

شدن ندارد، نه تنها غیر سیاسی نیست بلکه موجودی است بسیار طبیعی و انسانی که با هر کس که با او برخورد کند و با او در ارتباط قرار گیرد و با او در هر زمینه‌ای درگیر شود، با او در هر زمینه‌ای درگیر می‌گردد و با او در هر زمینه‌ای درگیر می‌گردد و با او در هر زمینه‌ای درگیر می‌گردد.

موزیک درمانی

موجب بهتر شدن کیفیت و کمیت عمر می‌شود

تلاشند که این آونگ و آوازها را به گونه‌ای به کار ببرند که به موجب آن بتوانند در هر مرحله‌ای از زندگی که در آن قرار می‌گیرند، با استفاده از موزیک، روح و جسم خود را تقویت کنند و با استفاده از موزیک، روح و جسم خود را تقویت کنند و با استفاده از موزیک، روح و جسم خود را تقویت کنند.

یکی از نتایج پژوهش‌های علمی در کوبا در مورد سالمندان این است که سعی دارند، آن‌ها را طوری تربیت کنند تا با مسالهای سالمندی، مانند یک مرحله‌ی طبیعی از عمر برخورد کنند و به بی‌حوصلگی، افسردگی و فقر روحی عادت نکنند. خانه‌های سالمندان بر اساس فعالیت‌های اجتماعی، سازمان داده شده است تا آن‌ها بتوانند، دوستان جدیدی پیدا کنند و هر روز با تناسب سن خود با هم ورزش کنند یا به گردش‌های کوتاه بروند و از موزه‌ها و مراکز تفریحی بازدید کنند. در عین حال فرصت‌های مطالعاتی، حتی مطالعات دانشگاهی در اختیار آن‌ها گذاشته می‌شود. به طور کلی این مزایا موجب انگیزه‌ی عمر طولانی و رسیدن به سن ۱۲۰ سالگی می‌شود.

افراد کوبا با نگاه به موفقیت‌ها از طریق موزیک درمانی بدست می‌آید که رابطه‌ی بین انسان و موزیک را مطالعه می‌کند. موزیک درمانی موجب بهبود جسم و روان می‌شود. باید در جایی صورت بگیرد که انسان بتواند احساس خود را کشف و بیان کند. سالمندان با انجام کار خلاق می‌توانند دوباره فکر کنند، کار با ریتم و ملودی موجب بهبود حافظه و دقت می‌شود. به همین دلیل است که در خانه‌های سالمندان از رقص و آواز برای تقویت حافظه و یادگیری استفاده می‌شود. هدف از موزیک درمانی ایجاد تغییرات مثبت در افراد است. می‌گویند موزیک و رقص در خون کوبایی‌ها است و از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود.

گرانما چاپ کوبا