

ಸಂತ್ಯಾಸ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕಾಗಿ.....!

ಸುನೀತಾ ಎನ್. ಹೆಚ್. ಮತ್ತು ಪುಷ್ಪಾ ಬಿ. ಖಾದಿ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦ ೦೦೫

(☎: ೬೪೮೦೪೧೦೮೮೮)

ಮಿಂಚಂಚೆ: pkhadi@gmail.com)

ಹುಣ್ಣಿದ ಜೀವಿಗೆ ಸಾವು ಹೇಗೆ ಖಚಿತವೋ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನೂ “ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ” ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕು. ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿನ ಪುಣ್ಯದೇವತೆಯ ಜೈತನ್ಯ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನರಾಗುವುದೂ ಬೇಡ. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಾಗಿರುವ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಳೆಯಲು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗಳೆಲ್ಲ ಕಾಣಬಹುದು. ಬನ್ನಿ ಮುಷ್ಪನ್ನು ಅಂಜಿಕೆಯಿಲ್ಲದೇ ಸ್ವಾಗತಿಸೋಣ.....



“ಚಿಂತೆಯೇ ಮುಪ್ಪು, ಸಂತೋಷವೇ ಯೌವನ” ಬದುಕು ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು. ನಿರಾಸೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರಸಮಯವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ “ರಸವೇ ಜನನ, ವಿರಸವೇ ಮರಣ, ಸಮರಸವೇ ಜೀವನ” ಎನ್ನುವುದು. ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ ಹಾಗೂ ಮುಪ್ಪು ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದಾಟಲೇಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳು. ಮುಪ್ಪಿನ ಬಗೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಇದು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅದನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಸಂತ್ಯಾಸಿಯಿಂದ ಕಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇರುತ್ತವಲ್ಲದೇ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ೬೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರನ್ನು ವೃದ್ಧರು ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಎನ್ನಬಹುದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮನುಷ್ಯ ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ. ಜೀವನದ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಆದ ಒಂದು ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮನಃ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ರುಚಿ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಮುಖ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಅರಳು ಮರಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇತರರು ವಯಸ್ಸಾದವರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ನಡತೆ ತಮಗೆ ‘ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ’ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅನುಭವದಿಂದ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ನಾಳಿನ ನಾಗರಿಕರು ಎನ್ನುವ ನಾಣ್ಯದಿಯಂತೆ ಹಿರಿಯನಾಗರಿಕರಿಂದ ಯುವಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಯುವಜನತೆಯ ಒಳಿತಿಗೆ ದಾರಿ ದೀಪವಾಗುವ

ಹಿರಿಯನಾಗರಿಕರನ್ನು ಸಮಾಜದ ಆಸ್ತಿಯೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇಂದಿನ ಜಾಗತಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾದ ಪ್ರಗತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಮಾನವನ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆಂಬುದು ಕೇವಲ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗರಂಜಿತರಾಗುವುದನ್ನು ದೂರವಿರಬೇಕು, ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಬೇಕು.

ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸ, ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕುಂದುವುದು, ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆಗಿರುವುದು. ಏಕಾಂಗಿತನ ಕಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾರ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧರು ಅಪಪೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳ ಆಹಾರ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಂಧಿವಾತ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲದೇ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ವೃದ್ಧರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕ್ರಮವು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೃದ್ಧರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

- ◆ ಆಹಾರ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವಂತಹ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ◆ ಟೀ, ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
- ◆ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಹೂಕೋಸು, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕಡಲೆಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ◆ ಹಲ್ಲುಗಳ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಸರಳವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವಂತಹ ಅಂದರೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಇಡ್ಲಿ, ಮೆತ್ತನೆಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ (ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ತಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕರುಳಿನ ಬೇನೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ◆ ತಪ್ಪದೇ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಬೇಗ ಕುಗ್ಗುವದಿಲ್ಲ, ದೇಹದ ತೂಕ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಸಂಧಿವಾತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನೀರು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಅಂಶವಿರುವ ರಸಗಳನ್ನು (ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ, ಗಂಜಿ, ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಮುಂಜಾನೆಯ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳ (ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ರಾಗಿ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೇವನೆಯು ಅಗತ್ಯ. ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಮೂಲ ಮಂತ್ರ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ.