



ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಾಪಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ, ಅದು ಒಂದು ವಯಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸ್ವಾಚ್ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಇದೊಂದು ಸದವಕಾಶ. ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಏಕೆ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಈ ನಿಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.

ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದು, ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆ, ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಡುವುದು, ಪೆಂಟಿಂಗ್, ಸಂಗೀತ ಸಾಧನ ನುಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ನಟನೆ, ಫೋಟೋಗ್ರಫಿ ಕಲಿಯುವುದು, ನೃತ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರೆ ವೃತ್ತಿಯಾಧಾರಿತ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿವೆ. ನೀವು ಈಗ ಸ್ವತಂತ್ರ ಹಕ್ಕಿ. ನೀವು ಈಗ ಒಂದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಥಳೀಯ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಘದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ನೀವೇ ಖುದ್ದಾಗಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಬೇಕು. ಇದೂ ಕೂಡ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ

ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಬಹುತೇಕ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಆರ್ಥಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಅಥವಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ್ದೀರಿ. ಇದೀಗ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಕೆಲಸದ ಮತ್ತೊಂದು ಪಟ್ಟಿಗೆ ಹಣ ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವಾರ್ಡ್‌ರೋಮ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವವರಿಗಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಸ್ಮರಣೀಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ, ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧದ ಆಯ್ಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿವೆ.

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸುತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ಜೀವನ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತಿನ ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿಚಾರಗಳು, ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಸೇವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ಹಣಕಾಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಲೇಖಕಿ ಟಾಟಾ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರ್ತಿ)

ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಿತ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ತತ್ತ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ನೀರು, ಸೀಫುಡ್, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ರಾಗಿಯಂತಹ ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಭರಿತವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ

ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನು ವೃದ್ಧನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೇ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ವಿಲ್ಲದೇ ಆರಾಮ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಯೋಗ್ಯತೆಮಕ್ಕಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ ಡೆಮೆನ್ಸಿಯಾ ಮತ್ತು ಅಲ್ಟಿಮರ್‌ನಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಬರೆಯುವುದು, ಕ್ರಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದು, ಪಜಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸುಡೋನಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳನ್ನು ತ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಯಶಸ್ಸುಗೊಳಿಸಲಿವೆ.

ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆ

ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಆಶಾವಾದ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಋಣಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದರಿಂದ ಋಣಾತ್ಮಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸುಂದರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಸುಸಂಗತವಾದ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿ, ಸಂಗಾತಿ ಅಥವಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಕೊಟ್ಟು ಅವರಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ