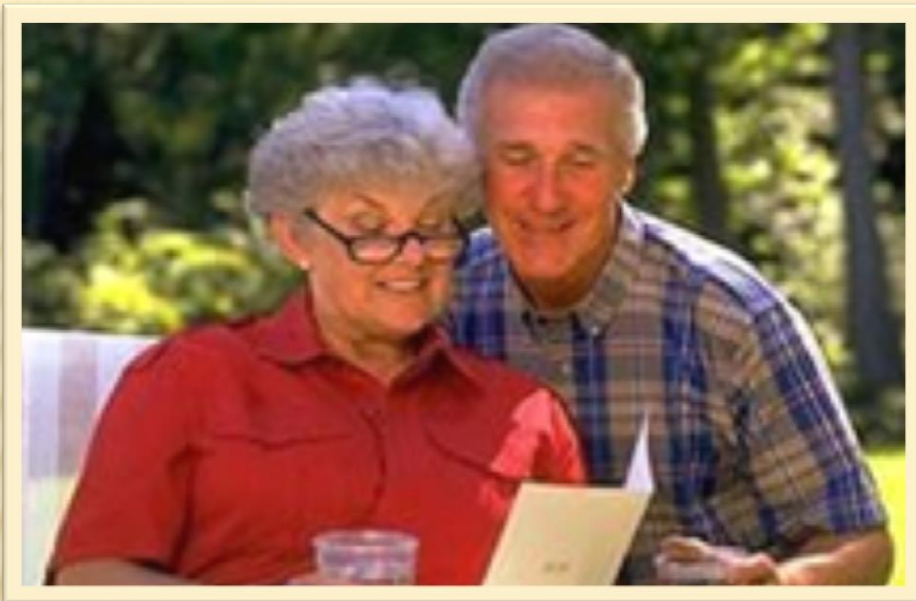
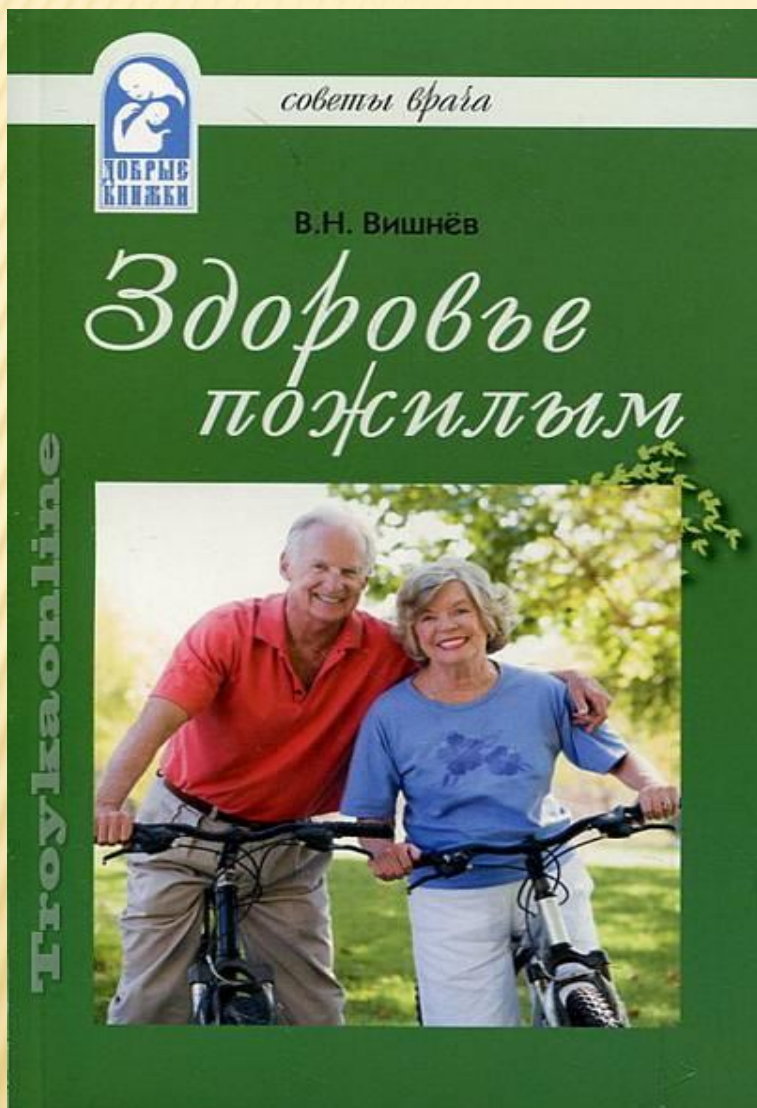




«...возраст - это не то сколько тебе лет, а как ты их чувствуешь.»

Габриэль Гарсиа Маркес

***В гармонии
с возрастом***



Пожилой возраст - это возраст мудрости, осмысления пройденного пути и бесценного жизненного опыта.

Но, к сожалению, именно в этом возрасте становятся особенно актуальными проблемы, связанные со здоровьем. А ведь жизнь так интересна! И столько всего ещё хочется успеть сделать! Как же сохранить своё здоровье и увеличить продолжительность активной полноценной жизни?

Каким образом можно остановить процессы преждевременного старения в организме?

Об этом вы узнаете из книги врача-фитотерапевта В.Н. Вишнёва.



Издание привлечет внимание читателей, особенно пожилых людей, заинтересованных в сохранении здоровья, продлении жизни.

Все четыре главы данной книги – «Старость не по календарю», «Возрастные болезни и недуги», «Немного о своем... о женском», «У мужчин свои проблемы», удачно сочетаются между собой.

Их ценность в том, что представленные советы и рекомендации специалистов научно обоснованы и могут успешно использоваться.

НАРИНЭ АБГАРЯН «С НЕБА УПАЛИ ТРИ ЯБЛОКА»

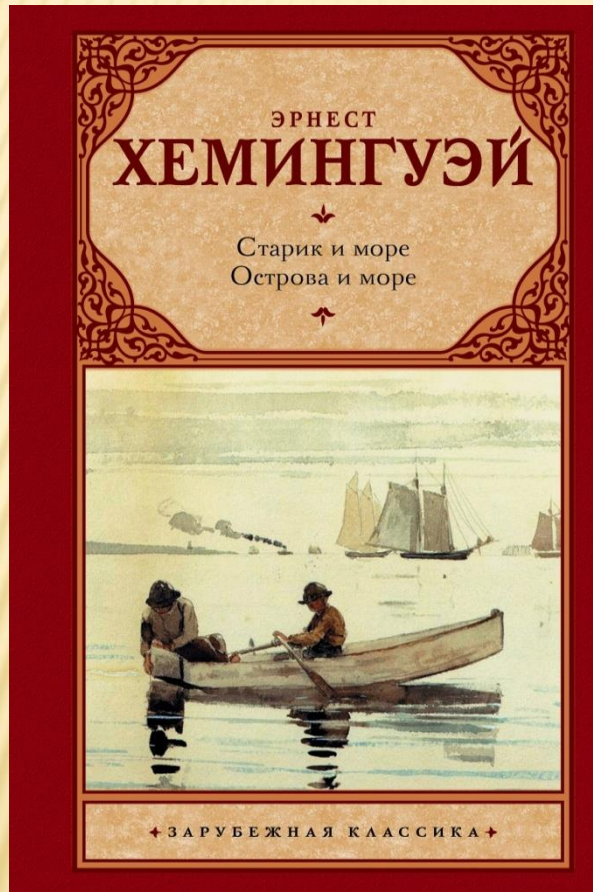


Высоко в горах Армении расположена одна маленькая деревушка. В ней осталось совсем мало жителей, в основном старики — молодёжь давно покинула эти места в поисках лучшей жизни, и не часто навещает родину. Все деревенские жители, пусть и носят разные фамилии, но почти что родня друг другу. И пусть каждый из них немного чудаковат, немного любит поворчать, но каждый из них хранит в себе настоящую силу духа, его чистоту и искренность. Если вы однажды наведаетесь в деревню, вас обязательно накормят и напоят, помогут и дадут дельный совет, выслушают и расскажут вам истории своих жизни.

Чтение – это не только увлекательное, но полезное для здоровья занятие.

Это значит, что в пожилом возрасте книга может стать спасательным инструментом, который поможет повысить качество жизни и даже продлить ее.

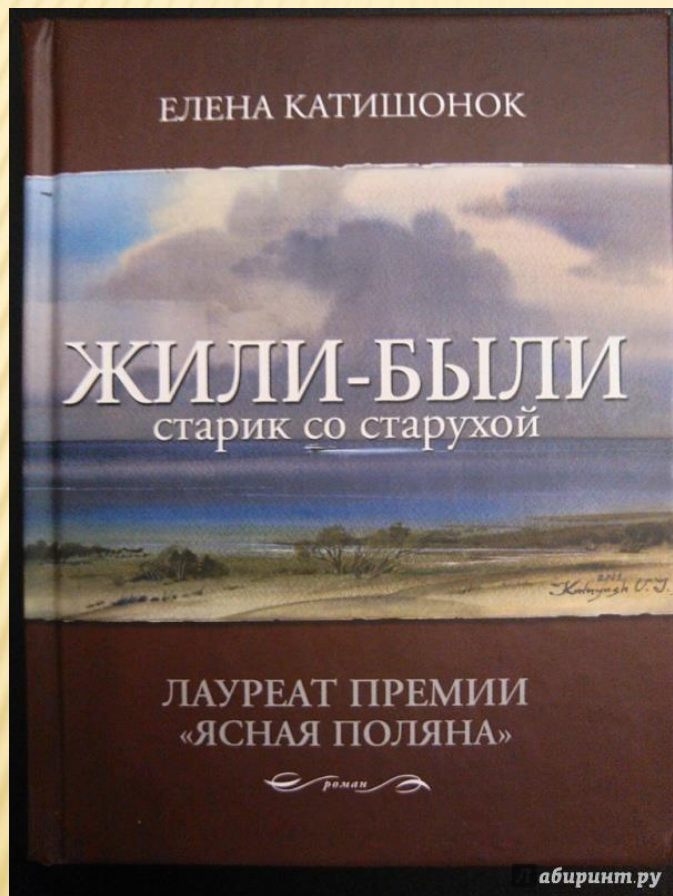
ЭРНЕСТ ХЕМИНГУЭЙ «СТАРИК И МОРЕ»



...Старик Сантьяго живёт в маленьком рыбацьем посёлке на Кубе и рыбачит совсем один. Он надеется поймать крупную рыбу. Однажды он подцепил на крючок такую, но ему не хватило сил ее удержать. Но на следующий день он собрался с силами, и ему все-таки удалось поймать крупную рыбку. Но учуяв кровь, акулы подплыли к его лодке и он всю ночь от них отбивался. Истощенный он вернулся домой, но от рыбы остался только один скелет. Акулы ничего не оставили...

Цитата: Но человек не для того создан, чтобы терпеть поражения, – сказал он. – Человека можно уничтожить, но его нельзя победить.

ЕЛЕНА КАТИШОНОК «ЖИЛИ БЫЛИ СТАРИК СО СТАРУХОЙ»



Роман «Жили-были старик со старухой», о судьбе семьи староверов, заброшенных в начале прошлого века в Остзейский край, там осевших, переживших у синего моря войны, разорение, потери и все-таки выживших.

Жили старик со старухой вместе уже пятьдесят лет и три года, семеро рожденных детей.

Старик действительно любил ловить рыбу, но обходился без невода: просто шел поутру с удочкой на небольшую речку. Накануне привычно проверял бесхитростную снасть, засовывал тайком от старухи чекушку во внутренний карман пиджака...

Не всегда жили они ладно, но только став вдовой Матрена поняла, что была счастлива...

Цитата. Бабушка не существует без внучки, а внучка бывает внучкой до тех пор, пока у неё есть бабушка.

ДИНА РУБИНА «НА ВЕРХНЕЙ МАСЛОВКЕ»



Повесть о жизни и бытовых проблемах, такая тихая и спокойная.

Анна Борисовна героиня книги – пожилая женщина, в прошлом знаменитая скульптор, покорившая в своё время российскую и французскую столицы.

Взаимоотношения героев романа "На Вехней Масловке" загадочны: Анна Борисовна и Петя как будто ненавидят друг друга, но продолжают оставаться вместе... Что же удерживает их рядом столько лет?

Каждый человек своими руками лепит сюжет своего романа... Только не у каждого хватит мужества признать, что он не главное действующее, а эпизодическое лицо...

СПАСИБО!

Составитель Лукашевич Т.Н.
МКУ ГО Заречный «ЦБС»
Гагарская сельская библиотека-
филиал
д.Гагарка, ул.Ленина ,1а

Сайт:

<http://zarbiblio.ru/news>:

<http://vk.com/zarbiblio>