ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ
ਅੰਕ 3, ਅਕਤੂਬਰ 2011

# ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਓਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਜਿੰਨੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐਮ.ਟੀ. ਸ਼ੈਰੇਟ (M.T. Sharratt), ਪੀਐਚਡੀ

ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸ਼ਲੇਗਲ-ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਵਾਟਰਲੂ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫ਼ਾਰ ਏਜਿੰਗ

ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ, ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ਼ ਐਪਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਵਾਟਰਲ

ਫੋਟੂਆਂ - ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਨਾਲ

ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ: ਮਾਨਿਤ ਸ਼ਾਹ

ਸਾਡੀ ਵੱਸੋਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੈ ਜੋ 65 ਤੋਂ ਉਪਰ (ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ 85 ਤੋਂ ਉਪਰ) ਹਨ। ਇਹ ਲਹਿਰ 'ਸਿਲਵਰ ਸੁਨਾਮੀ' ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸਭ ਪਾਸੇ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਈ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾ-ਟਲਣਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਫੈਦ ਵਾਲ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਘਟਣਾ। ਸਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਘਟਣ ਨਾਲ, ਕੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਟਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੁਲੱਕੜਾਂ ਲਈ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਹੈ। ''ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਕਿੱਥੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ?'' ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋ ਇਹ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅਹਿਮ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ''ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਚਾਬੀਆਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?'' ਇਹ ਸਵਾਲ ਸਧਾਰਨ ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ (ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਕਮਲਵਾ) ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਅੰਤਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਮ ਫਰਕ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

## ਆਮ ਬੁਢਾਪਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਸਾਲਾਂਬੱਧੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ

ਲੇਖ ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ

ਵਿਹਵਾਰਕ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੋਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਵਰਤੋਂ।

ALCOA Active Living Coalition for Older Adults
CVAA Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਛਪਾਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਰਿਸਰਚ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹੋਈ।

# ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਹੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਗੈਰ ਵਰਤੋਂ (ਚੁਣੌਤੀ) ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਤੰਤੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਉਹ ਉਲਝਣ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਏਗਾ।

ਬਹੁਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਸ ਕਹਾਵਤ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ''ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਦਾਅ-ਪੇਚ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ।'' ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਹੈ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ 100 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਲ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ 10 ਖਰਬ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਾ ਘਟਣਾ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, 5× ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ 'ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ' ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲ ਬੋਧ ਵਿਚ ਸਧਾਰਨ ਗਿਰਾਵਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਤਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ! ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ''ਮੁੜ ਤੋਂ ਜੋੜ'' ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵੱਜੋਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਇਸ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬੇਹਦ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਇਸ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ।

ਕਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸੁਡੋਕੂ ਅਤੇ ਵਰਗ ਪਹੇਲੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਚਾਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਇਹ ਜ਼ਾਹਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖੇਡ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਜਿਵੇਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ।

## ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਵੀ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਹਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ, ਬੌਧਿਕ ਉਤੇਜਨਾ , ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦਾ ਸੁਮੇਲ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਨੁਸਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਂਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਇੱਕਠੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੇਜ਼ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਮਜ਼ਾਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ, ''ਚਾਰ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੰਨੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ'' ਜਾਂ ''ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇੜ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਪੇੜ ਹੋਣਾ ਸੀ? ''

ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਸਮੇਤ, ਸਰੀਰਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਇੱਕ 'ਬੋਧਿਕ ਭੰਡਾਰ' ਬਣਾਂਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਕੋਈ ਬੱਚਤ ਯੋਜਨਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਅੱਗੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।


ALCOA C VAA
Active Living Coalition for Older Adults
Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

ALCOA
P.O. Box 143
Shelburne ON
L0N 1S0

ਟੋਲ ਫ਼ਰੀ: 1-800-549-9799
ਫ਼ੋਨ: 519-925-1676
ਫ਼ੈਕਸ: 519-925-3955
ਈ-ਮੇਲ: alcoa3@uniserve.com
ਵੈਬ: www.alcoa.ca


This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.
/ 本文件亦有简体中文版本。/ 本檔亦有繁體中文版本。