

वृद्धों का जीवन रहे रोशन

अपनाएं उचित स्वास्थ्य एवं उचित पोषण

बुढ़ापा एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। आप थोड़ी सी देखभाल और प्रयास से स्वस्थ और खुश रह सकते हैं।

वृद्धों को विशेष स्वास्थ्य और पोषण देखभाल की आवश्यकता क्यों है?



कमजोरी / खराब स्वास्थ्य



अकेलापन



कम / कोई आय नहीं



दृष्टि, गंध, स्वाद व सुनने की क्षमता आदि कम होना



अकेलापन



मौजूदा बीमारी से संबंधित दवाइयां लेना

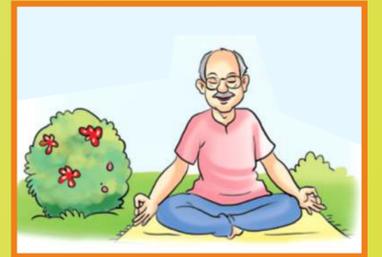
वृद्धों के लिए जीवनशैली प्रबंधन



स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं - संतुलित आहार लें, व्यायाम करें, खुश रहें, अच्छी नींद लें



नियमित स्वास्थ्य जांच के लिए जाएं



तनाव प्रबंधन तकनीकों (ध्यान एवं योग आदि) को अपनाएं



स्व-औषधि न करें



धूम्रपान, तंबाकू तथा शराब का सेवन करने से बचें



सामाजिक गतिविधियों में भाग लें और सामुदायिक समूहों का हिस्सा बनें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।