**Международный  день     пожилых  людей.**

**14 декабря 1990 года**Генеральная Ассамблея ООН постановила считать 1 октября Международным днем пожилых людей (International Day of Older Persons).

Сначала День пожилых людей стали отмечать в Европе, затем в Америке, а в конце 90-х годов уже во всем мире. День пожилых людей празднуется с большим размахом в скандинавских странах. В этот день многие теле- и радиопрограммы транслируют передачи с учетом вкусов пожилых людей.

**1 октября проходят различные фестивали, организуемые ассоциациями в защиту прав** пожилых людей, конференции и конгрессы, посвященные их правам и их роли в обществе. Общественные организации и фонды устраивают в этот день различные благотворительные акции.

В выступлении Генерального секретаря ООН говорится, что в Международный день пожилых людей, который отмечается 1 октября, ООН призывает правительства, частный сектор, организации гражданского общества и всех людей планеты сосредоточить внимание на создании общества для всех возрастов, как это предусмотрено в Мадридском плане действий по проблемам старения и в соответствии с целями в области развития, сформулированными в Декларации тысячелетия, а также более масштабными глобальными целями в области развития.

Общими усилиями страны могут и должны обеспечить, чтобы люди не только жили дольше, но и чтобы жизнь их была более качественной, разнообразной, полноценной и приносящей удовлетворение.

Этот день традиционно отмечается и в России, а также в Азербайджане, Беларуси, Латвии, Молдове, Украине.

В Японии в третий понедельник сентября отмечают День почитания пожилых людей.

**Существует возрастные градации:**

* До 40 лет молодой возраст,
* До 60 лет средний возраст,
* До 60-75 пожилые люди,
* До 75-90старые люди,
* После 90 лет долгожители.

Для того, чтобы с достоинством пройти  все возрастные группы и достичь пожилого и старого возраста,  необходимо заботиться о своем здоровье с детства. Для этого человеку не обходимо знать о здоровом образе жизни и факторах риска: таких,  как курение, злоупотребление алкоголем, гиподиномией,  избыточным весом, и стараться избегать их в любом возрасте.

Президент  и  правительство  нашей  страны  проводят  социально   ориентированную  политику,  одним  из  значемых  направлений  является  создание  условий  для  достойного  качества  жизни  людей  старших  возрастных  групп и поддержание  их  социального  статуса.

**Не забывайте старость** – это осень жизни, а именно осенью  природа     расцветает самыми богатыми красками.

**Рецепты против старения**

1. Если у вас есть искра жизненного оптимизма, берегите ее как зеницу ока,  ни за что не давайте себе» окисляться» иначе старость придет и не уйдет.

 2. Не теряйте интереса к жизни! Ощущайте себя частицей истории, а не песчинкой.

 3. Чаще улыбайтесь, от смеха молодеет голова,  и все тело.

 4. Меньше говорите о болезнях.

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

**ЖИВИТЕ  ДОЛГО  И  БУДЬТЕ  ЗДОРОВЫ!**