



Многие участники программы «Старше всех!», которую ведет Максим Галкин, вызывают удивление и восхищение: да какие это старики? Только по паспорту. Вот уж точно: не стар, а суперстар!

Век живи - век учись

С 2014 года в центральной библиотеке Уссурийска работают двухмесячные курсы по первоначальному ознакомлению с компьютерами. Средний возраст учеников 60-75 лет. Самой возрастной посетительнице занятий было уже за 80! Мечтала научиться общаться с родными по скайпу.

Первые два года обучение было бесплатным благодаря выигранному сотрудниками ЦБС гранту на осуществление проекта «Учебе возраст не помеха». Однако потребность в услугах оказалась велика, и далее работа продолжилась уже на платной основе.

- За три года наши курсы прошли 84 человека, - говорит заведующая отделом компьютерных технологий и электронных ресурсов ЦБС Е.А. Лобачева. - Много работаем индивидуально, потому что одним подавай социальные сети, другие хотят открыть свою электронную почту, пользоваться госуслугами с помощью Интернета. Есть такие, кто по прошествии времени снова приходит к нам, чтобы дальше осваивать виртуальный мир. Немало пенсионеров сами готовят приличные компьютерные презентации. Половина великовозрастных учеников люди очень любознательные, с живым умом и острым чувством юмора. Да о чем говорить, если человек, которому давно за..., желает осваивать новые технологии, пользоваться электронными библиотечными ресурсами? Возраст учебе действительно не помеха. Было бы желание.

Помимо центральной библиотеки, подобные курсы проводили в местном отделении «Единой России», филиале ДВФУ. Так что продвинутых пенсионеров в Уссурийске много.

60 лет - расцвет жизни

Основываясь на последних исследованиях в области нейронаук, специалисты утверждают, что мозг пожилого человека гораздо более пластичен, чем принято считать. Более того! Оказывается, он начинает работать в полную силу в возрасте 60-80 лет. Это пик интеллектуальной активности человека.

Возможно, поэтому именно в зрелом возрасте люди делают более точные выводы и принимают мудрые решения. Если до 60 лет между двумя полушариями головного мозга существует строгое распределение функций, то в более старшем возрасте человек может использовать обе части мозга одновременно, регулируя их включение легким наклоном головы в ту или другую сторону. Фантастика? Но так говорят ученые.

С ними вполне согласна опытный врач-геронтолог краевого центра профилактики А.Е. Анисимова. «Есть старость биологическая и фактическая. Последнее - это износ тела, к нему приводят такие факторы, как злоупотребление алкоголем, курение, чрезмерные физические нагрузки, стрессы. Дрянная экология - очевидный фактор отравления, однако сам человек способен отравить и разрушить себя куда сильнее, чем коптящие трубы заводов, и долгожителей сегодня чаще встретишь в городе, чем в селе.

Возраст, как уверяет геронтолог Анисимова, убивает реже, чем бездумное отношение к себе, поэтому здоровье 60-80-летних пациентов нередко крепче, чем у 40-50-летних. Доказано, что долголетию помогает развитый интеллект. Те, кто привык работать головой, живут дольше тех, кто буквально «пахал на износ». Поэтому разгадывайте логические загадки, кроссворды, играйте в карты, видеоигры, настольные игры - все это отличные способы поддерживать активность мозга.

При здоровом образе жизни интеллектуальная мощь не падает с возрастом, а только возрастает. Если вы хотите использовать силу вашего мозга по максимуму, придерживайтесь следующих советов доктора: обязательно активно занимайтесь физкультурой и разными системами оздоровления; следите за осанкой (доказано, что она влияет на мыслительный процесс); следите за кровообращением (если вы долго находитесь в одном и том же положении, постарайтесь хотя бы 1-2 минуты разминать ноги, частью зарядки могут стать простые игольчатые массажеры - смотрите телепередачи и делайте массаж рук и ног). Пробуйте новые вкусы и запахи, путешествуйте по новым местам и регулярно делайте что-нибудь левой рукой (правшам - наоборот). Последнее важно для тренировки мышления.

Наш мозг предрасположен к любопытству. Лучший способ развивать его - все время задавать вопросы «Почему и зачем?».

Пусть это будет новой привычкой: задавайте себе эти вопросы, по крайней мере, десять раз в день. Вы будете поражены тем, сколько возможностей откроется перед вами в жизни и на работе.

Избавьтесь от негативных мыслей. Они приводят к депрессии и беспокойству. Возьмите старый фотоальбом и вспоминайте. Но - только хорошее! Больше смейтесь. Громко и долго. Развивайте память. Мозг - это машина памяти.

Важно качество жизни в старости. Что проку в долгожительстве, если все время быть в постели, сидеть в четырех стенах? Поэтому нужно знать о проблемах своего организма, помогать себе «быть на плаву». Диспансеризация - отличный способ, чтобы не дать возрастным изменениям превратиться в запущенные формы болезней. Не пренебрегайте такой возможностью.

Энергия бьет ключом

Отдел художественно-прикладного творчества при централизованной клубной системе УГО, что на улице Пушкина, 88 (в народе его по старинке называют центром народного творчества) стал местом, куда со всего города стекаются пенсионеры творческого склада ума. Деятельность этого учреждения - еще одно подтверждение, что активный образ жизни, увлечение творчеством - путь к долголетию.

- Да у некоторых такие таланты на пенсии открываются, что посетители муниципальных и краевых выставок декоративно-прикладного творчества рот от удивления и восхищения открывают, - говорит руководитель отдела Т.В. Статюха. - А куда еще, как не сюда, идти творческим людям в возрасте? У нас в 14 клубных формированиях, где они реализуют свои таланты, учатся чему-то новому, организуют различные мероприятия и встречи. Душевно пообщаться за чайком, посмотреть и обсудить фильмы о музеях и заповедниках - это вдохновляет и заставляет видеть окружающий мир в более ярких красках.

Некоторым такое общение просто реально дает жизненные силы, иначе после тяжелых

заболеваний к нам не привозили бы участников клубных формирований на инвалидных колясках. Они говорят, что это им необходимо, потому как заряжает их энергией и позитивом.

В учреждении проводится масса мероприятий, организовывать которые помогают активисты Л.П. Фролова, В.И. Хапицкая, Н.С. Климачев и другие.

Средний возраст участников клубов по интересам 65 лет. Большинство очень энергичные, поддерживают друг друга, обмениваются различной информацией и имеют такой интерес к жизни, что молодые позавидуют.

Анна БОГДАНОВА.