



ಇಳಿಸಂಜೆಯ ಬದುಕಿಗೆ ಅಷ್ಟ ಸೂತ್ರಗಳು



ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಬಳಿಕ ಬದುಕಿನ ಇಳಿಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಕಚೇರಿ, ಒತ್ತಡ, ಸಂಚಾರ, ಅವಸರದ ಬದುಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಹಕ್ಕಿಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ 60ರ ನಂತರದ ಜನರು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಈ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ..

■ ಸುಗಂಧಿ ಬಾಳಿಗೆ

ಲಠುವತ್ತರ ಹರೆಯ ಬಹುತೇಕ ಜನರ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ತಿರುವಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟವೂ ಹೌದು. ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ನಂತರ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಈ ಮೂಲಕ ನೀವು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುತ್ತೀರಿ. ಈ ನಿವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಿ ದ್ದಂತೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅಳುಕಿನ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ವೃತ್ತಿಪರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಹಲವಾರು ಆಯ್ಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪರಿಣತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಂದು ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಸೇವೆ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕ ನೀವು ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡಬಹುದು, ಈ ಹಂತವು ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವ ಸಮಯ.

ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ದುಡಿಮೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬೇಕೆಂಬ ತರಾತುರಿ, ಸಂಚಾರ ದಟ್ಟಣೆ, ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಊಟ ತಿಂಡಿ ಬಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಅಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನಿತರೆ ಅಂಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದಿವೆ. ಆದರೆ, ಈಗ ನಿಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತವಾದ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಕ್ಷಣಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ 'ಸಂತಸದ ಜೀವನ' ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.

60 ರ ನಂತರ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ? ನೆಮ್ಮದಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬುದು ಹಲವರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೆಂಟು ಪ್ರಮುಖ ಸೂತ್ರಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಬದುಕು ಹೂವಿನ ಹಾಸಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಾವಕಾಶ

ನಿವೃತ್ತಿಯಾಯಿತು ಎಂದ ಮೇಲೆ ತಡವಾಗಿ ನಿರ್ದಿ ಮಾಡುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 5 ದಿನ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ. ಜಿಮ್ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ನೆರವಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತುದಾರರನ್ನು ನೇಮಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದು, ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಇರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗ ದಿದ್ದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನ ಹಸನಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ.

ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ

ನೀವು ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗಳನ್ನು ಪಾವತಿ ಮಾಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಈಗ ಆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ ಬೇಡ. 60 ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್/ಕೊಲೆರೆಕ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲದೇ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಂಗಲ್ಸ್, ಫ್ಲೂ, ಪರ್ಟಿಸಿಸ್, ಟಿಟನಸ್, ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಮತ್ತಿತರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ದಂತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸೂಕ್ತ.

ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಲವಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.