

## Рецепты от старения на каждый день

✚ Если в 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 неистощимым любопытством, не теряйте интереса к жизни! Ощущайте себя частицей истории, а не носящейся по ветру песчинкой.

✚ Чаще встречайтесь с молодежью, присмотритесь - она не так уж плоха, делитесь с ней своим опытом.

✚ Чаще улыбайтесь, от смеха действительно молодеет голова, а может быть, и все тело.

✚ Меньше говорить о болезнях и их симптомах.

✚ Очень важно, хотя это и элементарное правило, организовать себе хороший, полноценный сон.

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



Но души молоды всегда,  
Они годам не поддаются,  
И энергичные сердца  
Стуча, навстречу жизни рвутся.

Пусть не кончается весна,  
Пусть пенье птиц не умолкает.  
Минуты замедляют шаг  
И блеск в глазах не исчезает!



Прекрасна юности пора,  
Но старость на порог приходит  
И где бы не скрывались мы,  
Она нас все равно находит.

Предлагаем вам познакомиться с системой предотвращения старения организма, которая была испытана еще в Древней Греции 3 тысячи лет тому назад:

- ✚ Необходима умеренность во всем. В том числе и в физических нагрузках.
- ✚ Важно сохранение нервов. Больше положительных эмоций. Общение с хорошими и добрыми друзьями.
- ✚ Ежедневные занятия для ума и сердца обязательно принесут радость.
- ✚ Не оставайтесь долго в постели. Большинство долгожителей всю жизнь вставали рано.  
С оптимизмом смотрите в будущее!  
Оставайтесь активным – особенно когда уйдете на пенсию.
- ✚ Не тревожьтесь о здоровье.
- ✚ Не курите. Держитесь подальше от сигарет.
- ✚ Обязательно имейте хобби.
- ✚ Пейте больше жидкости. Лучше всего – чистую воду.
- ✚ Наслаждайтесь жизнью.
- ✚ Снимайте плохое настроение физической работой.
- ✚ Не пейте крепкий кофе. Да и чай – только слабый.
- ✚ Чтобы снять усталость, принимайте ванну.
- ✚ Не экономьте свет. Яркая лампочка сделает и вашу жизнь ярче.
- ✚ Очень важно иметь хороших друзей – они действуют как прививка против стресса.



Сегодня – день пожилого человека, хотя назвать вас пожилым просто невозможно. Вашей энергии и бодрости позавидуют многие, и большинству молодых не угнаться за вами. Единственное, что выдает ваш большой жизненный опыт – это глаза, ведь в них столько мудрости, столько понимания всего, что происходит вокруг.

Мы с огромной радостью поздравляем вас с этим замечательным праздником и желаем вам жить много счастливых лет, пускай улыбка никогда не сходит с вашего лица. Спасибо вам за всю ту мудрость, которой вы с таким удовольствием делитесь. Спасибо за то, что вы у нас есть. Пускай огромное счастье и крепкое здоровье станут вам наградой за то, что вы всегда помогаете людям и не устаете поддерживать их!



Наш адрес: Цимлянский район  
ст. Маркинская, ул. Ленина, д. 5  
Адрес Центральной библиотеки:  
г. Цимлянск, ул. Ленина, д.15  
Эл. почта: [ziml\\_bib@mail.ru](mailto:ziml_bib@mail.ru)  
Сайт библиотеки: [cimlabibl.ru](http://cimlabibl.ru)



МБУК Цимлянского района  
«Центральная межпоселенческая  
библиотека»  
Маркинский отдел  
0+



## Праздник золотой поры

Информационный буклет ко Дню  
пожилого человека

Составитель: Степаненко М.В.

ст. Маркинская  
2024 г.