

## سالمندی را جور دیگر باید دید

سوار بر کاروان عمر هستیم، کاروانی که از يك سو بسادگی متوقف نمی‌شود و از سوی دیگر هم نمی‌شود از خسته شدنش، پس از طی مسیری پر فراز و نشیب و طولانی جلوگیری کرد.



شعار امسال هفته سلامت &#171; سالمندی و سلامت» است

سالمندی را جور دیگر باید دید

سوار بر کاروان عمر هستیم، کاروانی که از يك سو بسادگی متوقف نمی‌شود و از سوی دیگر هم نمی‌شود از خسته شدنش، پس از طی مسیری پر فراز و نشیب و طولانی جلوگیری کرد. سالمندی رهاورد مسافران کاروان زندگی است و کوچک‌ترین اثرش هم دنیایی روایت از جنس گذر عمر گرانبهائی هر يك از ما دارد. این دنیا نه زشت است و نه ترسناک، اما آنچه بر سالمندی گرد نگران‌کننده و نا زیبایی پیری را می‌نشانند، ترس از فرسودگی، از کار افتادگی و ناتوانی است.

چه خوشمان بیاید چه نه، جمعیت دنیا در حال خاکستری شدن یعنی حرکت به سمت سالمندی است. آمارگرها به طرز جالبی پیش‌بینی می‌کنند که طی 5 سال آینده، جمعیت 65 سال به بالا در دنیا، بیش از کودکان زیر 5 سال خواهد شد. در کشورمان نیز پیش‌بینی می‌شود که در 40 سال آینده، تقریباً يك چهارم جمعیت را سالمندان تشکیل خواهند داد. به همین دلیل هم سازمان بهداشت جهانی، شعار امسال را با تاکید بر &#171; زندگی سالم، طول عمر بیشتر» به سالمندان اختصاص داده است.

&#171; زندگی سالم» کلید جادویی برای باز کردن دری است که به دنیای شیرین سالمندی یعنی پیری همراه با توانمندی و با حداقل از کار افتادگی و وابستگی باز می‌شود. اگر تصویر اکثر ما از سالمندی در قابی به رنگ اختلال حافظه، بیماری‌های اسکلتی - عضلانی، پوکی استخوان، دیابت، فشار خون، افسردگی و بیماری‌های قلبی عروقی جای گرفته است، به این خاطر است که دوره جوانی و میانسالی خوبی را از لحاظ رعایت ضرورت‌های حفظ سلامت جسمی و روانی طی نکرده‌ایم. حرکت در جاده سلامتی از ابتدایی‌ترین سال‌های زندگی با رعایت تغذیه درست، داشتن فعالیت فیزیکی و بدنی، دور بودن از عوامل بیماری‌زا و آلودگی‌های محیطی و نیز تقویت شادی و امید به زندگی برای دور بودن از استرس‌های روحی آغاز می‌شود و تا دوره سالمندی ادامه پیدا می‌کند.

سالمندی شیرین‌ترین دوران زندگی هر سالخورده‌ای خواهد بود، اگر بتواند در این دوران با حداقل کمک از جانب دیگران به انجام کارهای شخصی‌اش بپردازد و به گذشته با احساس رضایت و به آینده با امیدواری نگاه کند. چه جوان هستید، چه میانسال، برای تجربه زیبایی سالمندی در سایه زندگی سالم از همین امروز مسیر حرکت خود را در جاده سلامتی تعیین کنید.

پونه شیرازی / گروه سلامت