

ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆದಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ನಡೆಸಿದ ಜೀವನಶೈಲಿಗೂ ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಗೂ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇಂದಿನ ಈ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಒಪ್ಪಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಿತ್ರವ್ಯಯಿಗಳಾಗಿ, ನಮ್ಮಂತೆ ಬಾಳಿರಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಸುವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತೇ ಸರಿ. ಈ ಎರಡೂ ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಂಯಮ, ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಜಾಣ್ಮೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹಿರಿಯರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸದಂತೆ ತುಸು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗೂ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಬಹಳ ಕಳವಳಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ವೈಭವೀಕರಿಸಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಒಂದಿಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಸಂತೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವರನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ದು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಹಿರಿಯರಿಗಾಗಿಯೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕೆಲವು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಅವರು ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಇರಲಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ನಾವು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್, ಅಂತರ್ಜಾಲ, ವಾಟ್ಸಾಪ್, ಮತ್ತಿತರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸುದ್ದಿ ಸಮಾಚಾರಗಳು ತಿಳಿಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮನೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಗ್ರಂಥಾಲಯದ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ ಅವರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಓದಲು ಹುರಿದುಂಬಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮೆದುಳಿಗೂ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲೆಂದೇ ಮತ್ತೆ ಬಂದಿದೆ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ದಿನ. ಈ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷಣಾ ವಾಕ್ಯ 'ವಯಸ್ಸಿನ ಸಮಾನತೆಯತ್ತ ಪಯಣ' (The journey towards age equality)

ಹೌದು, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅರವತ್ತು ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯರನ್ನು ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರು ಎಂಬ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟು ಅವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸದಾ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಾವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಅವರು ವಿದ್ಯಾವಂತ ರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷುಣ್ಣುಗೊಳಿಸುವಾಗ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಡವೂ ಆಗದಂತೆ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ದಿನವಿಡೀ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಇರಬಹುದಲ್ಲದೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಹುದು.

ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗವಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಸಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಸಣ್ಣ ಹೂದೋಟವನ್ನು ಮಾಡಲು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ದಿನವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸೂ ಉಲ್ಲಾಸಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದು ಮನೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ. ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಮುಂತಾದ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಒಂಟಿತನ ಬಾಧಿಸಲಾರದು. ಕೆಲವು ಬಡಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಹಿರಿಯರೂ ಸೇರಿ ನಗಕೂಟಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಮೂಲಕ ಬೆಳಗಿನ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹತ್ತಿರದ ವಿಕೇಣಿಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೂ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ಹಿರಿಯರ ಆಸಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ನಾಟಕ, ನೃತ್ಯ, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವರನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಕಥಾವಸ್ತುಗಳಿರುವ ಸಿನಿಮಾಗಳಿಗೂ ಅವರನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮನೆ ಹತ್ತಿರದ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ, ತರಕಾರಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗೆ, ಉದ್ಯಾನವನಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ದೂರದ ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಬೇಕು.

ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಲ್ಲವು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ.

