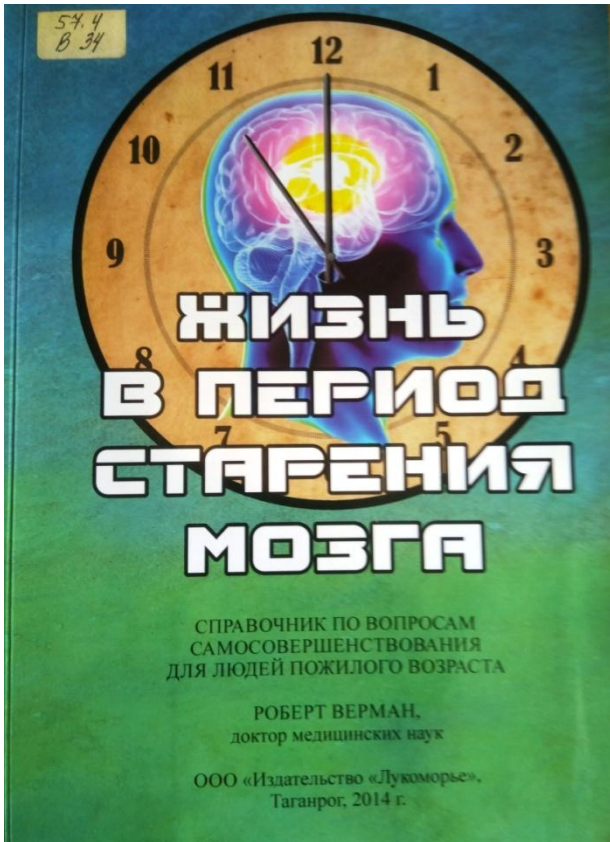
Учебное пособие предназначено для студентов средних специальных учебных, обучающихся по специальности "Лечебное дело".

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

ПО ДАННЫМ ООН, В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ В МИРЕ НАСЧИТЫВАЕТСЯ ПОЧТИ 700 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК СТАРШЕ 60 ЛЕТ, А К 2050 ГОДУ КОЛИЧЕСТВО ТАКИХ ЛЮДЕЙ ДОСТИГНЕТ ДВУХ МИЛЛИАРДОВ, ЧТО СОСТАВИТ БОЛЕЕ 20% МИРОВОГО НАСЕЛЕНИЯ. В РОССИИ УЖЕ СЕЙЧАС ДОЛЯ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН СТРАНЫ СОСТАВЛЯЕТ 20,7%.



Верман, Р. Жизнь в период старения мозга / Р. Верман. - Таганрог : Лукоморье, 2014. - 244 с. – ISBN 978-5-902450-50-4. – Текст : непосредственный.



Справочник по вопросам самосовершенствования для людей
пожилого возраста.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

**ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ ОДНОЗНАЧНО ИДЕТ ЧЕРЕЗ
ЕЖЕДНЕВНОЕ ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ К
САМОМУ СЕБЕ И КОНЕЧНО КО ВСЕМ ОКРУЖАЮЩИМ ТЕБЯ
ЛЮДЯМ. НЕ ЗРЯ ГОВОРЯТ - БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.**



Психология старости и старения : хрестоматия для студентов психологических факультетов высших учебных заведений / составитель О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. - Москва : Академия, 2003. - 416 с. – ISBN 5-7695-0875-2. – Текст : непосредственный.



В хрестоматии собраны статьи, посвященные проблемам старости и старения, в том числе социальной геронтологии, социальной психологии, истории изучения старости, философии и социологии старости.

Включены материалы, имеющие отношение к семье пожилого человека и оказанию психологической помощи как пожилым людям, так и специалистам, работающим с ними.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

ВЗРОСЛЕНИЕ, КАК И СТАРЕНИЕ, ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ. С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ МЫ ИЗМЕНЯЕМСЯ. ИЗМЕНЯЮТСЯ НАШИ ТЕЛА И НАШЕ ВОСПРИЯТИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ. В ОПРЕДЕЛЁННЫЙ МОМЕНТ МЫ НАЧИНАЕМ ПОНИМАТЬ, ЧТО МНОГИЕ СТЕРЕОТИПЫ О ВОЗРАСТЕ, ПРИСУЩИЕ ЮНЫМ, ИМЕЮТ МАЛО ОБЩЕГО С РЕАЛЬНОСТЬЮ, ЧТО ОНИ ЖЕСТОКИ И НЕСПРАВЕДЛИВЫ, И САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ, КОГДА ВАМ ЗА...



Стюарт – Гамильтон, Я. Психология старения / Я. Стюарт – Гамильтон. – Санкт - Петербург : Питер, 2002. - 256 с. – ISBN 5-318-00475-X. – Текст : непосредственный.



Это третье, дополненное и расширенное издание ставшей бестселлером `The Psychology in Ageing`. Книга является удачным примером сочетания непростой темы и доступного языка изложения. Помимо всестороннего анализа различных аспектов старения она включает грандиозное количество ссылок на новейшие исследования, четкое и ясное толкование психологических и нейрофизиологических терминов, обзор новейших тенденций в области геронтогенеза. Эта книга полезна как студентам и дипломированным специалистам по психологии, социальным работникам, так и всем тем, кто хочет пополнить свои знания об этом важном периоде жизни человека.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

**МИР СТАНОВИТСЯ ЗАМЕТНО СТАРШЕ, ВО ВСЯКОМ СЛУЧАЕ
ТАК УТВЕРЖДАЮТ УЧЁНЫЕ И ГЕРОНТОЛОГИ ТЩАТЕЛЬНО
СЛЕДЯТ ЗА ЭТИМ.**



Малкина - Пых, И. Г. Кризисы пожилого возраста / И. Г. Малкина – Пых. – Москва : Эксмо, 2005. - 368 с. – ISBN 5-699-07429-5. – Текст : непосредственный.



Книга является справочным пособием по психологическому консультированию, психокоррекции, психотерапии в ситуации возрастных, или нормативных, кризисов в жизни пожилых людей.

Книга дает общие теоретические представления о психологическом консультировании, в частности, людей пожилого возраста и отличается выраженной практической направленностью, поскольку содержит описание эффективных техник психотерапии и психокоррекции в эти периоды.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

СОГЛАСНО РАСЧЁТАМ УЧЁНЫХ, К 2050 ГОДУ КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ЖИТЕЛЬ ПЛАНЕТЫ БУДЕТ СТАРШЕ 60 ЛЕТ. ВОЗМОЖНО, ТАКИМ ВЗРОСЛЫМ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ЕЩЁ НЕ БЫЛО НИКОГДА. ОБЩЕСТВУ ПРИДЁТСЯ УДЕЛЯТЬ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ИНТЕРЕСАМ, ПОТРЕБНОСТЯМ И ВОЗМОЖНОСТЯМ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА, ВЕДЬ ОНИ СОСТАВЯТ ПЯТУЮ ЧАСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМЛИ, ВОТ И ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ УЖЕ ПРИДУМАЛИ. В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, В ИНТЕРЕСАХ САМОЙ ЭТОЙ ЧАСТИ - КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ, АКТИВНЫМИ, ПРОДУКТИВНЫМИ ЧЛЕНАМИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СООБЩЕСТВА.

Солтер, Ч. Борцы с возрастом : уникальная программа сопротивления возрасту! / Ч. Солтер, Л. Солтер ; перевод с английского Ю. П. Голубевой. – Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 2004. – 336 с. – ISBN 5-7905-2192-4. – Текст : непосредственный.



Авторы книги, Чарльз Солтер и Шарлотта де Лерма Солтер, известные специалисты в области геронтологии и диетологии, считают, что существует множество простых и достаточно эффективных средств, которые помогают замедлить и даже приостановить физические и психические изменения, связанные с возрастными процессами. Они предлагают уникальную программу, рассчитанную на 52 недели, содержащую специальные техники для сопротивления возрасту - 52 практических изменения, которые улучшают работу иммунной системы, сопротивляемость стрессу, повышают умственную активность, а также способствуют увеличению гибкости и силы.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ? ОТВЕТ КРОЕТСЯ В НАС САМИХ. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ - ПОТРЯСАЮЩИЙ, А САМАЯ УДИВИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА – ЛЮБОПЫТСТВО. ЭТО ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ СКУКИ И ДЕГРАДАЦИИ. СОВЕТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ: ПРОДОЛЖАЙТЕ РАЗВИВАТЬСЯ, ПРОДОЛЖАЙТЕ УЧИТЬСЯ, НЕ ОГРАНИЧИВАЙТЕ СЕБЯ В ПОЗНАНИИ НОВЫХ ГРАНЕЙ И ОТТЕНКОВ ЖИЗНИ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, ВЕДЬ ВЫ У СЕБЯ ТАКОЙ ОДИН. ИЛИ ОДНА.



Славгородская, Л. Женщина после сорока / Л. Славгородская. – Ростов – на - Дону : Феникс, 2010. - 248 с. – ISBN 978-5-222-16771-7. – Текст : непосредственный.



В жизни женщины наступает момент, когда она еще чувствует себя молодой, полной сил, энергии, у нее далеко не исчерпан запас профессионального опыта и знаний, но... как сказал Гёте: "Резец годов у жизни на челе за полосой проводит полосу..."»

Но не отчаивайтесь, еще не все потеряно. Автор подскажет, как продлить свою "осень", а насколько - это будет зависеть только от вас.

Мясников, А. Л. Как жить дольше 50 лет : честный разговор с врачом о лекарствах и медицине / А. Л. Мясников. – Москва : Эксмо, 2013. - 192 с. – ISBN 978-5-699-59585-3. – Текст : непосредственный.



Эта книга - откровение. Она - о том, как без особых болячек дожить до седин в условиях отечественной медицины. Ее написал потомственный российский врач, внук и полный тезка доктора, который лечил Сталина. Автор Александр Мясников практиковал медицину в США, Африке, Франции, а сейчас он главврач крупнейшей российской больницы. Это дало ему право вывести формулу выживания и сохранения здоровья в России.

Книга - увлекательный диалог с неангажированным врачом, благодаря которому меняется взгляд на возможность излечения самых распространенных болезней. Например: почему численность инфарктов у нас выше и какие меры профилактики предпринимаются на Западе. Почему за рубежом отказались от лечения гипертонии специальными таблетками и чем лечат сейчас. После "Честного разговора с врачом..." вы сможете взять ситуацию со здоровьем в свои руки независимо от того, где вы живете. Будьте здоровы!

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА СОВПАДАЕТ С ЦИФРАМИ В ПАСПОРТЕ. У НЕКОТОРЫХ 80-ЛЕТНИХ ФИЗИЧЕСКИЕ И УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ТАКИЕ ЖЕ, КАК У 20-ЛЕТНИХ. ДРУГИЕ ИСПЫТЫВАЮТ СНИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ГОРАЗДО БОЛЕЕ МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ. ЗДОРОВОЕ СТАРЕНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ТЕМ, ЧТО ЛЮДИ В ВОЗРАСТЕ ИМЕЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОДОЛЖАТЬ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ДЛЯ НИХ ВАЖНО.

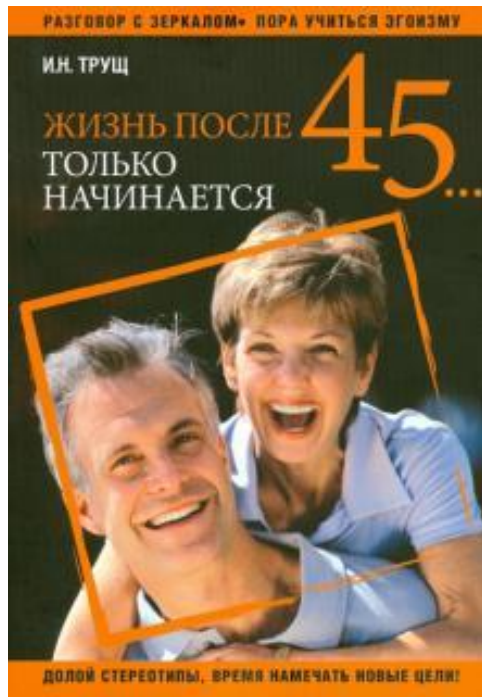


МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

ХОТЯ РАСХОДЫ НА ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И СОЦИАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ЧАСТО РАССМАТРИВАЮТСЯ КАК ЗАТРАТЫ ДЛЯ ОБЩЕСТВА, ИХ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ КАК ИНВЕСТИЦИИ В РЕАЛИЗАЦИЮ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, КОГДА ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ МОГУТ ПО-ПРЕЖНЕМУ ВНОСИТЬ СВОЙ ПОЗИТИВНЫЙ ВКЛАД В ОБЩЕСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ.



Трущ, И. Н. Жизнь после 45... только начинается / И. Н. Трущ. – Москва : Вече, 2012. – 400 с. – ISBN 978-5-9533-6469-0. – Текст : непосредственный.



О том, как можно дольше сохранять молодость, красоту, здоровье, активную жизненную позицию и решать проблемы, которые зачастую возникают у мужчин и женщин после 45, и рассказывает этот популярный справочник.

Для широкого круга читателей.

Кроули, К. Следующие 50 лет жизни : как обмануть старость / К. Кроули, Г. Лодж ; перевод с английского. – 9 – е издание. - Москва : Альпина нон - фикшн, 2018. - 415 с. – ISBN 978-5-00139-006-0. – Текст : непосредственный.

Для сегодняшней женщины 50 лет и старше - возраст расцвета. Ей предстоят еще долгие годы, которые могут оказаться лучшими в ее жизни. Ведь мир современницы отличается от условий, в которых жили наши мамы и бабушки, а достижения медицины открывают фантастические возможности. Опираясь на строго научные данные, авторы показывают, что организм человека запрограммирован на два варианта: рост или распад. Одиночество и стресс запускают распад; любовь и радость - рост. Остается решить для себя: деградировать, предаваясь праздности и скуке, или научиться омоложению и жить долго и счастливо.

Эта книга - практическое руководство для тех, кто сделал правильный выбор, и стимул для тех, кто стоит на распутье. Она способна изменить вашу жизнь. Она расскажет, как обратить биологические часы вспять и сохранять функциональную молодость организма. Опираясь на серьезные научные исследования, Крис Кроули и Генри Лодж развенчивают мифы о старении и его неотвратимости.



СЛЕДУЮЩИЕ

50 ЛЕТ

КАК ОБМАНУТЬ СТАРОСТЬ

Крис Кроули
Генри Лодж

АнФ

Аникеева, Л. Ш. Старость меня дома не застанет / Л. Ш. Аникеева. - Москва : Эксмо, 2015. - 304 с. – ISBN 978-5-699-73227-2. – Текст : непосредственный.



Рациональное питание, крепкий сон и активная жизнь - вот основные составляющие долголетия. Выполняя несложные правила, как то: зарядка по утрам, отказ от вредных привычек и потребление здоровой пищи, вы почувствуете прилив сил, станете более энергичными, бодрыми и здоровыми. С помощью рекомендаций опытного врача вы сможете подобрать комплекс упражнений для утренней зарядки, который обеспечит вам тонус на протяжении всего дня.

Полезные советы в каждой главе помогут вам сориентироваться, как определить болезни и какое лечение применять во время конкретных заболеваний в пожилом возрасте, какие растительные средства нужны для нормализации сна, а также зачем нужна ежедневная профилактика. Наслаждайтесь каждым прожитым днем и радуйтесь общению со своими близкими!

Здоровее будешь : 30 историй тех, кто на своем собственном примере доказал, что здоровье и красивое тело вполне можно сохранять далеко за 50 / В. Яковлев. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 168 с. – ISBN 978-5-91657-983-3. – Текст : непосредственный.

В 56 лет начать заниматься спортом и приобрести фигуру атлета. В 66 пробегать по 40 километров каждый день. В 72 пересечь Россию на велосипеде. Отпраздновать 80-летие, совершив подряд 80 прыжков с парашютом.

Все это не выдуманные, а вполне реальные истории. Существует стереотип, что после 50-60 лет уже нет смысла заниматься собой. Это неправда. И прекрасное здоровье, и красивое тело вполне можно сохранять далеко за 50. С возрастом меняется только то, что после 50 наше здоровье полностью зависит от нас самих, от нашего личного выбора, хотим мы или нет оставаться здоровыми. Большинство героев этой книги начали заниматься спортом и физическими практиками, когда им было хорошо за 50. Их истории как нельзя лучше доказывают правомерность простой формулы: Возраст ? Старость?

Для кого эта книга? Для тех, кто хочет жить долго и счастливо.



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

РАННИЙ ВЫХОД НА ПЕНСИЮ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НЕ ЛУЧШИМ РЕШЕНИЕМ ДЛЯ ВАШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ, ЕСЛИ КОНЕЧНО У ВАС НЕТ ЗАПАСНОГО ИНТЕРЕСНОГО ЗАНЯТИЯ НА ЭТОТ СЛУЧАЙ. ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПРОДОЛЖАЮТ ЗАНИМАЮТСЯ РАБОТОЙ, ПРИНОСЯЩЕЙ ИМ УДОВОЛТВОРЕНИЕ, КАК ПРАВИЛО ЖИВУТ ДОЛЬШЕ. ЭТО, НАРЯДУ С ХОРОШИМИ ДРУЗЬЯМИ И ХОРОШИМ БРАКОМ, МОЖЕТ СТАТЬ КЛЮЧОМ К ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ.



Смит, Х. 55 + : полезные советы для нескучной жизни на пенсии / Х. Смит ; перевод с английского. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. - 198 с. – ISBN 978-5-9614-6540-2. – Текст : непосредственный.

Выход на пенсию всегда связан с большими переменами. Высвобождается много свободного времени, и не всегда понятно, чем его занять.

Изменяется привычный круг общения, уровень дохода и отношение к жизни в целом. Как не заскучать без работы, не поддаться хандре и наполнить радостью каждый день заслуженного отдыха? Какие новые виды деятельности можно освоить? Как зарабатывать больше, если не устраивает размер пенсии? Как поддерживать себя в тонусе, заниматься здоровьем и оставаться в хорошем настроении? Как завязать новые знакомства, если есть потребность в активном общении?

Мудрые советы Хайрама Смита, писателя, бизнесмена и пенсионера, не считающего себя таковым в классическом понимании этого слова, помогут вам сделать счастливыми себя и окружающих, смотреть в будущее с интересом и оптимизмом.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
ДЛЯ НЕСКУЧНОЙ ЖИЗНИ
НА ПЕНСИИ

Хайрам Смит

альпина
ПАБЛИШЕР

Искусство долголетия / Жоэль де Росней, Жан – Луи Серван – Шрейбер, Франсуа де Клозе, Доминик Симонне ; перевод с французского Н. Васильковой. - Москва : Текст, 2008. - 205 с. – ISBN 978-5-7516-0702-9. – Текст : непосредственный.



В ходе живого диалога авторы - четверо французских ученых и журналистов - обсуждают важнейшую проблему современности: продление человеческой жизни. В первой части книги разговор идет о причинах старения организма и способах замедлить этот процесс. Далее обсуждается вопрос о психологии людей, вступающих в новый возраст, о том, как подготовить свое сознание к тому, что молодость не вернется и надо жить по другим правилам. В заключение авторы говорят о том, какие изменения должны произойти в обществе, где количество пожилых людей стремительно увеличивается.

Пономаренко, А. А. Здоровье без возраста : управляй и молодежь / А. А. Пономаренко, С. Лавриненко. - Москва : «Э», 2016. - 160 с. - ISBN 978-5-699-87125-4. - Текст : непосредственный.



Волшебной таблетки для продления молодости и обретения здоровья пока не существует. Однако некоторые продолжают тратить деньги на бесполезные препараты, а время - на неработающие методики. Следы возраста сотрут не волшебные пилюли, а проверенная информация, сознательное отношение к своему организму и недорогие способы, эффект которых подтвержден научными исследованиями.

Четвертая совместная книга авторов - профессиональных психолога и врача - о том, как эффективно управлять здоровьем, чтобы дожить до возраста счастья и обрести второе дыхание, повернуть вспять биологические часы. Можно начать снижать свой возраст с нее, если вы не читали трех предыдущих книг.

Пятнадцать конкретных, работающих механизмов позволят повысить собственную энергетику, укрепить и сохранить хорошее самочувствие. В книге есть отдельная страница для самостоятельного раскрашивания, которая окажет особое положительное воздействие. Все стратегии, приведенные в книге, опробованы на многочисленных тренингах и семинарах и подтверждены результатами психологических экспериментов и доказательной медициной.

Морено, М. Как остановить старение и стать моложе : результат за 17 дней / М. Морено ; перевод с английского Л. А. Игоревского. - Москва : Центрполиграф, 2014. - 318 с. – ISBN 978-5-227-04968-1. – Текст : непосредственный.



Доктор Майк Морено разработал четкую и простую в выполнении 17-дневную программу омоложения организма. Читателям предлагается сделать 4 простых шага, чтобы чувствовать себя моложе и здоровее. Каждый шаг программы сфокусирован на омоложении определенных частей вашего тела и организма: от сердца и легких до нервной системы и репродуктивных функций. Автор объясняет, как надо дышать, что нужно делать для укрепления иммунитета, каким образом сохранить гибкость и крепость суставов, остроту зрения и чувств и многое другое. Вы узнаете о своем организме так много интересного, что уже просто не сможете небрежно к нему относиться. Действуйте, у вас все получится.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ГЕРОНТОЛОГА.

**ЗА ВЕК СВОЕГО СУЩЕСТВОВАНИЕ ГЕРОНТОЛОГИЯ ПРОДВИНУЛАСЬ
ДАЛЕКО ВПЕРЕД. СЕГОДНЯШНИЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТАРЕНИЕМ
ПОЗВОЛЯЮТ ЛЮДЯМ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ ИМЕТЬ ХОРОШЕЕ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, ВЫГЛЯДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ МОЛОЖЕ.
ГЕРОНТОЛОГИЯ ПЫТАЕТСЯ ОТОДВИНУТЬ СТАРОСТЬ, СОХРАНИТЬ
АКТИВНЫЙ, НЕЗАВИСИМЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА КАК МОЖНО
ДОЛЬШЕ.**

**ПОЭТОМУ СОВЕРШЕННО НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК ВРАЧЕЙ-ГЕРОНТОЛОГОВ ОТМЕЧАЕТСЯ
В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.**

Диас, К. Книга о теле / К. Диас, С. Барк ; перевод с английского И. Литвиновой. - Москва : Синдбад, 2015. - 272 с. – ISBN 978-5-905891-61-8. – Текст : непосредственный.



Эта книга – не программа оздоровления, не сборник диет или комплексов физических упражнений. Кэмерон Диас делится в ней своим личным опытом – рассказывает, как стала прислушиваться к своему телу и научилась понимать, любить его и помогать ему. Она убеждена: сильное, выносливое и красивое тело позволит покорить любые вершины – в карьере, в любви, в творчестве. Оно поможет сделать жизнь долгой, здоровой и счастливой.

Кэмерон Диас, бывшая модель, ныне «самая известная блондинка Голливуда», дебютировала в кино в 21 год в фильме «Маска» (1994), где успешно сыграла рядом с Джимом Кэрри. Всемирную популярность ей принесли фильмы «Ангелы Чарли», «Все без ума от Мэри», «Банды Нью-Йорка», «Ванильное небо» и другие.

Сандра Барк – писательница, автор целого ряда бестселлеров по версии «Нью-Йорк Таймс». Охотно работает в тандеме с увлеченными людьми, помогая им превратить интересные идеи в популярные книги.

Кигим, Т. В. Майя Плисецкая и все звезды : секреты долголетия в лицах / Т. В. Кигим. - Москва : Эксмо, 2013. - 304 с. – ISBN 978-5-699-60532-3. – Текст : непосредственный.



В книге впервые предложена уникальная подборка именных секретов, которые помогают прожить век в здоровом уме, твердой памяти и крепком теле. Тайны творческого долголетия, советы для активной жизни в зрелом возрасте— от наших соотечественников, перешагнувших 80-летний, 90-летний и 100-летний рубежи!

Книга богато иллюстрирована хорошо узнаваемыми и менее известными фотографиями: это и всенародно любимые деятели балета, театра, знаменитые конструкторы советской эпохи, а также наши современники, которые живут рядом с нами и продолжают работать и творить в самом преклонном возрасте. У каждого из них свой секрет активного долголетия, и их бесценный опыт заряжает оптимизмом и может реально помочь тем кому за...

Если вы хотите подарить родителям жизнеутверждающий стимул, добавить немного здоровья и увидеть улыбки на родном лице, - вы не ошибетесь с этой книгой.

С КНИГАМИ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ
ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ В ОТДЕЛЕ
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»
ЦГПБ имени А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ:
УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ)
ТЕЛ: 340-318