

ชีวิตสดใสเมื่อถึงวัยสูงอายุ

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันเสาร์ที่ 05 ตุลาคม 2013 เวลา 07:57 น. -

---



บาร์โค้ด 600019

ชื่อหนังสือ เรื่อง ชีวิตสดใสเมื่อถึงวัยสูงอายุ

ผู้แต่ง ผศ. กองเทพ เคลือบพานิชกุล

ชีวิตสดใสเมื่อถึงวัยสูงอายุ

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันเสาร์ที่ 05 ตุลาคม 2013 เวลา 07:57 น. -

---

สำนักพิมพ์ โพลีนบุ๊กเน็ต

พิมพ์ครั้งที่ 1 : 2546

จำนวนหน้า 112 หน้า

ราคา 88 บาท

เนื้อหา

“ ชีวิตสดใส เมื่อถึงวัยสูงอายุ ” พังดูแล้วหลายคนอาจจะค้านว่า วัยสูงอายุนี้หรือที่จะมีชีวิตสดใส เพราะหากใครเอ่ยถึงผู้สูงอายุหรือคนแก่แล้ว ภาพที่ตามมาคือชายหญิงที่มีอายุมาก มีผมสีขาวโพลน กลังงอแง มีโรคประจำตัว ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และสิ่งอื่นๆ ที่แสดงถึงความเสื่อมทั้งหลาย จริงอยู่ที่ว่าความชราภาพเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของทุกคน แต่ก็มีวิธีทำให้ชีวิตมีความสดใสได้อย่างไม่แพ้วัยหนุ่มสาวเลย

ร่างกายและจิตใจต้องเดินควบคู่กันไป อย่าปล่อยให้ร่างกายต้องร่วงโรยไปตามเวลา อย่าปล่อยให้จิตใจหดหู่และเศร้าหมอง เพราะจะไม่มีคำว่า “ แก่ ” ถ้าคุณยังทำตัวเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ