

Старость – в радость

*Счастье исключает старость.
Кто сохраняет способность видеть прекрасное,
тот не стареет.*

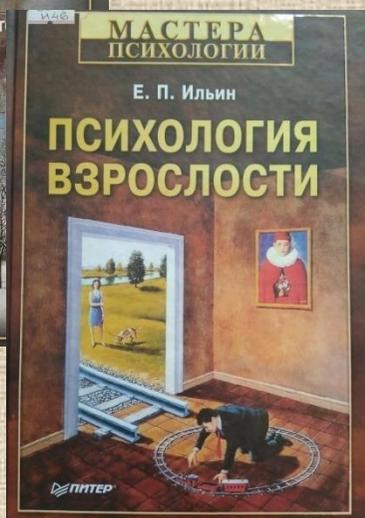
Кафка Франц

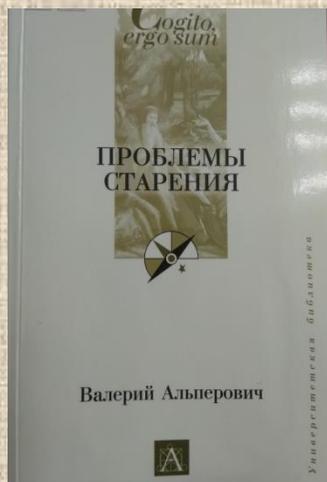
Международный день пожилых людей был провозглашён на 45-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН под названием «Международный день престарелых» с целью привлечения внимания общественности к проблемам людей пожилого возраста. В дальнейшем в русскоязычных документах ООН было принято название Международный день пожилых людей.

Читальный зал НБ РА подготовил выставку «Старость – в радость», на которой представлена подборка документов из фонда читального зала, а также документы из сектора периодических изданий, абонементов и отдела краеведческой и национальной литературы.

О зрелости и старости с психологической точки зрения можно узнать из книги Яна Стюарта Гамильтона «Психология старения», выпущенной в 2010 году и книги Е. П. Ильина «Психология взрослости» 2012 года выпуска. Эти книги охватывают вопросы, связанные с социально-психологическим аспектом зрелого и старческого возраста, с влиянием зрелости на профессионализм, рассказывают об особенностях «бальзаковского возраста» и профилактике старения как процесса.

Книга В. Альперовича «Социальная геронтология», выпущенная в Ростове-на-Дону в 1997 году, рассматривает демографические, психологические и медицинские проблемы геронтологии, а также включает в себя правовые акты по вопросам пенсионного и социального обеспечения людей пожилого возраста. Несмотря на серьезность вопросов, которые затрагивает автор, книга написана простым и



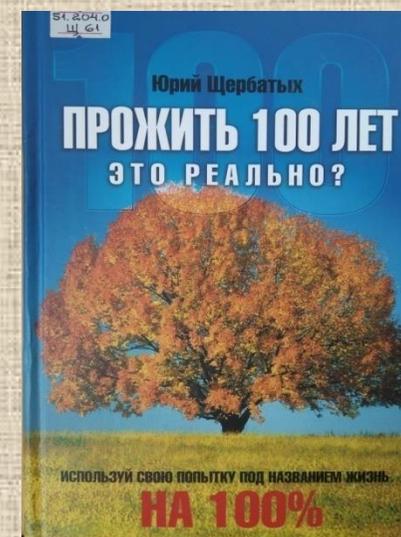


понятным языком и не лишена юмора.

Еще одно издание Валерия Альперовича «Проблемы старения: демография, психология, социология» поднимает вопросы сохранения здоровья и продления жизни, а также социальной защиты пожилых людей в нашей стране и за рубежом. Эта книга предназначена не только для преподавателей и студентов факультетов психологии и социологии, работников социальной сферы, она будет полезна людям пожилого возраста и их окружению, в первую очередь, взрослым детям пожилых людей.

Книга выпущена издательством «Астрель» в 2004 году.

О секретах долголетия вам поведаст книга Щербатых Ю. В. «Прожить 100 лет – это реально?» Автор убежден, что следуя его советам и рекомендациям, вы добавите себе 10-20 лет полноценной, активной жизни. Тесты, которые вы найдете в конце книги, помогут вам оценить свое психологическое состояние, чтобы внести в него необходимые коррективы. Книга выпущена издательством «Эксмо» в 2008 году.



Великолепное издание Садовой Е., Яковлева В. «Молодость навсегда: 100 способов



сохранить молодость, стройность и привлекательность», издательства «Питер» в 2012 году, – это собрание лучших на сегодняшний день методик предотвращения старения, основанных на рекомендациях ведущих специалистов по медицине, психологии, геронтологии и другим научным дисциплинам. Вы узнаете, как помочь своей коже дольше оставаться гладкой и упругой, как укрепить иммунитет, нормализовать обмен веществ, защитить кости от ломкости и о многом другом. Книга наполнена яркими красочными фотографиями, поднимающими настроение.

Издания из фонда читального зала помогут вам в борьбе за молодость и долголетие!

Выставка читального зала, расположенная в зале каталогов и картотек, будет действовать с 23 сентября по 3 октября. Ждем Вас с 10 до 19 ежедневно, кроме пятницы.

Заведующая отделом обслуживания/ читальный зал Хагурова Н. А.

Список литературы:

1. Абхазское долгожителство / [В. И. Козлов и др.] ; отв. ред. В. И. Козлов . – Москва : Наука, 1987 . – 293, [2] с.
2. Александрова Т. А. Годы и заботы / Тамара Александрова. – Москва : Политиздат, 1990 . – 204 с. – (Библиотечка семейного чтения).
3. Альперович В. Д. Проблемы старения: демография, психология, социология / Валерий Альперович. – Москва : АСТ : Астрель, 2004. – 349, [1] с.
4. Альперович В. Д. Социальная геронтология: пожилым и молодым о старости и старении : учебное пособие для вузов и социальных работников / В. Альперович. – Ростов-на-Дону : Феникс , 1997 . – 557 с.
5. Бердышев Г. Д. Реальность долголетия и иллюзия бессмертия / Г. Д. Бердышев . – Киев : Издательство политической литературы Украины, 1989 . – 251, [3] с.
6. Богданович Л. А. И вечная весна : интимная жизнь и вечная молодость / Лидия Богданович. – Москва : Мысль, 1994. – 311 с.
7. Ильин Е. П. Психология взрослости / Е. П. Ильин . – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012 . – 544 с.
8. Курцмен Д. Да сгинет смерть! : победа над старением и продление человеческой жизни / Дж. Курцмен, Ф. Гордон ; пер. с англ. М. Н. Ковалевой ; под ред. Б. Ф. Ванюшина.– Москва : Мир , 1987. - 221, [2] с.
9. Лэмб М. Биология старения / М Лэмб ; пер. с англ. Л. К. Обуховой ; под. ред. Н. М. Эмануэля . – Москва : Мир, 1980 . – 206 с., ил.
10. Мерзляков Ю. А. Путь к долголетию : энциклопедия оздоровления / Ю. А. Мерзляков . – Минск : Белфакс , 1994 . – 399 с.
11. Мудрое слово о здоровье и долголетию : изречения, афоризмы, пословицы, поговорки / [сост. В. А. Гавриков, Н. А. Гавриков] . – Краснодар : Краснодарское книжное издательство , 1984 . – 176 с.
12. Палкина С. Спартакиада для людей пожилого возраста «В движении – жизнь» / Светлана Палкина // Дом культуры . – 2018 . - № 3 . – С. 24 – 27.
13. Рецепты здоровья и долголетия : из опыта народных целителей Украины, России, Индии, Тибета, Малой Азии и других стран . – Москва : Фирма ВИП, 1994. – 445 с.
14. Рубакин А. Н. Похвала старости / Александр Рубакин . – Москва : Советская Россия , 1979 . – 224 с.

15. Садокова Е. Молодость навсегда : 100 способов сохранить молодость, стройность и привлекательность / Е. Садокова, В. Яковлев . – Санкт-Петербург [и др.] : Питер , 2012 . – 95 с. : ил.
16. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения / Ян Стюарт-Гамильтон. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер , 2010 . – 317 с. – (Мастера психологии)
17. Суетина Н. М. Ценности старшего поколения как фактор социальной стабильности : (на примере Респ. Адыгея) / Суетина М. Н. – Майкоп : Магарин О. Г., 2011. – 107 с.
18. Фролькис В. В. Старение и увеличение продолжительности жизни / В. В. Фролькис. – Ленинград : Наука, 1988 . – 237 с. : ил. – (От молекулы до организма)
19. Щербатых Ю. В. Прожить 100 лет – это реально? : используй свою попытку под названием жизнь на 100% / Юрий Щербатых . – Москва : Эксмо, 2008 . – 334 с. : ил. – (Психология общения).