

بتفاعلهـم... يكتبون قصص العراق الأمس، اليوم وغداً

سني بروحي لا بعدّ سنييني
فلأسخرنّ غداً من التسعين
عمري إلى السبعين يركض مسرعاً
والروح ثابتة على العشرين

شاعر العراق
أحمد الصافي النجفي

اعتني بنفسك وبالآخرين

شجع الناس وعلمهم كيفية العناية بأنفسهم
والآخرين بينما يتقدمون في العمر فذلك
يحفظ عليهم استقلاليتهم ومسؤوليتهم عن
أنفسهم لأطول وقت ممكن.

تناول غذاءً صحياً

تناول غذاءً متوازناً ومتنوعاً يحتوي الكثير من
الألياف والقليل من الدهون الحيوانية والملح. قلل من
وزنك إذا كنت تعاني من السمنة. حافظ على صحة
فمك واحتفظ بأسنانك الطبيعية لأطول مدة ممكنة.

بيئات ومجتمعات مراعية للسن

يسر للمسنين ونوبي الإعاقة دخول المباني
العمومية من خلال توفير الجسور،
والمساند (الرايزينات) والمساعد. لا بد من توفير
دورات مياه نظيفة وسهلة الاستخدام في
الاماكن العامة ومواقع العمل.

كن اجتماعياً

واصل اهتمامك بأسرتك، ومجتمعك، وناديك،
أو الهيئة الدينية التي تتبعها. استمر في
تنقيف نفسك وأولادك. كن على وعي بموضوع
التشيخ وناقشه في كل محفل.

شيخوخة مفعمة بالنشاط والصحة

مارس الرياضة منذ الصغر وحتى الكبر: المشي،
وصعود درجات السلم (ما لم ينصح الطبيب
بغير ذلك) والقيام بالأعمال المنزلية أو اللعب مع
الأطفال كلها أشكال فعالة لممارسة الرياضة.

الصحة الجيدة
تضيف حياةً إلى السنين
يوم الصحة العالمي ٢٠١٢

مِنْظَرُ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ

