

Здоровье, ум и гармония- простые правила счастливого долголетия

1 октября отмечается **Международный день пожилых людей**. Это не просто дата в календаре, а важный повод поговорить о качестве жизни тех, кто щедро делится с нами своей мудростью и опытом. Современный подход к старению строится на концепции активного долголетия - стремлении сохранять физическое здоровье, ясный ум и социальные связи как можно дольше.

Чтобы оставаться бодрыми и счастливыми в зрелые годы, важна забота в мелочах и комплексный подход к здоровью.

4 ключевых фактора активного долголетия:

 **Двигайтесь как можно больше.** Старайтесь ежедневно находить время для умеренных нагрузок: гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь скандинавской ходьбой, легкой гимнастикой или плаванием. Такие простые привычки отлично укрепят мышцы и улучшат координацию движений.

 **Питайтесь сбалансированно.** С возрастом наш метаболизм замедляется, поэтому делайте свой рацион легким, но максимально питательным. Включайте в меню больше продуктов, богатых кальцием и витамином D для укрепления костей, а также клетчатку для хорошего пищеварения. И не забывайте регулярно пить чистую воду в течение дня, ориентируясь на рекомендации вашего лечащего врача.

 **Тренируйте свой мозг.** Ваша память и внимание требуют постоянной зарядки. Разгадывайте кроссворды, читайте книги, учите иностранные языки, играйте в шахматы и смелее осваивайте современные смартфоны. Любые новые знания создают крепкие нейронные связи и помогают сохранить гибкость и молодость ума.

 **Общайтесь и находите время для хобби.** Одиночество плохо влияет на настроение и общее самочувствие. Проводите время с внуками, посещайте городские клубы по интересам и не пропускайте культурные мероприятия. Активное общение помогает оставаться в тонусе, заряжает энергией и позволяет чувствовать себя нужными.

Помните, что подлинное здоровье невозможно без внутреннего спокойствия. Истинная забота о себе всегда начинается с порядка в мыслях: учитесь фокусироваться на приятных мелочах дня, принимайте свой возраст с любовью, не копите в себе тревоги и бережно дозируйте просмотр новостей, заменяя их душевной музыкой или старыми фильмами. Позвольте своей душе оставаться в гармонии, ведь психологический комфорт — это тот самый фундамент, который дарит нам искреннюю радость жизни в любом возрасте.

Где найти поддержку?

- Территориальные центры социального обслуживания населения (ТЦСОН): здесь можно записаться на кружки (от

компьютерной грамотности до йоги) и получить психологическую помощь.

• **В рамках проведения Международного дня пожилых людей будет работать прямая телефонная линия:**

1 октября с 10.00 до 12.00 по телефону 8 (0232) 23-07-80 на базе УЗ «Гомельская университетская клиника - областной госпиталь инвалидов Великой Отечественной войны» на интересующие вопросы ответит заведующий организационно-методическим отделом Жак Елена Вячеславовна.

1 октября с 09.00 до 10.00 по телефону 8 (0232) 33-57-24 на базе ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» на вопросы по активному долголетию ответит психолог отдела общественного здоровья Иванишко Яна Алексеевна.

Забота - лучший подарок. Международный день пожилых людей - это напоминание для каждого из нас. Позвоните родителям, навестите бабушек и дедушек, помогите пожилому соседу. Ваше внимание и тепло — это то, что делает их жизнь по-настоящему долгой и счастливой.

*Иванишко Яна,
психолог отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*