

## ਉਮਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਜਨੈਟਿਕਸ

ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ: ਉਮਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਜਨੈਟਿਕਸ।

### ਉਮਰ ਦਾ ਵਧਣਾ:

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਉਮਰ ਨੂੰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਦਿਮਾਗ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ।

65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 40ਵਿਆਂ ਅਤੇ 50ਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਯੰਗ ਔਨਸੈਟ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਜਨੈਟਿਕਸ:

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਨੈਟਿਕਸ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਗਿਣਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਜੀਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੀਨਾਂ ਜੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਜੀਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਵਾਧੂ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ:

- [www.alzheimer.ca/brainhealth](http://www.alzheimer.ca/brainhealth)
- ਹੈਡਜ਼ ਅੱਪ ਫਾਰ ਹੈਲਥੀਅਰ ਲਿਵਿੰਗ ਬ੍ਰੋਸ਼ਰ (ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)-ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ
- ਹੈਲਮਿਟਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਸੀ ਐੱਸ ਏ) [www.csa.ca](http://www.csa.ca)
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ [www.canada.ca/foodguide](http://www.canada.ca/foodguide)
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟਿਵਟੀ ਗਾਈਡ [www.canada.ca/en/public-health/services/being-active.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/being-active.html)

## ਅੱਜ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ:

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਆਗੂ ਖ਼ੈਰਾਤੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ, ਸੁਸਾਈਟੀ:

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

Help for today. Hope for tomorrow...®

ਸਿਹਤਮੰਦ  
ਦਿਮਾਗਾਂ ਲਈ  
ਜਾਣਕਾਰੀ

Help for today. Hope for tomorrow...®

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ 1-833-674-5003 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ [alzbc.org/south-asian](http://alzbc.org/south-asian) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਬਾਰੇ ਹਰ

ਇਕ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

Alzheimer Society

BRITISH COLUMBIA

Alzheimer Society of B.C.  
300 - 828 West 8th Avenue  
Vancouver, B.C. V5Z 1E2  
Tel: 604-681-6530 1-800-667-3742  
Fax: 604-669-6907 Email: [info@alzheimercbc.org](mailto:info@alzheimercbc.org)  
[www.alzheimercbc.org](http://www.alzheimercbc.org)  
Facebook: [facebook.com/AlzheimerBC](https://facebook.com/AlzheimerBC)  
Twitter: [twitter.com/AlzheimerBC](https://twitter.com/AlzheimerBC)

Charitable registration number: 11878 4891 RR0001

Alzheimer Society

BRITISH COLUMBIA

# ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜੋ

ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ, ਜੋ ਹਰ ਅਮਲ ਅਤੇ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਾਂਗ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਉਦੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਖਤਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

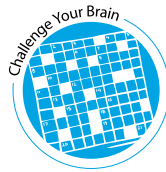
ਕੀ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਗਰੰਟੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧ ਉਸਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਜਨੈਟਿਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦਾ ਵਧਣਾ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇ। ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

### ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਉ



ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੱਥ ਦੀ ਥਾਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ - ਚੈੱਸ, ਤਾਸ਼, ਬੁਝਾਰਤਾਂ, ਜਿਗਸਾਅਜ਼, ਕਰੌਸਵਰਡ ਅਤੇ ਚੇਤੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੇਡਾਂ।
- ਨਵੇਂ ਸ਼ੋਕ ਪਾਲੋ, ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖੋ, ਕੋਈ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉ, ਕੋਈ ਕੋਰਸ ਲਵੋ, ਗੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਉ, ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ੋਕਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

### ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ



ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ ਜੋਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫੋਨ ਚੁੱਕੋ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉ ਜੋ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਜੁੜੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੈ।

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੋ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣੋ।
- ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ, ਬੁੱਕ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣੋ।

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਾਂਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ), ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਮੁਟਾਪਾ ਸਾਰੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਰਲ ਚੋਣਾਂ ਤੁਹਾਡੇ

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਗੀਆਂ।

- ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰੋ: ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਵਰਗੇ ਐਂਟੀ-ਐਕਸੀਡੈਂਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਸਮੇਤ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਕਨੋਲਾ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਉਮੇਗਾ 3 ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ।
- ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ: ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟਰੋਕ ਅਤੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ: ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਤਣਾਅ ਘਟਾਉ: ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਸਿਆਈਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰੋ: ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।
- ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ: ਚੈੱਕਅੱਪ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਈਵਾਲ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ



ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ: ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਨਕਸ਼ਨਾਂ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅੱਜ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਸਕੇਟਿੰਗ, ਸਕੀਇੰਗ, ਸਕੇਟਬੋਰਡਿੰਗ, ਰੇਲਰਬਲੇਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡ-ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈਲਮੈੱਟ ਪਹਿਨੋ।
- ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਕੇ ਕਨਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਲਾਉ, ਬਰਫ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਿਲਰੀਆਂ ਰੱਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉ ਅਤੇ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਪਹਿਨੋ।

