

# अपने मस्तिष्क के स्वास्थ्य को उच्चतम सीमा तक बढ़ाने के 5 सामान्य कार्य

आप अपने रोज़ाना के जीवन में कुछ छोटे कार्य कर सकते हैं जो आपके मस्तिष्क के स्वास्थ्य में वास्तविक अंतर डालेंगे और जीवन के अगले पड़ाव में आपको डिमेंशिया (मनोभ्रंश रोग) होने के खतरे को कम करेंगे। ये कार्य आपके सामान्य स्वास्थ्य के लिए भी अच्छे हैं, और ये डायबिटीज़ (मधुमेह रोग), हृदय रोग और कैंसर जैसे चिरकालिक रोगों के आपके खतरे को कम करने में भी मदद कर सकते हैं।

अपने मस्तिष्क का ध्यान रखना उम्र के हर पड़ाव पर महत्वपूर्ण होता है, परन्तु मध्यम आयु (करीब 40 से 65 साल की उम्र) के दौरान ऐसा करना विशेषकर महत्वपूर्ण होता है। **अपने मस्तिष्क के स्वास्थ्य को उच्चतम सीमा तक बढ़ाने के 5 सामान्य कार्य** आपको आपके मस्तिष्क को स्वस्थ रखने और डिमेंशिया के प्रति आपके खतरे को कम करने में आपकी मदद करेंगे।

## कार्य 1

### अपने हृदय का ध्यान रखें

जो आपके हृदय के लिए अच्छा होता है वो आपके मस्तिष्क के लिए भी अच्छा होता है।

हृदय या रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करने वाली परिस्थितियाँ जैसे कि उच्च रक्त चाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज़ और स्थूलता डिमेंशिया से ग्रस्त होने के खतरे को बढ़ा सकती हैं, विशेषकर तब जब ये मध्यम आयु में हों।

#### आप क्या कर सकते/सकती हैं

- अपने ब्लड प्रेशर (रक्तचाप), कोलेस्ट्रॉल, ब्लड शूगर और भार की जाँच करने के लिए नियमित स्वास्थ्य जाँच कराएँ अपने स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह का अनुसरण करें
- धूम्रपान छोड़ने के लिए मदद माँग करें



## कार्य 2

### किसी प्रकार की शारीरिक गतिविधि करें

शारीरिक रूप से सक्रिय रहना हमारे मस्तिष्क को स्वस्थ प्रोत्साहन प्रदान करता है।

नियमित शारीरिक गतिविधि मस्तिष्क तक रक्त प्रवाह को बढ़ाती है और नई मस्तिष्क कोशिकाओं की वृद्धि और इनके बीच के सम्बन्धों को संतुलित रखती है।

सक्रिय रहना आपके हृदय और शरीर के लिए भी अच्छा है।



#### आप क्या कर सकते/सकती हैं

- कोई शारीरिक गतिविधि न करने से किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि करना बेहतर है
- यदि आप वर्तमान में कोई शारीरिक गतिविधि नहीं कर रहे/रही हैं, तो किसी हल्की शारीरिक गतिविधि से शुरूआत करें, और धीरे-धीरे इसकी मात्रा को बढ़ाएँ। व्यायाम करने की कोई नई दिनचर्या शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें।
- अधिकांश दिनों – अच्छा हो कि हर रोज़ कम से कम 30 मिनट की मध्यम-तीव्रता वाली गतिविधि करें। इसे 10 मिनटों के खण्डों में विभाजित किया जा सकता है।

## कार्य 3

### अपने मस्तिष्क को मानसिक रूप से चुनौति दें

अपने मस्तिष्क को सक्रिय रखना महत्वपूर्ण है।

वैज्ञानिकों ने ऐसी गतिविधियों का पता लगाया है जिनमें सोच-विचार करना और सीखना शामिल है, जो नई हैं या मस्तिष्क को चुनौति देती हैं, नई मस्तिष्क कोशिकाओं का निर्माण करने में मदद करती हैं और इनके बीच सम्बन्धों को मज़बूत बनाती हैं।

#### आप क्या कर सकते/सकती हैं

- किसी नए खेल में भाग लें
- कोई नई भाषा सीखें
- किसी नई रुचि को अपनाएँ
- किसी ऐसे कोर्स में भाग लें जिसे आप हमेशा करना चाहते थे/चाहती थी
- असल में कुछ भी, बशर्ते कि यह नया, जटिल और अक्सर किया जाने वाला काम हो।



#### कार्य 4

##### स्वास्थ्य के लिए हितकर आहार का सेवन करें

आप जो खाते/खाती हैं वह आपके मस्तिष्क के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

हमारे मस्तिष्क को ठीक ढंग से काम करने के लिए विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों की ज़रूरत होती है।



##### आप क्या कर सकते/सकती हैं

मस्तिष्क के बढ़िया स्वास्थ्य के लिए, निम्नलिखित का चयन करें

- बहुत सी सब्जियाँ और फल
- स्वास्थ्य के लिए हितकर वसा और तेल (पॉलीअनसेचुरेटेड और मोनोअनसेचुरेटेड वसा), जैसे कि बटर या नारियल व ताड़ के तेल (सेचुरेटेड वसा) की बजाए ऑलिव ऑयल (जैतून का तेल), कनोला ऑयल
- फिश (मछली)
- कम वसा वाला या वसा-मुक्त (स्किम) दूध, दही और पनीर
- लीन मीट या मीट के कम वसा वाले टुकड़े

निम्नलिखित का सेवन कम करें

- फुल फैट (संपूर्ण वसा) वाला दूध, दही और पनीर
- फ्राइड फूड और मिष्ठान, डीप फ्राइड और टेकअवे फूड (इनमें संतृप्त वसा की मात्रा बहुत अधिक होती है)
- पाइज़, पेस्ट्रिज़, केक, बिस्कुट और बन्ज़ (ट्रांस वसा)

यदि आप एल्कोहल (शराब) का सेवन करते/करती हैं, तो कोशिश करें कि इसे दिन में 2 'स्टैन्डर्ड' ड्रिंक्स तक सीमित रखें।

#### कार्य 5

##### सामाजिक गतिविधि का आनन्द उठाएँ

मित्रों व परिवार, या उन लोगों के साथ आपको पसंद आने वाले तरीकों में समय बिताना हमारे मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है जिनकी संगत आपको अच्छी लगती है।



दूसरे लोगों के साथ उठने-बैठने से नई मस्तिष्क कोशिकाओं का निर्माण होने और इनके बीच सम्बन्धों के मज़बूत होने में सहायता मिलती है, जिससे आपको डिमेंशिया से सुरक्षा मिल सकती है।

वो गतिविधियाँ और अधिक लाभ प्रदान करती हैं जो शारीरिक रूप से सक्रिय रहने, सामाजिक मेलजोल, और नृत्य करने जैसे मानसिक रूप से चुनौतिपूर्ण कार्यों को एक साथ शामिल करती हैं।

##### आप क्या कर सकते/सकती हैं

- किसी क्लब या सामाजिक समूह (सोशल क्लब) से जुड़ें
- किसी टीम, बुक क्लब, वॉकिंग ग्रुप, या क्वायर (गायक-मण्डली) से जुड़ें
- अपने स्थानीय समुदाय में स्वयंसेवी काम करें
- नृत्य क्लासों में भाग लें

#### और क्या?

मस्तिष्क स्वास्थ्य का अर्थ अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी होता है। डिप्रेशन (अवसाद) के इलाज से संबंधित परामर्श के लिए अपने स्वास्थ्य पेशेवर से मिलें।



सिर पर किसी गंभीर चोट के लगने से बचना भी महत्वपूर्ण है, इसलिए अपने सिर की सुरक्षा सुनिश्चित करें।

#### मैं और अधिक जानकारी कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

स्वस्थ मस्तिष्क वाली जीवन-शैली वाला जीवन जीने से संबंधित और अधिक जानकारी के लिए Alzheimer's Australia की वेबसाइट [yourbrainmatters.org](http://yourbrainmatters.org) देखें

या नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन को 1800 100 500 पर फोन करें



भाषाई सहायता के लिए अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को 131 450 पर फोन करें

# 5 SIMPLE STEPS TO MAXIMISE YOUR BRAIN HEALTH

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](http://yourbrainmatters.org.au) Or call the National Dementia Helpline

**1800 100 500**



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