

বয়োজোষ্ঠ/প্রবীনদের শারীরিক যোগ্যতা ও ভাল থাকবার তথ্যাদি সম্বলিত পুস্তিকা।



Neighbourhood Information Post

নেবারহুড ইনফরমেশন পোস্ট

269 Gerrard St.E. 2nd Floor
Toronto ON M5A 2G3
Tel : 416-924-2543
Fax: 416-924-4748
Website: www.nipost.org

সূচীপত্র

বয়োজোষ্ঠ্যদের ব্যয়াম এর পরিকল্পনা	১
নিত্য নৈমিত্তিক কর্মক্ষমতা	২
বাহিরের দিকে সম্প্রসারণ	৫
কার্যকারিতা বৃদ্ধির জন্য ভারসাম্য অবস্থায় রাখা	৭
বয়ো প্রাঞ্চদের জন্য স্বাস্থ্য সম্মত আহার	৯
স্বাস্থ্যসম্মত জীবন ধারনের মৌলিক উপাদান	৯
ভাল আহার করা এবং প্রতিদিন সক্রিয় থাকা	১০
আপনার মস্তিষ্ক স্বাস্থ্যবান রাখা	১১
আলজেইইমায় (Alzheimer's) রোগটি কি?	১১
দশটি সতর্ক সংকেত	১২
মস্তিষ্ককে স্বাস্থ্যবান রাখা ছয়টি উপায়	১৩
পড়ে যাওয়া প্রতিরোধ করা	১৪
পড়ে যাওয়া প্রতিরোধের জন্য ১২টি পরামর্শ	১৪
ট্রেন্টো শহরের অভ্যার্থনা নীতি	১৬
কিভাবে আবেদন করা যায়	১৭
স্থানীয় সম্প্রদায় ও বিনোদন কেন্দ্র	১৮

বরোজের্জ্যদের ব্যায়াম পরিকল্পনা

আপনি পূর্ণ বয়স্ক হিসাবে যদি একটি ব্যয়ামের রুটিন প্রতিষ্ঠা করতে চান। তাহলে আপনি আদশিক ভাবে সহ্য ক্ষমতা সম্পন্ন ১৫০ মিনিট এর কার্য্যকলাপ প্রতি সপ্তাহে অন্তভুক্ত করবেন। এর মধ্যে থাকবে হাঁটা, সাঁতার, সাইক্লিং, শক্তি নমনীয়তা ভারসাম্য এবং উন্নয়নের জন্য প্রতি সপ্তাহে কিছু সময় দিতে হইবে।

রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ কেন্দ্রগুলি সাধারণত আমেরিকান ৬৫ বৎসর বা তার উদ্দ বয়স্ক প্রবীনদের এই সময় টুকুর জন্য পরামর্শ দেয়। যদিও এই সময়টুকু অনেক বড় দেখায়, সু সংবাদ এই যে এতে প্রতি সপ্তাহে ১০ হইতে ১৫ মিনিট করে দুই বা তদোদিক হারে ব্যয়াম করা যায়।

নিম্নে একটি উদাহরণ দেওয়া হল ব্যবহৃত কিছু ব্যয়াম পরামর্শ সহ কিভাবে আরঙ্গ করা যায় প্রতি সপ্তাহে

সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার	রবিবার
১৫ মিনিট হাঁটা X২	১৫ মিনিট হাঁটা X২	৩০ মিঃ সাইক্লার মাতার এরোবিঞ্চ ওয়াটার জুমবা ইত্যাদি	বিশ্রাম	৩০ মি হাঁটা(১৫ মিনিট হাঁটা X২)	৩০ মিঃ সাইক্লিং সাঁতার ওয়াটার এরোবিঞ্চ জুম্বা ইত্যাদি	বিশ্রাম
শক্তি		শক্তি		শক্তি		
ব্যালেন্স (Balance) এর সমস্যা	ব্যালান্স	ব্যালান্স	ব্যালান্স	ব্যালান্স	ব্যালান্স	ব্যালান্স
নমনীয়তা(Flexibility)	নমনীয়তা	নমনীয়তা	নমনীয়তা	নমনীয়তা	নমনীয়তা	নমনীয়তা

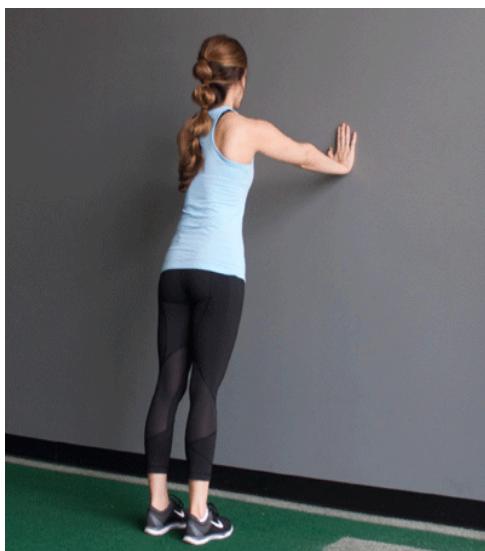
শক্তির রুটিন

জীমে না গিয়ে শক্তি বৃদ্ধির জন্য কয়েক ডর্জন ব্যয়াম আছে। যে সমস্ত লোক কেবলমাত্র আরঙ্গ করতে চায় তাহাদের জন্য কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হইল।

১। তলপেট সংকোচন



২। দেয়ালে হাত চাপা দিয়ে রাখা



তলপেটের মাংস পেশীতে শক্তি বৃদ্ধি করা

১। লম্বা শ্বাস নিবেন এবং তলপেটের
মাংশ পেশীকে শক্ত করে রাখবেন।

২। ৩ বার স্বাস প্রশ্বাস ধরে রাখবেন এবং
পরবর্তীতে সংকোচন ত্যাগ করবেন।

বুকে ও ঘাড়ে শক্তি বৃদ্ধি করা।

১। দেয়াল হইতে ৩ ফুট দূরে দাঁড়াবেন
দেয়াল সামনে রেখে ঘাড় ও পাফাক
করে দাঁড়াবেন।

২। সামনে বুকে হাতের তালু,
ঘাড় সোজাসুজি দেয়ালে স্থাপন করবেন।
আপনার শরীর কাঠের তক্কার মত থাকবে।
মেরণ্দন্দ সোজা, বুলে পাড়া বা ঝণকৃতি
ধনুকৃতি হবে না।

৩। আপনার শরীর সামনের দেয়ালের
দিকে নামাবেন এবং পরবর্তীতে পেছনে
ধাক্কা দিবেন।

৪। এভাবে ১০ বার পুনরাবৃত্ত করবেন।

৩। পশ্চাত্তাগ(Pelvic) কাত



পশ্চাত্তাগের মাংসপেশি শক্তিশালী ও সম্প্রসারণ করা।

- ১। দীর্ঘশ্বাশ গ্রহণ, নিতম্ব শক্ত করে কোমড় সামনের দিকে সামান্য কাত করবেন।
- ২। ৩ বার গননা পর্যন্ত ধরে রাখবেন।
- ৩। এখন আপনার কোমড় পিছনের দিকে কাত করে ৩ সেকেন্ড ধরে রাখবেন। ইহা অত্যন্ত সুক্ষ নড়াচড়া(Movement)।
- ৪। ৮ হইতে ১২ বার পুনরাবৃত্তি করবেন।

৪। ঘাড়ের ফলা(Blade) চেপে ধরা (Squeeze) অঙ্গসংস্থিতি(Postural)



মাংসপেশি শক্তিশালী ও বুক সম্প্রসারিত করা।

- ১। সোজা দাঁড়াবেন, আপনার কোলে হাত রাখেন এবং আপনার ঘাড়ের ব্লেড গুলি একে অপরকে চেপে ধরেন।
- ২। আপনার ঘাড় নীচের দিকে রেখে দৃষ্টিপাত(Focus) করুন এবং আপনার কানের দিকে কুজোহবেন না।
- ৩। ছেড়ে দিবেন এবং ৮ হইতে বার পুনরাবৃত্তি করবেন।

৫। পায়ের আঙ্গুল (Toe) টোকা দেওয়া



পা দু'টো শক্তিশালী করা।

- ১। চেয়ারে বসেন এবং আপনার পায়ের গোড়ালী মেঝের উপর রাখেন। আপনার পায়ের আঙ্গুল যতদূর উপরে উঠান, যাতে আপনি অনুভব করতে পারেন পায়ের মাংসপেশী জঙ্গাস্থির সাথে কাজ করছে (এটা আপনার পায়ের রক্ত সপ্থালন ধরে রাখতে সাহায্য করবে) এবং পা শক্তিশালী করবে।
- ২। ২০ বার পুনরাবৃত্তি করবেন।

৬। গোড়ালী উঠানো



উপরিস্থিত ক্যালভাস (Calves)কে শক্তিশালী করা

- ১। চেয়ারে বসেন, আপনার পায়ের আঙ্গুল এবং পায়ের বলগুলি মেঝেতে রাখেন। পায়ের গোড়ালী উপরে উঠান।
- ২। ২০ বার পুনরাবৃত্তি করবেন।

৭। হাঁটু উঠানো



১। উরু সোজা করবেন।

২। চেয়ারে বসে হাতগুলি ছেড়ে দিবেন। তবে আঙুল চাপ দেওয়া যাবে না। আপনার ডান কোয়াড্রিসেপ(Quadriceps)মাংসপেশী সংকোচন করুন এবং পা উত্তোলন করুন। আপনার বসার জায়গা হতে আপনার হাঁটু এবং উরুর পিছন ২ বা ৩ ইঞ্চি দূরে রাখুন।

৩। ৩ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন এবং আস্তে আস্তে আপনার পা নামান।

৪। ৮ হইতে ১২ বার ইহা পুনরাবৃত্তি করুন এবং পরে অপর পায়ে পুনরাবৃত্তি করুন।

৮। ঘাড় এবং পিঠের উপরিভাগ (সম্প্রসারিত করা) ঘাড় ও পিছন সম্প্রসারিত করা।



১। ডান হাত বাঁকান এবং উঠান, যাতে ইহা আপনার কনুই বুক বরাবর থাকে এবং ডান মুস্টিং বাম ঘাড়ের কাছে/নিকটে থাকে।

২। আপনার ডান হাত, আপনার বাম কনুই এর উপর রাখুন এবং আস্তে আস্তে আপনার ডান হাত বুকে আড়াআড়ি ভাবে উপরের দিকে উত্তোলন করুন।

৩। ২০ হইতে ৩০ সেকেন্ড রাখুন।

৪। বিপরীত বাহু দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।

৯। গোড়ালির গাঁট (Angle) ঘোরানো।



পায়ের পেশী শক্তিশালী করা।

১। চেয়ারে বসে আপনার ডানপা মেঝে হতে উদ্ভোলন করুন এবং আস্তে আস্তে ৫ বার ডান দিকে এবং ৫ বার বামদিকে ঘুরান।

২। বাম পাদিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।

বাহিরের দিকে সম্প্রসারণ

প্রতিদিন সম্প্রসারণ করবার অভ্যাস করলে আপনার গতির পরিসীমা বৃদ্ধি পাবে এবং প্রতিটি ক্ষেত্রে সক্রিয়তা তৈরী হবে যেমন কাপবোর্ড হতে একটি থালা আনতে যাওয়া অত্যন্ত সহজ সাধ্য হবে। আরও করাবর জন্য এখানে দুইটি মৌলিক সম্প্রসারণ আছে।

১। গ্রীবা/গলা সম্প্রসারণ



গলায় ও উপরের পিছনে স্লায়াবিক চাপ হতে স্বচ্ছ দেওয়া।

১। ঘাড় প্রশস্তভাবে দুরত্তে রেখে আপনার পা মেঝের উপর সমতলভাবে (Flat) রেখে দাঢ়ান। আপনার পাশে আপনার হাতগুলি শিথিল (Relaxed) করে রাখবেন।

২। আপনার মাথা দিয়ে সামনে বা পিছনে ছোয়া বা আঘাত করিবেন না যখন আপনার মাথা আস্তে ডান দিকে মোচড় দিয়ে ঘুরাবেন। বন্ধ করবেন যখন আপনি অনুভব করিবেন যে সম্প্রসারণ হয়েছে। ১০ হতে ৩০ সেৎ ধরেরাখবেন।

৩। এখন বামদিকে মোচড় দিবেন। ১০ হইতে ৩০ সেৎ রাখুন।

৪। ৩ হইতে ৫ বার পুনরাবৃত্তি করুন।

২। উপরের পিছন



১। ঘাড় ও কাধের স্লায়াবিক চাপ হতে স্বত্তি ।

২। শক্ত চেয়ারে বসেন, পা সমতলভাবে মেঝেতে
রাখবেন যাতে ঘাড় প্রশস্তভাবে দূরত্বে থাকে ।

৩। ঘাড়ের উচ্চতার সামনে আপনার বাহুগুলি
উপরে ও বাহিরের দিকে রাখবেন যাতে আপনার
হাতের তালু সামনের দিকে এবং হাতের পিছন
একত্রে চাপে থাকে । ঘাড় শিথিল করবেন, যাতে
আপনার কানের কাছে কচকচ শব্দ না করে ।

৪। আপনি যতক্ষণ পর্যন্ত সম্প্রসারণ অনুভবনাকরবেন ততক্ষণ পর্যন্ত আপনার আঙুলগুলি বাড়াইবেন ।
চেয়ারের পিছন দিক হতে আপনার পিছনে সরে যাবে ।

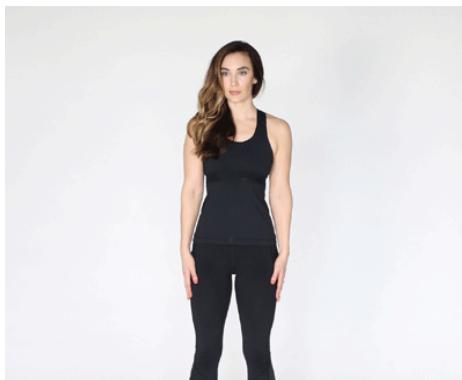
৫। থামবেন এবং ১০ হইতে ৩০ সেঃ ধরে রাখবেন ।

৬। ৩ হইতে ৫ বার পুনরাবৃত্তি করিবেন ।

ভারসাম্য শক্তি (Balance Booster)

প্রবীনদের আঘাত পাওয়ার লক্ষণীয় উৎস হল হঠাত পতিত হওয়া । আপনার ব্যয়ামে ভারসাম্য
রক্ষার ব্যয়াম অন্তভুক্ত করা প্রয়োজন । ভারসাম্য ব্যয়াম করবার জন্য একটির বর্ণনা দেওয়া হল বা
সক্রিয়তা হিসাবে যেমন তাই চাই (Tai Chai) । ভারসাম্য না হারিয়ে অসমতল জায়গায় হাটিতে
অনেক সহজ করবে । আপনি প্রতিদিন এই ভারসাম্য ব্যয়াম করতে পারবেন । দিনে বেশ
ক্ষেত্রে যখন আপনি ব্যাংকে বা গ্রোসারী দোকানের লাইনে দাঢ়ায় থাকবেন ।

১। ওজন স্থানান্তর



১। আপনার পা উরু বিস্তৃতকরে দাঁড়াবেন এবং
সমান ভাবে আপনার ওজন উভয় পায়ে
সমানভাবে বন্টন করবেন ।

২। আপনার হাতগুলি আপনার পাশে শিথিল
(Relax) করবেন । আপনি এই ব্যয়াম

মজবুত চেয়ারের সামনে করতে পারবেন যাতে
প্রয়োজনে ভারসাম্য রক্ষার জন্য আকড়িয়ে
ধরতে পারেন।

- ৩। আপনার ওজন আপনার ডানপা-তে স্থানান্তরিত
করবেন তারপর আপনার বামপা কয়েক ইঞ্চিঃ
মেঝে হতে তুলবেন।
- ৪। ১০ সেঁ: ধরে রাখুন, ৩০ সেঁ: পর্যন্ত রাখার
চেষ্টা করুন।
- ৫। আরম্ভ এর অবস্থাতে ফেরত আসুন এবং
বিপরীত পা দিয়া পুনরাবৃত্তি করুন।
- ৬। ও বার পুনরাবৃত্তি করুন।

২। এক পায়ের ভারসাম্য



- ১। আপনার পা উরু দূরত্বে রেখে দাঁড়াবেন,
আপনার হাতগুলি উরুর উপর বা মজবুত
চেয়ারের পিছনে যদি আপনার সাহায্য
প্রয়োজন মনে করেন।
- ২। আপনার বাম পা মেঝে হতে উত্তোলন করবেন
হাটুর দিকে বাকাবেন এবং আপনার গোড়ালী
মেঝে ও নিতম্ব মধ্যে থাকে।
- ৩। ১০ সেঁ: ধরেরাখবেন যাহা ৩০ সেঁ: পর্যন্ত হতে
পারে।
- ৪। আরম্ভ এর অবস্থান হইতে রিকথন করিবেন
এবং বিপরীতে পা দিয়া পুনরাবৃত্তি করিবেন।

দেহের জন্য স্বাস্থ্যবান খাবার

এই নির্দেশিকা আপনাকে বলবে প্রতিদিন কত রকম খাদ্য দরকারযা আপনাকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন, মিনারেল এবং অন্যান্য পুষ্টি অর্জন করতে পারেন। যাহা আপনার সুস্থান্ত্রের জন্য প্রয়োজন। ইহা আপনার উপর নির্ভর করে কোন খাদ্য নির্দেশিকা অনুসরণ করবেন। যা আপনার প্রয়োজন ও স্বাদ মিটাবে। উদাহরণ স্বরূপ যেমন আপনি যদি নিরামিষ ভোজী হন, তবে মাংসের পরিবর্তে বিচি ও টফু বাছাই করতে হবে। আপনার যদি দুধ অসহনীয় হয় (দুধ, দুদ্বজাত খাদ্য খেলে পেটে ব্যথা হয়) তবে আপনার ল্যাকটোস মুক্ত খাদ্য খেতে হবে।

স্বাস্থ্যবান ভাবে বাচিয়া খাকিবার মৌলিক উপাদান

- বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়া।
- পরিমিত খাওয়া, পরিমান গুরুত্বপূর্ণ।
- প্রচুর পানি পান করবেন।
- প্রতিদিন কিছু ক্রিয়াকলাপ করবেন।

হাড়ের জন্য ক্যালসিয়াম :

দুধ এবং তার পরিবর্তে ক্যালসিয়াম। ভিটামিন ডি অন্যান্য পুষ্টি থাকে যা শক্তিশালী হাড়ের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বয়স যদি ৭০ বৎসরের উর্দ্দে হয় তবে প্রতিদিন ১২০০ এমজি ক্যালসিয়াম এবং ৮০০ আই ইউ ভিটামিন ডিখাবার উদ্দেশ্যে রাখবেন। যদি প্রতিদিন প্রচুর দুদ্বজাত খাবার বা ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার না পাওয়া যায় তা হলে স্বাস্থ্যকর্মীর সহিত কথা বলবেন। আপনি ইহার বিকল্প অন্যকিছু চাবেন। প্রতিদিন ৫০ বৎসর বয়স্ক ব্যক্তি ভিটামিনডি (D) ৮০০ আই ইউ খাওয়া উচিত।

প্রায়ই পানি পান করা

অনেক বয়স্কব্যক্তি প্রচুর তরল পানি পান করে না। বয়সের সঙ্গে সঙ্গে পানি পিপাসা কমিয়া যায়। আমরা তৃষ্ণাত্মক হই বা না হই প্রচুর পানি পান করা প্রয়োজন। প্রচুর তরল পানি পান করিলে কোষ্টকাঠিন্য প্রতিরোধ করে।

- প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণ তরল/পানি পান করিবেন। পানি, দুধ, ফলের রস, সুপ, কফি / চা অন্তভুক্ত হবে।
- পাশে পানির বোতল বা গ্লাস রাখবেন।
- অপরাষ্টে এক কাপ চা বা কফি পান করুন।
- খাবার সাথে এক গ্লাস দুধ, এক গ্লাস ফলের রস যুক্ত করবেন।

তাল খাবেন এবং প্রতিদিন সক্রিয় থাকবেন।

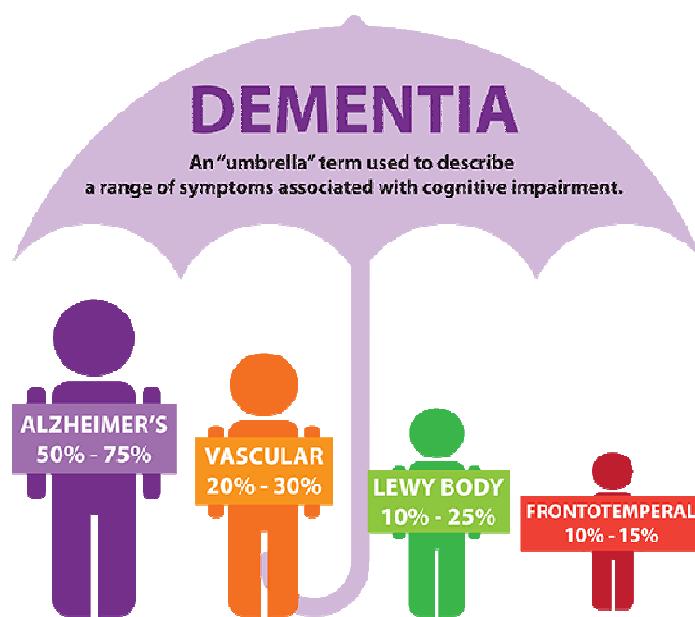
- প্রতিদিন সকালে নাস্তা করবেন। ইহা দিনে আপনার ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।
- সেখানে বারবার হাটবেন, বাস ধরবেন না, সিঁড়ি ব্যবহার করুন।
- ফল ও শাক সবজি খাইয়া উপকার গ্রহণ করিবেন এবং হালকা নাস্তা।
- ঢিভি দেখা বা কম্পিউটার গেম খেলাঃয় কম সময় ব্যয় করবেন।
- যখন খাবার জন্য বাহিরে যাইবেন তখন স্বাস্থ্যবান খাবার পছন্দের জন্য খাবারের মেনুতে পুষ্টি তথ্যবলির জন্য অনুরোধ করবেন।
- পরিবার ও বন্ধুদের সহিত খাবার উপভোগ করবেন।
- খাওয়াতে সময় নিবেন এবং উপভোগ করবেন।

মন্তিক স্বাস্থ্যবান রাখা

টরেন্টোর মন্তিক আলজাইমার সোসাইট হইতে সর্বশেষ পরিসংখ্যান অনুযায়ী ৫ (পাঁচ) লক্ষ কানাডীয়ান মতিভ্রম নিয়া বসবাস করিতেছে এবং আরও প্রায় ২৫,০০০.০০ নৃতন ভাবে রোগ নির্ণয় করা হইয়াছে। ২০৩১ সনের মধ্যে এই সংখ্যা ৯,৩৭,০০০ তে দাঁড়াবে এবং ইহা ৬৬০% বৃদ্ধি। আন্তজার্তিক রিসেট হইতে দেখা যায় প্রতি ৩ সেকেন্ডে পৃথিবীর কোথাও কোথাও কাহারো মতিভ্রম দেখা দেয়। তাই সুস্থ মন্তিক প্রয়োজন ও গুরুত্বপূর্ণ বিশেষ করিয়া বয়স্কদের জন্য। কারণ মতিভ্রম তেকে আনিবার জন্য বয়সবৃদ্ধি অতি ঝুঁকির কারণ।

আল জাইমার রোগটি কি?

আলজাইমার রোগ এক ধরনের মতিভ্রম যাহা মন্তিককে পরিভ্রস্ট করিয়া জ্ঞান সমন্বীয় সমর্থনের দৈনন্দিন কাজে বাধা সৃষ্টি করে যদি রোগটি মারাত্মক ক্ষতিকারক হয়।



দশ (১০) টি সতর্ক চিহ্ন

১। স্মৃতিশক্তি নষ্ট:

ক্রমাগত ভুলে যাওয়া দৈনিক জীবন ব্যবহৃত করে যেমন সকালের নাস্তা খাওয়া ভুলে যাওয়া এবং
পুনরায় খাওয়া এবং আবার আধঘন্টা পরে আপনি ভুলে যান যাহা সমস্যার সৃষ্টি করে ।

২। পরিচিত কাজ করা কষ্টদায়ক: উদাহরণ, ২০ বৎসর ধরিয়া একজন মহিলা রান্না করিতেছে, ভাত কিভাবে
রান্না করা যায় তাহা ভুলে যাওয়া ।

৩। ভাষা সমস্যা: সহজশব্দ ভুলে যাওয়া এবং জনসাধারণ বুঝিতে পারে না আপনি কি বলিবার চেষ্টা
করিতেছেন ।

৪। সময় বা স্থান চিনতে বা বুঝতে না দেওয়া: আপনার নিজস্ব বাস ভবন চিনতে অসুবিধা হওয়া যদি এই
রাস্তায় আপনি ২০ বৎসর ধরিয়া বসবাস করিতেছেন ।

৫। দুর্বল বা নিম্নগামী বিচার্য: আপনি অনুভব করিতেছেন যে বাহিরে খুবই গরম কিন্তু তথাপি বড় একটি
শীতের জ্যাকেট পরিধান করিয়াছেন ।

৬। আনন্দনা চিন্তা সমস্যা: অঙ্ক করবার সামর্থ নাই এবং সংখ্যা কত তাহাও জানে না ।

৭। অস্থানে বস্ত্র রাখা, অস্থানে বস্ত্র রাখা, মনে না থাকা যেমন আপনি ফ্রিজে ঘড়ি রাখিলেন এবং
ভাবলেন, সে ইহা চুরি করেছেন ।

৮। মেজাজ ও ব্যবহারের পরিবর্তন: কারণ ছাড়াই হঠাতে খারাপ মেজাজ করা ।

৯। ব্যক্তিত পরিবর্তন: কাজের মধ্য থেকে হঠাতে একা হয়ে যাওয়া ।

১০। উদ্যোগ হারান। মতিভ্রম মানুষ ঘন্টারপর ঘন্টা নড়া চড়া করিতে পারে না কারণ তাহাদের মন্তিক্ষে
কোথায় যাইবে তাহা বলিয়া দেয় না ।



ছয়টি পদ্ধতি যা মন্তিক্ষকে সুস্থ/সবল রাখবে



সুষম খাদ্য

প্রতিদিন সুষম খাদ্য নিয়মিতভাবে আপনার খাবার খাইবেন, খাবারের পরিমাণের চেয়ে খাবারের শুন্যস্থানের দিকে দৃষ্টি রাখিবেন।



শারিরীকভাবে কর্মবম হওয়া

শারিরীক ব্যয়াম মন্তিক্ষের পরিদৃষ্ট এবং সংকুচিত হইতে মন্তিক্ষকে রক্ষা করে।



আপনার মাথা রক্ষা করা

আপনার মাথা রক্ষা করিয়া আপনি আপনার মন্তিক্ষকে আজও ভবিষ্যৎ এর জন্য যত্ন নিতেছেন।



পর্যাপ্ত ঘুম

পর্যাপ্ত ঘুম সারাদিনের অবসাদ হতে মন্তিক্ষকে ও শরীরকে রক্ষা করবে।



সামাজিক ভাবে কর্মবম

সামাজিকভাবে কর্মক্ষম শরীরের জন্য ভাল।



চাপকে নিয়ন্ত্রণ রাখা

চাপকে নিয়ন্ত্রণের মধ্যে রেখে কিভাবে স্বস্তি পাওয়া যায়, তা জানুন।

পড়ে যাওয়া / পতন প্রতিরোধ

প্রতি বৎসর বয়ঃ জোষ্ঠরা জড়িয়া যাওয়ার জন্য আঘাতপ্রাণ্ত, অক্ষম এবং হাসপাতালে ভর্তি হইতে হয়। মানবিক ও অর্থনৈতিক বিবেচনায় আঘাত অত্যন্ত ব্যয়বহুল। বেশীরভাগ পড়িয়া যাওয়া আন্দাজ ও প্রতিরোধ করা যায়। ব্যক্তিগত ও পরিবেশ উভয় কারণে পড়িয়া যাওয়া ঘটনা ঘটে। সাধারণতঃ ব্যক্তিগত উদাহারণ হইল চোখের সমস্যা, ভারসাম্য না থাকা এবং মাংস পেশীর দুর্বলতা। পরিবেশগত উদাহারণ যেমন পিছলাইয়া পড়া, দ্রুত হাটা, হোঁচট খাওয়া, এক সমতল হইতে আরেক সমতলে যাওয়া।

পড়ে যাওয়া প্রতিরোধে ১২ টি পরামর্শ :

- ১। **নিয়মিতভাবে ব্যয়াম করা:** নিয়মিত ব্যয়াম মাংশ পেশীকে হাড়ের শক্তি এবং নমনীয়তা আঘাতের ঝুকি কমাইয়া দেয়।
- ২। **সুষম খাবার খাও:** প্রতিদিন তিনবার সুষম খাদ্য গ্রহণ গুরুত্বপূর্ণ হইতে দুর্বলতা, বিম বিম এবং অবসাদ পরিহার করা যায়।
- ৩। **নিয়মিত স্বাম্য পরীক্ষা করা:**
চোখের দৃষ্টির পরিবর্তন, শ্রবন, হাড়ও মাংসপেশীর পরিবর্তন পড়িয়া যাওয়ার কারণ হতে পারে যদি আপনি পড়িয়া যান তবে ডাঙ্গারের শরনাপন্থ হইবেন।
- ৪। **নিরাপদে ঔষধ ব্যবহার:** কিছু ঔষধ ব্যবহারে আপনাকে অগ্রসতা বা মাথা ঘোরানো লাগিতে পারে। যদি আপনি এই ধরনের কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রীয়া অনুভব করেন আপনি ডাঙ্গার এর সাথে আলাপ করুন।
- ৫। **ভার পরিবহন করা, জুতা পরিধান করা:**
ভিতরে ও বাহিরে ননক্ষিড সম্বলিত মোলের নীচু হিলের জুতা পরিধান করিবেন।
- ৬। **সঠিক ওয়াকিং এইচস ব্যবহার:** আপনার উচ্চতা অনুযায়ী ছড়ি বা ওয়াকার লাগাইতে হইবে।
- ৭। **ক্লাটার সরাইতে হইবে:** শিড়ি ও যাতায়াত এলাকা হইতে কিছু পরিষ্কার করিতে হইবে।
- ৮। **গালিচার নিরাপত্তা:** ছোট গালিচা বা ম্যাট পরিত্যাগ করিবেন যাহা অনেক সময় সরে গেলে পড়ে যাবার কারণ হয়।

৯। আপনার রাস্তা আলোকিত করা:

বাথরুম, সিডি এবং অঙ্ককার হলওয়ে আলো করিবার জন্য রাত্রিকালীন লাইট ব্যবহার করা যায়।

১০। বাড়ীর নিরাপত্তা চেক করা:

প্রতিটি বাড়ীর নিরাপত্তার মৌলিক (বৈশিষ্ট্যের মধ্যে পড়ে সিডির রেলিং নিশ্চিত করা, সিডি ওয়েললিট রাখা, রাত্রিকালীন লাইট ও ননস্কিড বাথরুমের মেট এবং ব্রেব বারম।

১১। বস্তুর জন্য সময় দেওয়াঃ

গবেষনায় দেখা যায় যে যারা একা, নির্জন এবং কম সক্রিয় তারা বেশী আঘাত প্রাপ্ত হয়।

১২। তাড়াভড়া পরিত্যাগ করা

তাড়াভড়া পড়ে যাবার ঝুকি বাড়ায়, সময় নিন।

আরও তথ্যের জন্য অনুগহপূর্বক যোগাযোগ করুণ টরেন্টো হেলথ কালেকশন

টেলি: ৪১৬-৩৮-৭৬০০।

টরেন্টোর শহরের ওয়েলকাম পলিসি

যে সমস্ত অধিবাসী, এই কর্মসূচীতে ফি দিয়া অংশগ্রহণ সম্ভব নয় তারা যাতে এই বিনোদন কর্মসূচীতে প্রবেশ করতে পারে তা এই টরেন্টো শহর ওয়েলকাম পলিসি নিশ্চিত করে।

আপনি যদি আর্থিক অসুবিধায় থাকেন তা হলে এই ওয়েলকাম পলিসি কর্মসূচীতে উত্তীর্ণ হতে হবে। ওয়েলকাম পলিসির অধিকার সময় আরম্ভ হয়। প্রতি বৎসর ১লা সেপ্টেম্বর হইতে ৩১ শে আগস্ট পর্যন্ত এবং প্রতি বৎসর প্রার্থী কর্তৃক নবায়িত করতে হবে। ওয়েলকাম পলিসির সাহায্যের তারিখ পরিবর্তন করা যায় না। প্রার্থীরা তাদের সাহায্যের টাকা সাহায্যের সময় আরম্ভ হওয়ার পরেই ব্যবহার করতে হবে।

কিভাবে আবেদন করতে হবে।

দরখাস্তের ফরম সংগ্রহ করুন।

ওয়েলকাম পলিসির দরখাস্তের লাইন কল করুন ৪১৬-৩৩৮-৮৮৮৮ এবং আপনার নিকট দরখাস্তের ফরম প্রেরণ করা হবে।

টরোন্ট শহরের যে কোন একটি বিনোদন কেন্দ্র বাছাই করুন

ওয়েলকাম পলিসি দরখাস্ত ফরম ডাউন লোড করুন, দরখাস্ত ফরম সম্পূর্ণ করুন।

আপনার এবং আপনার পরিবারের যারা আপনার সহিত বসবাস করে তাদের তথ্যাদি লিপিবদ্ধ করুন।
(দরখাস্তকারী স্বামী/স্ত্রী সন্তান/সন্তানাদি)।

প্রফ অব ইনকাম সেকশন মধ্যে প্রযোজ্য যেমন চেক করুন।

পরিবারের সদস্য ১৮ বৎসর বা বয়স্ক প্রত্যকের আয়ের উৎসের তালিকা তৈয়ার করুন।

প্রতিটি আয়ের উৎসের তালিকার বাস্তরিক লিপিবদ্ধ করতে হবে।

আপনার যদি Pre Tax/Income হয় ৮২০,০০০ এবং আপনার ঘাম/স্ত্রীর Pre Tax/Income হয় ৬১৭০০০ তাহা হইলে পরিবারের মোট আয় ৮৩৭০০০ লিপিবদ্ধ করিতে হইবে। যে সমস্ত ইত্যাদি আপনি দরখাস্ত ফরমে লিপিবদ্ধ করেছেন তা আপনার পরিচিত ঠিকানা ও আয়ের দলিলাদির সহিত মিলতে হবে।

দরখাস্ত ফরমে সহি।

সামর্থিত দলিলাদি সংগ্রহ করুন

দরখাস্ত ফরম জমা দিন

আপনার দরখাস্ত প্রেরণ করুন

আপনার দরখাস্ত প্রেরণের পূর্বে, অনুগ্রহ পূর্বক নিশ্চিত হন।

আপনি সমস্ত সেকশন সম্পূর্ণ করেছেন।

ফরমে আপনার দস্তখত আছে।

আপনি প্রয়োজনীয় দলিলাদির কপি অন্তর্ভুক্ত করে দরখাস্ত প্রেরণ করতে হবে।

টরেন্টো শহর ওয়েলকাম পলিসি দরখাস্ত

৫৫ জন স্ট্রীট মেইলরুম

টরোন্টা, অন্টারিও এমভি ৩ সিড

আপনার দরখাস্ত প্রেরনের পর

টরোন্টা এম প্লায়মেন্ট এবং সোসাল সার্ভিস অফিস বা সিভিক কেন্দ্রে আপনি ওয়েলকাম পলিসি দরখাস্ত সহায়ক দলিলাদি প্রেরণ করতে পারবেন।

গ্রহণযোগ্য সহায়ক দলিলাদির তালিকা ও ড্রপ অব লোকেশন ডাউনলোড করতে পারেন।

ফ্যাক্সে আপনার দরখাস্ত

আপনি সহায়ক দলিলাদি সহ ওয়েল কাম পলিসি দরখাস্ত ফরম ফ্যাক্স

করতে পারিবেন ৪১৬-৩৩৮-৫০৪৬ মনে রাখবেন যে ফ্যাক্সীর ক্ষতি প্রেরনের তথ্যের ব্যপারে নিশ্চয়তা দিবে না।

স্থানীয় কোম্পানিটি এবং বিনোদন কেন্দ্র

জিম্বি সিমসন বিনোদন কেন্দ্র

ঠিকানা: ৮৭০ কুইন ট্রাই টরোন্টো অন

ফোন: ৮১৬-৩৯২-৬৭৭৯

রিজেন্ট পার্ক কমুনিটি কেন্দ্র

ঠিকানা: ৮০২ শুটার স্ট্রিট, টরোন্টো অন

ফোন: ৮১৬-৩৯২-৫৪৯০

ওয়েনোসলি কমুনিটি কেন্দ্র

ঠিকানা: ৮৯৫ শেয়াবেশি স্লীট টরোন্টো, অন

রিজেন্ট পার্ক একোরেচিক কেন্দ্র

ঠিকানা: ৬৪০ ডানডাস স্ট্রিট ই, টরোন্টো অব এম ৫ এভিনিউ

ফোন : ৮১৬-৩৩৮-২২৩৭

ম্যাটি ইকলার বিনোদন কেন্দ্র

ঠিকানা: ৯৫৩ জেরারড স্ট্রিট টরোন্টো অন এম ৪ এম ১ (জড় ৪

ফোন: ৮১৬-৩৯২-০৭৫০

বিড়ারডেল ফার্ম

ঠিকানা: ২০১ ড্রনচেস্টার স্লীট টরোন্টো অন

ফোন : ৮১৬-৩৯২-৬৯৯৪

Article Resources

How much physical activity do older adults need? (2015)

[cdc.gov/physicalactivity/basics/older adult s/index.htm](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adult_s/index.htm)

Improve your balance. (n.d.)

go4life.nia.nih.gov/exercises/balance

Improve your flexibility. (n.d.)

go4life.nia.nih.gov/exercises/ flexibility

Improve your strength. (n.d.)

go4life.nia.nih.gov/exercises/ strength

Mayo clinic staff. (2016). Fall prevention: simple tips to prevent falls.

mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/art-20047358

[http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2007/healthy eating for seniors/a-ch1-2.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2007/healthy_eating_for_seniors/a-ch1-2.pdf)

[formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print eatwell bienmang-eng.pdf](http://formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-eng.pdf)

Funded By

