உங்களது மூளை ஆரோக்கியத்தை அதிகபட்சமாக்குவதற்கான 5 எளிய வழிமுறைகள்

YOUR BRAIN MATTERS
THE POWER OF PREVENTION

TAMIL | ENGLISH

உங்களது மூளையின் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்மையானதொரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தி, பிற்கால வாழ்க்கையில் மறதிநோய் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கான சிறிய வழிமுறைகள் சில உள்ளன. உங்களது பொதுவான ஆரோக்கியத்திற்கும் இந்த வழிமுறைகள் நல்லது, மற்றும் சர்க்கரை நோய், இதய நோய் மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற மற்ற நாள்பட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தை இது மட்டுப்படுத்தும்.

மூளையின் ஆரோக்கியத்தைப் பார்த்துக்கொள்வது எந்த வயதிலும் முக்கியமானதாகும், ஆனால், நீங்கள் நடுத்தர வயதை (கிட்டத்தட்ட 40 வயதிலிருந்து 65 வயது) அடைந்தவுடன் இது குறிப்பாக முக்கியமானதாகிறது. உங்கள் மூளையை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வதற்கும், மறதிநோய் ஏற்படும் ஆபத்தினை மட்டுப்படுத்துவதற்கும் இந்த **உங்களது மூளை ஆரோக்கியத்தை அதிகபட்சமாக்குவதற்கான 5 எளிய வழிமுறைகள்** எனும் தகவலேடு உதவும்.

வழிமுறை 1
உங்கள் இதயத்தை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் இதயத்திற்கு எது நல்லதோ அது உங்களது மூளைக்கும் நல்லது.

உயர் இரத்த அழுத்தம், அதியளவு கொழுப்புச் சத்து, சர்க்கரைநோய், மற்றும் உடற்பருமன் போன்ற இதயத்தையோ அல்லது இரத்த நாளங்களையோ பாதிக்கக்கூடிய நோய்நிலைகள், குறிப்பாக இவை நடுத்தர வயதில் ஏற்பட்டால், மறதிநோய் உண்டாவதற்கான ஆபத்து அதிகரிக்கும்.

நீங்கள் செய்யக்கூடியவை:

- உங்களது இரத்த அழுத்தம், கொழுப்புச்சத்து, இரத்த சர்க்கரை மற்றும் எடை ஆகியன சரியாக உள்ளனவா என்று பார்க்க உடல்நல சோதனைகளை அவ்வப்போது தவறாமல் மேற்கொள்ளுங்கள்.
- புகைப் பழக்கத்தைக் கைவிட உதவி நாடுங்கள்

வழிமுறை 2
உடல்ரீதியான நடவடிக்கைகள் எதையாவது மேற்கொள்ளுங்கள்

உடல்ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பதானது உங்களது மூளைக்கு ஆரோக்கியமானதொரு ஊக்கத்தைக் கொடுக்கும்.

தொடர்ந்து உடல்ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும், மற்றும் புதிய மூளை உயிரணுக்களையும், அவற்றிற்கிடையேயான இணைப்புகளையும் அதிகரிக்கும்.

உடல்ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உங்களது இதயத்திற்கும் சரீரத்திற்கும் நல்லது.

நீங்கள் செய்யக்கூடியவை:

- ஏதாவதொரு உடல்ரீதியான நடவடிக்கையை மேற்கொள்வது எதையுமே செய்யாமலிருப்பதை விட நல்லது
- உடல்ரீதியான நவடிக்கைகள் எதையும் நீங்கள் தற்சமயம் மேற்கொள்ளாமல் இருந்தால், அப்படிப்பட்ட சில நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளத் துவங்குங்கள் மற்றும் இந்த நடவடிக்கைகளை நீங்கள் செய்யும் அளவினைப் படிப்படியாக அதிகரியுங்கள். எவ்விதமான புதிய உடற்பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்ளத் துவங்குவதற்கு முன்பாக உங்களது மருத்துவருடன் கதையுங்கள்.
- குறைந்த பட்சம் 30 நிமிட நேரத்திற்கு நடுத்தர-தீவிர அளவிலான உடற்பயிற்சிகளை செய்யும் அளவிற்கு உங்களது நடவடிக்கைகளை அதிகரியுங்கள். இதை 10 நிமிட நேரப் பகுதிகளில் செய்யலாம்.

வழிமுறை 3
உங்கள் மூளைக்கு வேலை கொடுங்கள்

உங்களது மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பது முக்கியமாகும்.

சிந்திப்பது மற்றும் புதிய விடயங்களைக் கற்பது போன்ற புதிய மற்றும் மூளைக்கு சவால் விடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் புதிய மூளை உயிரணுக்களை உற்பத்தி செய்வதிலும், மூளை உயிரணுக்களுக்கு இடையே உள்ள இணைப்புகளை உறுதிப்படுத்துவதிலும் உதவுகின்றன என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

நீங்கள் செய்யக்கூடியவை:

- புதிய விளையாட்டு ஒன்றைத் துவங்குங்கள்
- புதிய மொழி ஒன்றைப் பயிலுங்கள்
- புதிய பொழுதுபோக்கு ஒன்றை முயன்று பாருங்கள்
- நீங்கள் செய்யவேண்டும் என்று ஆர்வமாக இருந்த படிப்பு ஒன்றைத் துவங்குங்கள்
- உண்மையிலேயே புதிய, சிக்கல் மிகுந்த, அடிக்கடி செய்யக்கூடிய நடவடிக்கை எதுவாக இருந்தாலும் அதைச் செய்யுங்கள்

வழிமுறை 4
ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்

நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவு உங்களது மூளையின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும்.

சரியான முறையில் இயங்க, நமது மூளைக்குப் பல வித ஊட்டச்சத்துகள் தேவைப்படுகின்றன.

நீங்கள் செய்யக்கூடியவை:

நல்ல மூளை ஆரோக்கியத்திற்கு, பின்வரும் உணவு வகைகளைத் தெரிவுசெய்யுங்கள்:

- நிறைய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
- வெண்ணை, தேங்காய் எண்ணை மற்றும் பனை எண்ணை ஆகியவற்றிற்குப் பதிலாக ஆலிவ் எண்ணை, கெனோலோ எண்ணை போன்ற ஆரோக்கியத்திறகு ஏற்ற கொழுப்புசத்துக்கள் (polyunsaturated and monounsaturated fats (செறிவூட்டப்படா கொழுப்புச் சத்துகள்))
- மீன்
- கொழுப்பு குறைந்த, அல்லது கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால், தயிர் மற்றும் பாலடைக்கட்டி
- கொழுப்பற்ற அல்லது கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சித் துண்டங்கள்

பின்வரும் உணவு வகைகளை குறையளவில் உட்கொள்ளுங்கள்:

- முழு கொழுப்புள்ள பால், தயிர் மற்றும் பாலடைக்கட்டி
- வறுத்த உணவுவகைகள், உணவுக்குப் பின் அருந்தப்படும் இனிப்பு வகைகள், எண்ணையில் வறுத்தெடுத்த உணவுவகைகள் மற்றும் எடுப்பு (takeaway) உணவுவகைகள் (இவற்றில் செறிவூட்டப்பட்ட (saturated) கொழுப்புச்சத்து அதிகம்)
- பை (pie), பேஸ்ட்ரி, கேக், பிஸ்கட்டுகள், பன் (bun) இவற்றில் உருமாறிய கொழுப்புகள் (trans fats) உள்ளன

நீங்கள் மது அருந்துபவராக இருந்தால், எவ்வொரு நாளிலும் 2 ‘தரப்படுத்தப்பட்ட பானங்க (standard drinks) ளுக்கு மேல் அருந்தாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

வழிமுறை 5
சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்று இன்புறுங்கள்

உங்களுக்குப் பிடித்தமான வழிகளில், நீங்கள் விரும்பும் ஆட்களுடன் அல்லது குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் நீங்கள் நேரம் செலவழிப்பது உங்களது மூளை ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

மற்ற ஆட்களுடன் கலந்து பழகுவது புதிய மூளை உயிரணுக்களை உருவாக்கவும், அவற்றிற்கிடையேயுள்ள இணைப்புக்களை வலுப்படுத்தவும் உதவுகிறது, மற்றும் இது மறதிநோயிலிருந்து உங்களுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கக்கூடும்.

மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொண்டு, உடல்ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருந்து மூளைக்கு நீங்கள் வேலை கொடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் இன்னும் பலனுள்ளதாக இருக்கும், உதாரணத்திற்கு நடனம் ஆடுதல்.

நீங்கள் செய்யக்கூடியவை:

- ஒரு குழுமம் அல்லது சமூகக் குழு ஒன்றின் அங்கத்தவராக இருங்கள்
- ஒரு அணி, வாசிப்புக் குழுமம், நடைக் குழு, அல்லது பாடல் குழுவில் சேருங்கள்
- உங்களது உள்ளூர் சமூகத்தில் தன்னார்வத் தொண்டாற்றுங்கள்
- நடனப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்

வேறென்ன செய்யலாம்?

மூளை ஆரோக்கியம் என்பது உங்களது மனநலத்தைக் கவனித்துக்கொள்வதையும் குறிக்கும். மனத்தளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிப்பது என்பதைப் பற்றிய அறிவுரைக்கு உங்களது உடல்நலத் தொழிலரைப் பாருங்கள்.

தலையில் பாரிய காயம் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதும் முக்கியமாகும், எனவே தலையைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்.

மேலதிகத் தகவல்கள்

மூளை ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த முறையில் வாழ்வதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு ‘அல்ஸைமர் அவுஸ்திரேலியா’ எனும் அமைப்பினரது **yourbrainmatters.org.au** என்ற வலைத்தளத்தினைப் பாருங்கள், அல்லது, ‘தேசிய மறதிநோய் உதவி இணைப்’ (National Dementia Helpline) பினை **1800 100 500** எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள்

Interpreter

மொழி விடய உதவிக்கு ‘மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் உரைபெயர்ப்பு சேவை’யினை **131 450** எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள்.

இதில் அடங்கியுள்ள விடயத்தைப் பற்றிய பொதுவான சுருக்கம் ஒன்றையே இந்த வெளியீடு தருகிறது. உங்களது குறிப்பிட்ட நிலையைப் பற்றி தொழில்முறை ரீதியான அறிவுரையை நீங்கள் நாடுவது நல்லது. இந்த வெளியீட்டிலுள்ள எவ்வொரு தவறு அல்லது தவிர்ப்பிற்கும் ‘அல்ஸை மர் அவுஸ்திரேலியா’ பொறுப்பல்ல.

‘நாள்பட்ட நோய் தடுப்பு மற்றும் சேவை அபிவிருத்தி நிதியம்’ எனும் திட்டத்தின் கீழான அவுஸ்திரேலிய அரச நிதியுதவியினால் ‘அல்ஸைமர் அவுஸ்திரேலியா’வினது ‘மூளை ஆரோக்கியம் முக்கியம்!’ எனும் திட்டத்திற்கு உதவியளிக்கப்படுகிறது.

© 2015 Alzheimer’s Australia

5 SIMPLE STEPS TO MAXIMISE YOUR BRAIN HEALTH

YOUR BRAIN MATTERS™
THE POWER OF PREVENTION

LANGUAGE | ENGLISH

There are small steps that you can take in your everyday life that will make a real difference to the health of your brain and help reduce your risk of developing dementia later in life. These steps are also good for your general health, and can help lower your risk of other chronic diseases like diabetes, heart disease and cancer.

Looking after the health of your brain is important at any age, but it is particularly important once you reach middle age (around 40 to 65 years of age). The **5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health** will help you keep your brain healthy and lower your risk of dementia.

STEP 1
LOOK AFTER YOUR HEART

What is good for your heart is good for your brain.

Conditions that affect the heart or blood vessels, such as high blood pressure, high cholesterol, diabetes and obesity, can increase the risk of developing dementia, especially if these occur at middle age.

What you can do

- Have regular health checks to check your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight. Follow the advice of your health professional
- Seek help to quit smoking.

STEP 2
DO SOME KIND OF PHYSICAL ACTIVITY

Being physically active gives our brains a healthy boost.

Regular physical activity increases blood flow to the brain and stimulates the growth of new brain cells and the connections between them.

Being active is also good for your heart and body.

What you can do

- Doing any physical activity is better than doing none
- If you are currently not doing any physical activity, start by doing some, and gradually increase the amount you do. Speak to your doctor before you start any new exercise routine
- Build up to at least 30 minutes of moderate-intensity activity on most – preferably all – days. This can be done in 10 minute blocks.

STEP 3
MENTALLY CHALLENGE YOUR BRAIN

It is important to keep your brain active.

Scientists have found activities that involve thinking and learning, that are new or challenge the brain, help to build new brain cells and strengthen the connections between them.

What you can do

- Take up a new sport
- Learn a new language
- Have a go at a new hobby
- Start a course in something you've always wanted to do
- Anything really, as long as it's new, complex, and done often.

STEP 4
FOLLOW A HEALTHY DIET

What you eat can affect your brain health.

Our brain needs a variety of nutrients to function properly.

What you can do

For good brain health, choose:

- Lots of vegetables and some fruit
- Healthy fats and oils (polyunsaturated and monounsaturated fats), such as olive oil, canola oil, instead of butter or coconut and palm oil (saturated fats)
- Fish
- Low-fat or fat-free (skim) milk, yoghurt and cheese
- Lean or low fat cuts of meat.

Eat less:

- Full fat milk, yoghurt and cheese
- Fried food and desserts, deep fried foods and takeaway food (high in saturated fats)
- Pies, pastries, cakes, biscuits and buns (trans fats).

If you drink alcohol, try and limit it to no more than 2 'standard' drinks on any day.

STEP 5
ENJOY SOCIAL ACTIVITY

Spending time with friends and family, or people whose company you enjoy, in ways that interest you, is good for our brain health.

Mixing with other people helps to build new brain cells and strengthen the connections between them, which can protect you against dementia.

Activities that combine being physically active, social interaction, and are mentally challenging, such as dancing, provide even greater benefit.

What you can do

- Be part of a club or social group
- Join a team, book club, walking group, or choir
- Volunteer in your local community
- Take up dance classes.

WHAT ELSE?

Brain health also means looking after your mental health. See your health professional for advice on treating depression.

It's also important to avoid serious head injury, so be sure to protect your head.

FURTHER INFORMATION

For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's **yourbrainmatters.org.au**
Or call the National Dementia Helpline
1800 100 500

Interpreter

For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**

This publication provides a general summary only of the subject matter covered. People should seek professional advice about their specific case. Alzheimer's Australia is not liable for any error or omission in this publication.

Alzheimer's Australia's Your Brain Matters program is supported by funding from the Australian Government under the Chronic Disease Prevention and Service Improvement Fund

© 2015 Alzheimer's Australia