



ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಪ್ರೊಸೀಜರ್ ಕೋಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾರವೂ (ಸೆಕ್ಷನ್ 125) ಮೊಕದ್ದಮೆ ಹೂಡಬಹುದು.

ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ಹಿರಿಯರು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ತಗುಲಬಹುದಾದ ಕಾಮಾಲೆ (ಹೆಪ್ಪೆಡಿಸ್ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವವು) ಮತ್ತಿತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಈ ಲಸಿಕೆಗಳ ವಿತರಕರ ಮೊಬೈಲ್ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 98458 65703/ 98458 65703 ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.)

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು, ಪಾಲಕರು/ಪೋಷಕರು ನಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಲಹೆಗಳು:

- ★ ನಿಮ್ಮವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು 'ನನ್ನ ಪೂರ್ವಜನಿಂದ ಕರ್ಮ' ಎಂದೋ, ಇನ್ನೇನೋ ಹೇಳಿಕೊಂಡೋ, ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರಬೇಡಿ. ಸೂಕ್ತ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮತೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಆನಂದದಿಂದ ಮುಂದಿನ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸಿ.
- ★ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ಸಾವಯವ ಆಹಾರ, ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಕುಡಿತ, ಧೂಮಪಾನ ದೂರವಿರಲಿ. ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಕ್ಯಾಲರಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದತ್ತ ಒಲವಿರಲಿ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಚಿಂತನೆ

ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ.

- ★ ಆಗಾಗ ನಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುವುದು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ★ ಜೀವನದ ಭೂತಕಾಲ, ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಚಿಂತಿಸದೇ, 'ವರ್ತಮಾನ'ದ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.
- ★ ಸರಳ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ. ಆದಾಯಕ್ಕೂ ಖರ್ಚಿಗೂ 'ತಾಳ ಮೇಳ' ಇರಲಿ.
- ★ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದಾದರೂ ಉದ್ಯೋಗ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬದುಕನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿರಿಸಲು ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ, ಓದು, ತೋಟಗಾರಿಕೆಯಂತಹ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ವಯಸ್ಸು ಶಿಕ್ಷಣ, ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ, ಅನಾಥಾಶ್ರಮಗಳಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ.
- ★ ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರುವಂತೆಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಬ್ಯಾಟರಿ (ಟಾರ್ಚ್) ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಲಿ.
- ★ ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಸರ ಬೇಡ, ಜಾರಿ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.
- ★ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಆದಷ್ಟು ಮೆದುವಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತಿರಲಿ.
- ★ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿ.
- ★ ಪಾದಚಾರಿಗಳ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯಿರಿ. ರಸ್ತೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಎದುರಿನ ಕಡೆಯಿಂದ ಬರುವ ವಾಹನಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವಾಹನಗಳ ಅವಘಡಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಹಾಗಾಗಿ ರಸ್ತೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಬಲಭಾಗದಿಂದ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ರಸ್ತೆ ದಾಟುವಾಗ ಹುಶಾರಾಗಿರಿ. ದಾರಿಹೋಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಮುಜುಗರ ಪಡಬೇಡಿ.
- ★ ಏಣಿ, ಸ್ಕೂಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಹತ್ತುವಾಗ ಜಾಗ್ರತೆ ಇರಲಿ. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಏಣಿ, ಸ್ಕೂಲ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಒಲಿತು.
- ★ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿನ ವಾಯುವಿಹಾರ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಆಗ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಾಹನಗಳಿಂದ ಅಪಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಕಡಿಮೆಯೇ.
- ★ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗ, ಇಳಿಯುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ನೆಯಲಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಆಧಾರಪಟ್ಟಿ (ರೇಲಿಂಗ್) ಹಿಡಿದು ಆಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಜಾಗ್ರತವಾಗಿ ಇಡಿ.
- ★ ಪ್ರಯಾಣದ ವೇಳೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅಗ್ಲೇಜ್ ಇದ್ದರೆ ಅನುಕೂಲ.
- ★ 'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ನಿಷೇಧವಿಲ್ಲ' - ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಅಂಬೋಣ.
- ★ ಮನೆಯವರ ಮನೆಗಲಸದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯಿರಿ.
- ★ ನಿಮ್ಮ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಯಂಚರ್ಚೆ ಆಸ್ತಿಗೆ ಯಾರು ಯಾರು ವಾರೀಸುದಾರರು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಉಯಿಲು (ವಿಲ್) ಬರೆದಿಡಿ. ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿರಿ.
- ★ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಳಿ - ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಬದುಕಿ.
- ★ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ/ಹಿತವಚನ ನೀಡಿ. ಅವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ಮೂಗು ತೊರಿಸಬೇಡಿ.
- ★ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತಿತರರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಬಾಳಲು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ - ನೀವು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಬದುಕಿ ಸುಖವಾಗಿರಿ.
- ★ ನಿಮ್ಮ ಜೀವ ವಿಮಾ ಪಾಲಿಸಿಗಳು, ಮುದ್ರಿತ ಠೇವಣಿ ರಶೀದಿಗಳು, ಷೇರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತರೊಬ್ಬರಿಗೆ (ಬಹುತೇಕ ಹೆಂಡತಿಗೆ) ಮರೆಯದೇ ತಿಳಿಸಿರಿ.
- ★ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಖಾತೆಗಳನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಲಾಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಜಂಟಿ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ.
- ★ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಯಾರಿಗೂ ಸಾಲ ಕೊಡಬೇಡಿ - ಯಾರಿಗೂ ಜಾಮೀನು ಆಗಬೇಡಿ.