

## زندگی سالمندی من (سالخوردگی جمعیت)

- مقابله با سالمندی جمعیت یک تکلیف شرعی است و وظیفه جهادی همه حوزه ها است
- نیروی مولد و جوان به عنوان یکی از پایه های اصلی قدرت و رشد اقتصادی - اجتماعی کشورها محسوب می شود.
- در قیاس با کشورهای منطقه، روند سالمندی در کشور ما بسیار سریع تر از کشورهای همانند عراق و پاکستان می باشد.
- "جمعیت جوان و با نشاط و تحصیلکرده و با سواد، امروز یکی از عامل های مهم پیشرفت کشور است." (از بیانات مقام معظم رهبری)
- افزایش جمعیت جوان، با نشاط و سالم، سرمایه ای برای آینده است.
- جمعیت با نشاط، سالم، پویا و نوآور، رگ حیاتی یک کشور است.
- جمعیت جوان و سرمایه انسانی به عنوان یکی از مهمترین ارکان موثر بر توسعه هر کشور از اهمیت خاصی برخوردار بوده و بستر خلاقیت و پویایی در ابعاد مختلف توسعه اقتصادی - اجتماعی را برای آن کشور فراهم می نماید.
- "جامعه اسلامی، بدون بهره مندی کشور از نهاد خانواده سالم، سرزنده و با نشاط، اصلا امکان ندارد پیشرفت کند." (از بیانات مقام معظم رهبری)
- مقام معظم رهبری (مدظله العالی): "قوی تر شدن نیازمند ابزارهایی است، یکی از این ابزارها حفظ اکثریت جمعیت جوان کشور است."
- جامعه اسلامی، بدون بهره مندی کشور از نهاد خانواده سالم، سرزنده و با نشاط، امکان ندارد پیشرفت کند.
- اصلاح سبک زندگی در دوران سالمندی و رعایت اصول چندگانه طب ایرانی از جمله تغذیه، ورزش، هوای سالم، دوری از استرس و داشتن ساعات منظم خواب و بیداری به بهبود کیفیت زندگی این عزیزان کمک می کند.
- برنامه ریزی منظم برای ورزش در دوران سالمندی نکته مهمی است که نباید از نظر دور بماند. بهترین ورزش برای سالمندانی که توانایی دارند؛ پیاده روی است. اما در صورتی که این امکان وجود نداشته باشد، ماساژ بدن و تاب سواری می تواند برای این سالمندان بسیار مفید باشد.