

முத்தவர்களுடைய உடற்தகுதி மற்றும் நல்வாழ்விற்க்கான புத்தகம்



Neighbourhood Information Post

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

பொருளடக்கம்

மூத்தவர்களுக்கான உடற்பயிற்சி திட்டம்	1
வழக்கமாக வலிமையாக்குதல்	1
நீட்டுதல்	6
இருப்பு பூஸ்டர்கள்	7
முதியவர்களுக்கான ஆரோக்கியமான உணவு	9
கனடாவின் உணவு வழிகாட்டி சரியான சேவையைப் பெறுவதற்காக.....	9
ஆரோக்கியமாக உணவருந்தவும் மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இதுப்பதால் நன்மைகள்.....	10
உங்கள் மூளை ஆரோக்கியமானதாக இருத்தல்.....	11
அல்சைமர் நோய் என்றால் என்ன?.....	12
பத்து எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்.....	12
மூளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் ஆறு முறைகள்.....	13
விழுவதை தடுப்பது.....	14
விழுவதை தடுக்கும் 12 முறைகள்.....	14
City of Toronto Welcome Policy.....	16
எப்படி விண்ணப்பிப்பது.....	16
உள்ளூர் சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்கு மையம்.....	18

மூத்தவர்களுக்கான உடற்பயிற்சி திட்டம்

நீங்கள் ஒரு வழக்கமான உடற்பயிற்சியை நிறுவ முற்பட்டால், உங்கள் வாரத்தில் 150 நிமிட மிதமான பொறுமை செயல்பாட்டை ஒருங்கிணைக்க முடியும். இது வலிமை, நெகிழ்வு மற்றும் சமநிலையை மேம்படுத்துவதற்காக ஒவ்வொரு நாளும் நடைபயிற்சி, நீச்சல், சைக்கிள் மற்றும் நேரம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

நோய் கட்டுப்பாட்டு மற்றும் தடுப்பு மையங்கள் பொதுவாக 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதிற்குட்பட்ட அமெரிக்கர்களுக்கு பொருந்தும் இந்த நேரத்தை பரிந்துரைக்கின்றன. நீங்கள் 10-15 நிமிடம் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முறை ஒரு நாள் உடற்பயிற்சி செய்யலாம். இங்கே தொடங்குவதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில பயிற்சிக்கான பரிந்துரைகளுடன் சேர்ந்து ஒரு வாரம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதற்கான உதாரணம் இது:

திங்கட்கிழமை	செவ்வாய்	புதன்	வியாழக்கிழமை	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
15- நிமிடம் நட x 2	15- நிமிடம் நட x 2	30 நிமிடம் சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல், நீர் ஏரோபிக்ஸ், ஸம்பா, முதலியன.	ஓய்வு	30 நிமிடம் நட (or 15- நிமிடம் நட x 2)	30 நிமிடம் சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல், நீர் ஏரோபிக்ஸ், ஸம்பா, முதலியன	ஓய்வு
வலிமை		வலிமை		வலிமை		
சமநிலை	சமநிலை	சமநிலை	சமநிலை	சமநிலை	சமநிலை	சமநிலை
நெகிழ்வு	நெகிழ்வு	நெகிழ்வு	நெகிழ்வு	நெகிழ்வு	நெகிழ்வு	நெகிழ்வு

வழக்கமாக வலிமையாக்குதல்

ஒரு உடற்பயிற்சியில் கால்களை அமைக்காமல் வலிமையை உருவாக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய பயிற்சிகள் டஜன் கணக்கானவை. தொடங்குகிறவர்களுக்கான சில உதாரணங்கள் இங்கே.

1. வயிற்று சுருக்கங்கள்



வயிற்று தசையில் வலிமை அதிகரிக்க

1. ஒரு ஆழமான மூச்சு எடுத்து, உங்கள் வயிற்று தசைகள் இறுக்க.
2. 3 சுவாசத்தை நிறுத்தி பின் சுருக்கத்தை விடுவிக்கவும்.
3. 10 முறை மீண்டும் செய்யவும்.

2. சுவரில் தள்ளுதல்



மார்பு மற்றும் தோள்களில் வலிமை அதிகரிக்கும்

1. ஒரு சுவரில் இருந்து 3 அடி தூரத்தில், சுவர் முகம், உங்கள் கால்களை அகலமாக அகற்றவும்.
2. முன்னோக்கி சாய்ந்து, உங்கள் தோள்களுடன் சுவரில் சுவாரசியமாக உங்கள் கைகளை வைக்கவும். உங்கள் உடல் பிளாங் நிலையில் இருக்க வேண்டும், உங்கள் முதுகெலும்பு நேராகவும், சோர்வாகவும், வளைக்கவும் இல்லை.
3. உங்கள் உடலை சுவர் நோக்கி இழுத்து பின் தள்ளுங்கள்.
4. 10 முறை செய்யவும்.

3. இடுப்பு துளை



கீழ்ப்குதியில் தசைகள் வலுப்படுத்த மற்றும் நீட்டவும்

1. ஒரு ஆழ்ந்த சுவாசத்தை எடுத்து, உங்கள் பின்புறங்களை இறுக்கி, உங்கள் இடுப்பு சற்று முன்னோக்கி சாய்ந்து கொள்ளுங்கள்.
2. ஒரு 3-களைக் கொண்டிருங்கள்.
3. இப்போது உங்கள் இடுப்பு மீண்டும் சாய்ந்து, 3 விநாடிகள் பிடி. (இது மிகவும் நுட்பமான இயக்கம்.)
4. 8 முதல் 12 முறை செய்யவும்.

4. தோள்பட்டை குறைப்பு



பிந்தைய தசைகள் வலுப்படுத்த மற்றும் மார்பு நீட்டி

1. நேராக நிற்கவும், உங்கள் கைகளை உங்கள் மடியில் வைத்து, உங்கள் தோள்பட்டை கத்தியை ஒருவருக்கொருவர் பிழிந்தெடுக்கவும்.
2. உங்கள் தோள்களைக் கீழே வைத்து கவனம் செலுத்துங்கள், உங்கள் காதுகளை நோக்கி வேட்டையாட வேண்டாம், 3 விநாடிகள் பிடி.
3. வெளியீடு மற்றும் 8 முதல் 12 முறை மீண்டும்.

5. கால்விரல் டாப்ஸ்



குறைந்த கால்கள் வலுப்படுத்த

1. ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து, உங்கள் முனகல்களை தரையில் வைத்தால், உங்கள் கால்விரல்களால் தசைகள் உணர முடியும் என்பதற்கு போதுமான உயரத்தை உயர்த்துங்கள். (இது உங்கள் கால்களில் இரத்தத்தை சுத்தமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது மற்றும் குறைந்த கால்களை உறுதிப்படுத்துகிறது.)
2. 20 முறை மீண்டும் செய்யவும்.

6. குதிக்காலை உயர்த்து



1. ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து, உங்கள் கால் விரல்களால் மற்றும் கால்களின் பந்துகளை தரையில் வைத்து, உங்கள் முனகல்களை உயர்த்துங்கள்.
2. 20 முறை மீண்டும் செய்யவும்.

7. முழங்கால் உயர்த்து



1. தொடைகள் வலுப்படுத்த

2. ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து, உங்கள் கைகளைத் தட்டினால், கைகளை வைத்து அழுத்தி, உங்கள் வலது முனையுடனான தசைகள் மற்றும் உங்கள் கால்களை உயர்த்தவும். உங்கள் முழங்கால் மற்றும் தொடையின் பின்புறம் 2 அல்லது 3 அங்குல இருக்கை இருக்க வேண்டும்.

3. விநாடிகளுக்கு இடைவெளி மற்றும் மெதுவாக உங்கள் கால் குறைக்க.

4. அதை 8 முதல் 12 முறை மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள், பிறகு எதிரெதிர் காலையுடன் அதைச் செய்யுங்கள்

8. தோள்பட்டை மற்றும் மேல் முதுகு நீட்டிக்க



தோள்பட்டை மற்றும் பின்புறத்தை நீட்டவும்

1. உங்கள் வலது கையை வளைத்து, அதை உயர்த்தி, உங்கள் முழங்கை மார்பு அளவு மற்றும் உங்கள் வலது கை உங்கள் இடது தோள்பட்டை அருகில் இருக்கிறது.

2. உங்கள் இடது முனை உங்கள் வலது முழங்கையில் வைக்கவும், மெதுவாக உங்கள் வலது மார்பை உங்கள் மார்பு முழுவதும் இழுக்கவும்.

3. 20 முதல் 30 விநாடிகள் பிடி.

4. எதிர் களத்தில் மீண்டும் செய்யவும்.

9. கணுக்கால் சுழற்சி



கணுக்கால் வலுப்படுத்த

1. ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து, தரையில் இருந்து உங்கள் வலது கால் தூக்கி மெதுவாக உங்கள் கால் 5 முறை வலது மற்றும் இடது 5 முறை சுழற்ற.

2. இடது கால் கொண்டு மீண்டும் செய்யவும்.

நீட்டுதல்

ஒவ்வொரு நாளும் நீட்டிப்பு பழகுவதால் உங்கள் இயக்க வரம்பை அதிகரிக்கவும், ஒவ்வொரு செயல்பாட்டையும் - அலமாரியில் இருந்து ஒரு டிஷ் எடுப்பது உட்பட - வசதியாக இருக்கும். இங்கே தொடங்க இரண்டு அடிப்படை நீண்டுகள் உள்ளன.

1. கழுத்து நீட்டுதல்



கழுத்து மற்றும் மேல் முதுகு அழுத்தம் விடுவிக்க

1. தரையில் உங்கள் கால்களை தட்டை, தோள் அகலம் தவிர நிற்கவும். உங்கள் கைகளை உங்கள் பக்கங்களில் தளர்த்துங்கள்.

2. உங்கள் தலையை மெதுவாக வலதுபுறமாக திருப்பினால், உங்கள் தலையை முன்னோக்கி அல்லது பின்தங்கியவாறே வைக்க வேண்டாம். நீங்கள் சிறிது நீளத்தை உணரும் போது

நிறுத்துங்கள். 10 முதல் 30 வினாடிகள் வரை பிடி.

3. இப்போது இடது பக்கம் திரும்பவும். 10 முதல் 30 வினாடிகள் வரை பிடி.

4. 3 முதல் 5 முறை செய்யவும்.

2. மேல் முதுகு



தோள்களில் மற்றும் மேல் முதுகில் அழுத்தத்தை குறைக்க

1. ஒரு நிறுவன நாட்டில் உட்கார்ந்திருங்கள். தரையில் உங்கள் கால்களை பிளாட் வைத்து, தோள்பட்டை அகல தவிர.
2. உங்கள் கைகளை முன்னும் பின்னும் அணைத்துக்கொண்டு, உங்கள் உள்ளங்கைகளை வெளிப்புறமாக எதிர்கொள்ளவும், உங்கள் கைகளின் முதுகும் ஒன்றாக அழுத்தும். உங்கள் தோள்களில் ஓய்வெடுங்கள், எனவே அவர்கள் உங்கள் காதுகளுக்கு அருகே இல்லை.

3. நீ ஒரு நீட்டிப்பு வரை உங்கள் விரல் நுனிகளை அடையுங்கள். உங்கள் முதுகு நாற்காலியின் பின்புறத்தில் இருந்து விலகுகிறது.
4. நிறுத்து 10 முதல் 30 வினாடிகள் வரை பிடி.
5. முதல் 5 முறை செய்யவும்.

இருப்பு பூஸ்டர்கள்

தற்செயலான நீர்வீழ்ச்சிகள் பல வயதினருக்கு காயமடைந்ததால், உங்கள் உடற்பயிற்சியில் சமநிலைப் பயிற்சிகளை சேர்த்துக்கொள்வதே அவசியம். இங்கே விவரித்தவை போன்ற இருப்பு பயிற்சிகள், அல்லது தாய் சிஜ அல்லது யோகா போன்ற செயல்பாடு, சமநிலையை இழக்காமல் சீரற்ற பரப்புகளில் நடக்க எளிதாக்குகிறது. நீங்கள் வங்கி அல்லது மளிகை கடையில் வரிசையில் நிற்கும்போது கூட, ஒவ்வொரு நாளும், பல முறை இந்தச் சமநிலை பயிற்சிகள் செய்யலாம்.

எடை மாற்றும்



1. உங்கள் கால்களை இடுப்பு அகலம் தவிர நிற்கவும், உங்கள் எடையை இரண்டாகவும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
2. உங்கள் கைகளை உங்கள் பக்கங்களில் ரிலாக்ஸ் செய்யவும். நீங்கள் அதை சமநிலைக்காக அடைய வேண்டும் என்றால் நீங்கள் முன் ஒரு துணிவுமிக்க நாற்காலியில் இந்த உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.
3. உங்கள் எடை உங்கள் வலது பக்கத்திற்கு நகர்த்தவும், பின்னர் தரையில் இருந்து ஒரு சில அங்குலங்கள் தூரத்தில் உங்கள் இடது கால் தூக்கிவைக்கவும்.
4. 10 விநாடிகள் காத்திருங்கள், இறுதியில் 30 விநாடி வரை வேலை செய்யுங்கள்.
5. தொடக்க நிலைக்கு திரும்பி, எதிர் காலத்துடன் மீண்டும் மீண்டும்.
6. 3 முறை செய்யவும்.

ஒற்றை கால் சமநிலை



1. இடுப்பு அகலத்தை தவிர, உங்கள் கைகளால் உங்கள் இடுப்புகளில் அல்லது உங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்பட்டால் ஒரு துணிவுமிக்க நாற்காலியில் பின்னால் நிற்கவும்.
2. தரையில் இருந்து உங்கள் இடது கால் தூக்கி, முழங்கால் வளைத்தல் மற்றும் தரையில் மற்றும் உங்கள் பிட்டம் இடையில் உங்கள் குதிகால் தூக்கும்.
3. 10 விநாடிகள் காத்திருக்கவும், இறுதியில் 30 விநாடிகளுக்கு வேலை செய்யவும்.
4. தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பி, எதிர் காலத்துடன் மீண்டும் மீண்டும்.

முதியவர்களுக்கான ஆரோக்கியமான உணவு

நன்கு சமநிலையான உணவு உட்கொள்வதால் நீங்கள் வயதில் ஆரோக்கியமாக இருப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது ஒரு ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்க உதவுகிறது, சக்தியடையவும், உங்களுக்கு தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்கும். இதய நோய் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற நாள்பட்ட சுகாதார நிலைமைகளை உருவாக்கும் ஆபத்துகளையும் இது குறைக்கிறது.
நன்றாக சாப்பிடுவதற்கு இது மிகவும் தாமதமாக இல்லை!

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை அடிப்படைகள்

- பல்வேறு உணவை சாப்பிடுங்கள்.
- மிதமாக சாப்பிடுங்கள். அளவு விஷயங்கள், எனவே உங்கள் பகுதிகள் பார்க்க!
- நிறைய தண்ணீர் குடி.
- ஒவ்வொரு நாளும் செயலில் ஈடுபடு.

கால்சியம்!

பால் மற்றும் மாற்று கால்சியம், வைட்டமின் D மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன வலுவான எலும்புகளுக்கு முக்கியமானவை. சுமார் 1200 மி.கி. கால்சியம் மற்றும் 800 ஐ.யூ. வைட்டமின் டி ஒவ்வொரு நாளும் நோக்கம் நீங்கள் 70 வயதிற்கு மேல் இருந்தால் உங்களிடம் போதுமான பால் பொருட்கள் கிடைக்கவில்லை என்றால் அல்லது கால்சியம் நிறைந்த உணவுகள், உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்குனரிடம் பேசவும். நீங்கள் விரும்பலாம் ஒரு துணை எடுத்து. 50 வயதைக் காட்டிலும் எல்லோரும் தினசரி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் வைட்டமின் டி துணை 400 யூ.

அடிக்கடி தண்ணீர் குடி!

பல வயதானவர்கள் போதுமான திரவங்களை குடிக்க மாட்டார்கள். நாம் வயது, நமது உணர்வு தாகம் வீழ்ச்சி. தாகத்தை உணரலாமா இல்லையா என்பதை நாம் குடிக்க வேண்டும். குடிநீர் திரவங்கள் மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவும். ஒவ்வொரு நாளும் போதுமான திரவம் குடிக்க வேண்டும். இதில் தண்ணீர், பால், சாறு, சூப், காபி / தேநீர்.

- அருகிலுள்ள ஒரு பாட்டில் அல்லது கண்ணாடி கிண்ணத்தை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மதியம் ஒரு தேநீர் அல்லது காபி ஒரு கப் வேண்டும்.
- நீ எழுந்திருக்கும்போது தண்ணீரை ஒரு குவளையில் குடி.
- பால், 100% சாறு அல்லது தண்ணீரை உங்கள் சாப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்.

ஆரோக்கியமாக உணவருந்தவும் மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இதுப்பதால் நன்மைகள்:

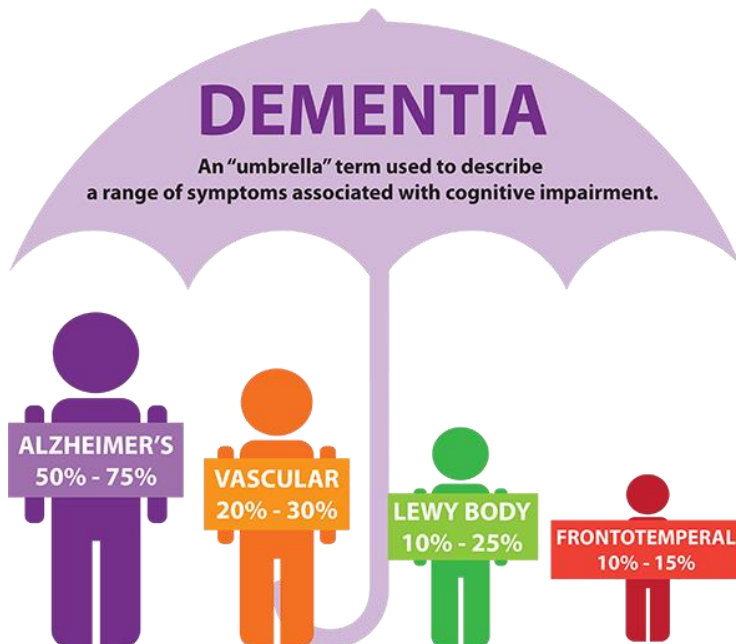
- தினமும் காலை உணவு சாப்பிடுங்கள். இது உங்கள் பசியை கட்டுப்படுத்த உதவும்.
- நீங்கள் எங்கு வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம் - பஸ்ஸை ஆரம்பிக்கவும், மாடிகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- சாப்பிடும் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் சாப்பிடுவதன் மூலமும், டிவி பார்ப்பது அல்லது விளையாடுவது போன்ற செயல்திறன் குறைந்த நேரம் செலவழிக்க வேண்டும் கணினி விளையாட்டுகள்.
- சாப்பிடும் போது பட்டி உருப்படிகளை பற்றிய ஊட்டச்சத்து தகவல்களை கோருக நீங்கள் ஆரோக்கியமான தேர்வுகளை செய்ய உதவும்.
- குடும்பத்தாரும் நண்பர்களுடனும் சாப்பிடுங்கள்!
- ஒவ்வொரு பிட் சாப்பிட மற்றும் சாப்பிட நேரம் எடுத்து

உங்கள் மூளை ஆரோக்கியமானதாக இருத்தல்

டொராண்டோ அல்சைமர் சொசைட்டி சமீபத்திய புள்ளிவிபரப்படி டிமென்ஷியா வாழ்ந்து அரை மில்லியன் கனடியர்கள் மற்றும் ஆண்டு தோராக 25,000 புதிதாக கண்டறியப்பட்டது. 2031 வாக்கில், இந்த எண்ணிக்கை 937,000 ஆக உயரும், 66 சதவீதம் அதிகரிக்கும். சர்வதேச அறிக்கையில் இருந்து ஒவ்வொரு 3 விநாடிகளும் உலகில் டிமென்ஷியாவுடன் வளர்ச்சியடைகின்றன, எனவே ஆரோக்கியமான மூளை கொண்டவர்கள் அனைவருக்கும் குறிப்பாக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்களாகவும், முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்களாகவும் இருப்பதால் வயது முதிர்ச்சி முதுமை மறதி அதிக ஆபத்து காரணி ஒன்றாகும்.

அல்சைமர் நோய் என்றால் என்ன?

அல்சைமர் நோய் டிமென்ஷியாவின் ஒரு வடிவமாகும், இது மூளையின் மூளைக்குச் சிக்கல் ஏற்படுத்தும் சிக்கல் மற்றும் நோய் தீவிரமாக பாதிக்கப்படுவதால் தினசரி பணிகளைத் தடுக்கிறது.



பத்து எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

1. **நினைவு இழப்பு:** தினசரி வாழ்க்கையை பாதிக்கும் விஷயங்களை மறந்துவிட்டு, காலை உணவு சாப்பிட மறந்துவிட்டு மீண்டும் சாப்பிட்டுவிட்டு, அரை மணி நேரம் கழித்து மீண்டும் மறந்துவிட்டு பிறகு ஒரு பிரச்சனை.
2. **தெரிந்த பணிகளைச் செய்வது சிரமம்:** உதாரணமாக, ஒரு இல்லத்தரசி 20 ஆண்டுகளாக சமையல் செய்து வருகிறார், ஆனால் திடீரென்று அரிசி செய்ய மறந்துவிடுகிறார்.
3. **மொழி சிக்கல்கள்:** மிகவும் எளிதான வார்த்தைகளை மறந்து, நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள் என்பதை மக்கள் புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள்.
4. **நேரத்தையும் இடத்தையும் திசைதிருப்பல்:** உங்கள் சொந்த வீட்டை அடையாளம் காண்பது சிரமம் நீங்கள் அதே தெருவில் 20 வருடங்கள் வாழ்கிறீர்கள் என்று நினைத்தீர்கள்.
5. **மோசமான அல்லது குறைவான தீர்ப்பு:** அதை வெளியில் மிகவும் சூடாக இருப்பதை உணரலாம் ஆனால் இன்னும் ஒரு பெரிய குளிர்கால ஜாக்கெட் அணியலாம்.
6. **சுருக்க சிந்தனை கொண்ட சிக்கல்கள்:** கணிதத்தைச் செய்ய முடியாமலும், எண்கள் எதைப் பற்றியும் தெரியாது.
7. **தவறான விஷயங்கள்:** உதாரணமாக தவறான விஷயங்களை நினைவில் இல்லை குளிர்சாதன பெட்டியில் உங்கள் கைக்கடிகாரம் வைக்க மற்றும் நீங்கள் அதை திருடிவிட்டன என்று.
8. **மனநிலையில் மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள்:** திடீரென்று எந்த காரணமும் இல்லாமல் ஒரு மோசமான மூர்க்கம்.
9. **ஆளுமை மாற்றங்கள்:** உண்மையிலேயே செயலில் இருக்கும் நபர் இப்போது தனியாக இருக்க விரும்புகிற
10. **முன்முயற்சியின் இழப்பு:** டிமென்ஷியா கொண்ட மக்கள் மணி நேரம் செல்லக்கூடாது, ஏனெனில் அவர்களின் மூளை எழுந்து நிற்க அவர்களுக்கு சொல்ல முடியாது.



முளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் ஆறு முறைகள்



சீரான உணவு

தினமும் தினமும் உங்கள் உணவை

உட்கொள்வது, விட உணவு தரத்தை கவனம் செலுத்த

உணவு அளவு



உடல் ரீதியாக செயலில் இருங்கள்

உடல் பயிற்சிகள் முளையைப் பாதுகாக்கும்

சீரழிவு மற்றும் முளை சுருக்கவும்



உங்கள் தலையை பாதுகாக்கவும்

தலையை பாதுகாப்பதன் மூலம் நீங்கள்

முளையைப் நலமாக வைத்திருக்கலாம்



போதுமான தூக்கம்

போதுமான தூக்கம் முளைக்கும் உடலுக்கும் உதவும் ஒரு

நீண்ட நாள் கழித்து மீட்டெடுக்க



சமூக செயலில் இரு

சுறுசுறுப்பான சமூக வாழ்க்கை முளைக்கு நல்லது



மன அழுத்தத்தை நிர்வகி

மகிழ்ச்சியான மனநிலையை பராமரிப்பதன் மூலம்

சொந்த மன அழுத்தத்தை நிவாரணம் செய்வது எப்படி

என்பதை அறியுங்கள்

விழுவதை தடுப்பது

ஒவ்வொரு ஆண்டும், ஆயிரக் கணக்கான மூத்தவர்கள் காயமடைந்து, ஊனமுற்றோர் மற்றும் மருத்துவமனையால் அடித்துச் செல்லப்படுகின்றனர். காயங்கள் மனித சொற்களிலும் பொருளாதார ரீதியிலும் மிகவும் விலையுயர்ந்தவையாகும், ஆனால் இன்னும் அதிகமான நீர்வீழ்ச்சிகள் கணிக்கக்கூடியவை, தடுக்கக்கூடியவை. தனிப்பட்ட மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளின் விளைவாக நீர்வீழ்ச்சி நடக்கிறது. பொதுவான தனிப்பட்ட எடுத்துக்காட்டுகள் பார்வை பிரச்சினைகள், சமநிலை மற்றும் தசை பலவீனம் ஆகியவை ஆகும், சுற்றுச்சூழல் சார்ந்த உதாரணங்கள்: நழுவுதல், முறித்தல், தடுமாற்றம் மற்றும் ஒரு மட்டத்திலிருந்து மற்றொரு நிலைக்கு வீழ்ச்சி.

விழுவதை தடுக்கும் 12 முறைகள்

1. **வழக்கமான உடற்பயிற்சி:** வழக்கமான பயிற்சிகள் தசை மற்றும் எலும்பு வலிமை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை பராமரிக்க உதவுகிறது, இதனால் காயங்கள் ஏற்படும் ஆபத்தை குறைக்கிறது.
2. **சமநிலையான உணவு சாப்பிடுங்கள்:** பலவீனம், தலைச்சுற்று மற்றும் சோர்வு தவிர்க்க நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று நன்கு சீரான உணவு சாப்பிட முக்கியம்.
3. **வழக்கமான உடல்நல பரிசோதனைகள் செய்யுங்கள்:** உங்கள் பார்ப்பதற்கு, கேட்பதற்கு, எலும்புகள் மற்றும் தசைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் வீழ்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும் - நீங்கள் விழுந்தால், உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.
4. **பாதுகாப்பாக மருந்து பயன்படுத்தவும்:** சில மருந்துகள் உங்களை மயக்கும் அல்லது மயக்கமடையச் செய்யலாம்; இந்த பக்க விளைவுகள் எதையாவது அனுபவித்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் அவற்றைப் பற்றி விவாதிக்கலாம்.
5. **பாதுகாப்பான பாதணிகளை அணியுங்கள்:** வசதியாக காலணிகள் உள்ளே மற்றும் வெளிப்புறங்களில் அணியுங்கள்.
6. **சரியாக நடைபயிற்சி பயன்படுத்தவும்:** உங்கள் உயரத்திற்கு ஒரு கரும்பு அல்லது வாக்கர் பொருத்தப்பட வேண்டும்.

7. பொருட்களை அகற்றுதல்: மாடிகளிலிருந்தும் போக்குவரத்துப் பகுதிகளிலிருந்தும் பொருட்களை அகற்றவும்.
8. பாதுகாப்பான விரிப்புகள்: சிறிய விரிப்புகள் அல்லது பாய்களைத் தடுக்கலாம் அல்லது இழுக்கலாம் அல்லது யாராவது பயணம் செய்யலாம்.
9. உங்கள் பாதை வெளிச்சம்: இரவு விளக்குகள் இருண்ட மண்டபங்கள், குளியலறை மற்றும் மாடிகளை பிரகாசமாக பயன்படுத்தலாம்.
10. ஒரு வீட்டு பாதுகாப்பு சோதனை செய்யுங்கள்: ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் அடிப்படை பாதுகாப்பு அம்சங்கள் பாதுகாப்பான கைகைகள், நன்கு-லிட் மாடிகள், இரவு விளக்குகள், சறுக்காத குளியல் பாய்கள் மற்றும் அடையப் பார்கள் ஆகியவை அடங்கும்.
11. நண்பர்களுக்காக நேரம் எடுத்து கொள்ளுங்கள்: தனிமைப்படுத்தப்பட்ட, தனியாகவும், குறைவாகவும் செயல்படும் ஆட்கள் இன்னும் கடுமையான காயங்களுக்கு உள்ளாகிறார்கள் என்று ஆராய்ச்சி சொல்கிறது.
12. அவசரம் வேண்டாம்: அவசரமாக உங்கள் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது - உங்கள் நேரத்தை எடுக்கவும்

மேலும் தகவலுக்கு, தயவுசெய்து Toronto Health Connection அழைக்கவும்

Tel: 416-338-7600

City of Toronto Welcome Policy

The City of Toronto's Welcome Policy திட்டம் இந்த திட்டங்களில் பங்கேற்க கட்டணம் வசூலிக்க முடியாத மக்களுக்கு பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளை அணுகுவதை உறுதி செய்கிறது. நீங்கள் பணச் சிக்கல்கள் வந்தால், நீங்கள் வரவேற்பு கொள்கை திட்டம் (WP) தகுதிபெறலாம். வரவேற்பு கொள்கை உரிமத்தின் காலம் அடுத்த ஆண்டு ஆவணி 1 முதல் புரட்டாதி 31 வரை இயங்குகிறது மற்றும் வாடிக்கையாளர் ஒவ்வொரு வருடமும் புதுப்பிக்கப்பட வேண்டும். வரவேற்பு கொள்கை மானியத் தேதிகள் மாற முடியாது. வாடிக்கையாளர்கள் மானியக் காலகட்டத்தின் தொடக்கத்திலேயே தங்கள் WP மானியத் தொகையைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

எப்படி விண்ணப்பிப்பது

விண்ணப்ப படிவத்தை பெறவும்

416-338-8888 (TTY: 416-338-3195) இல் Welcome Policy விண்ணப்பப் படிவத்தை அழைக்கவும், விண்ணப்ப படிவத்தை உங்களுக்கு அனுப்பவும்.

டொரொண்டோ பொழுதுபோக்கு மையத்தின் எந்த நகரத்திலும் ஒன்றை எடு.

இப்போது பதிவிறக்க - வரவேற்பு கொள்கை விண்ணப்ப படிவம்.

விண்ணப்ப படிவத்தை பூர்த்தி செய்தல்

உங்களுக்காகவும் உங்களுடன் வாழும் ஒவ்வொரு குடும்பத்தினருக்கும் (விண்ணப்பதாரர், மனைவி, குழந்தை / குழந்தைகள்) தகவலை உள்ளிடவும்.

"வருமான ஆதாரம்" பிரிவில் பொருந்தும் பெட்டிகளை சரிபார்க்கவும்.

ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினருக்கும் 18 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட அனைத்து வருமான ஆதாரங்களையும் பட்டியலிடுங்கள்

வருடாந்த வரிக்கு முந்தைய வருமானம் ஒவ்வொரு வருமான வருமானத்திற்கும் பட்டியலிடப்பட வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் வரிக்கு முந்தைய வருமானம் \$ 20,000 மற்றும் உங்கள் மனைவிக்கு முந்தைய வரி வருவாய் \$ 17,000 என்றால், நீங்கள் மொத்த குடும்ப வருமானம் அளவு \$ 37,000 என்று உள்ளிட வேண்டும்.

விண்ணப்ப படிவத்தில் உள்ள தகவலை நீங்கள் வழங்கும் அடையாளம், முகவரி மற்றும் வருமான ஆவணங்களின் தகவல்களைப் பொருத்த வேண்டும்.

விண்ணப்ப படிவத்தில் கையெழுத்திடுங்கள்.

ஆவணங்களை ஆதரிக்கவும்.

-விண்ணப்ப படிவத்தை சமர்ப்பிக்கவும்

உங்கள் விண்ணப்பத்தை அனுப்புதல்

உங்கள் விண்ணப்பத்தை அனுப்பும் முன், தயவுசெய்து உறுதிப்படுத்தவும்:

நீங்கள் அனைத்து பிரிவுகளையும் முடித்துவிட்டீர்கள்.

நீங்கள் வழங்கிய தகவல் துல்லியமானது.

உங்கள் கையொப்பம் வடிவத்தில் உள்ளது.

தேவையான அனைத்து ஆவணங்களின் நகல்களையும் நீங்கள் சேர்த்துள்ளீர்கள்.

விண்ணப்பங்கள் அனுப்பப்பட வேண்டும்:

City of Toronto

Welcome Policy Application

55 John Street – Mail Room

Toronto, Ontario

M5V 3C6

உங்கள் விண்ணப்பத்தை கொடுக்கவும்

பூர்த்தி செய்யப்பட்ட Welcome Policy பயன்பாடுகள் மற்றும் ஆதரவு ஆவணங்களை எந்த டொராண்டோ வேலைவாய்ப்பு மற்றும் சமூக சேவைகள் அலுவலகம் அல்லது சிவிக் மையம் வழங்கப்படும். ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஆதார ஆவணங்கள் மற்றும் கீழ்தோன்றும் இடங்களின் பட்டியலைப் பதிவிறக்கவும்.

உங்கள் விண்ணப்பத்தை உறுதிப்படுத்துதல்

உங்கள் Welcome Policy விண்ணப்பம் மற்றும் ஆதரவு ஆவணங்களை 416-338-5046 க்கு தொலைநகல் செய்யலாம். தொலைநகல் என்பது தகவலை கடத்தும் ஒரு பாதுகாப்பான முறை அல்ல என்பதை கவனத்தில் கொள்க.

உள்ளூர் சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்கு மையம்

-Jimmie Simpson Recreation Centre

Address: 870 Queen St Toronto, ON

Phone: 416-392-0751

-John Innes Community Recreation Centre

Address: 150 Sherbourne St Toronto, ON

Phone: 416-392-6779

- Regent Park Community Centre

Address: 402 Shuter St Toronto, ON

Phone: 416-392-5490

-Wellesley Community Centre

Address: 495 Sherbourne St Toronto, ON

Phone: 416-392-0227

- Regent Park Aquatic Centre

Address: 640 Dundas St E, Toronto, ON M5A 2B9

Phone: 416-338-2237

- Matty Eckler Recreation Centre

Address: 953 Gerrard St. Toronto, ON M4M 1Z4

Phone: 416-392-0750

-Riverdale Farm

Address: 201 Winchester St. Toronto ON

Phone: 416-392-6794

கட்டுரை வளங்கள்

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

cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/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

https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2007/healthy_eating_for_seniors/a-ch1-2.pdf

Fund by:



