Schemes and Programmes being run by the various Ministries/Departments of Government of India, for welfare of Senior Citizens

1. **"Integrated Programme for Senior Citizens (IPSrC)".** This scheme was earlier known as "Integrated Programme for Older Persons (IPOP)" and is being run under the administrative control of Ministry of Social Justice and Empowerment. Under this scheme, grants-in-aid are given for running and maintenance of Senior Citizens Homes popularly called Old Age Homes/Continuous Care Homes, Mobile Medicare Units, etc., to the Implementing Agencies such as State Governments /Union Territory Administrations (through Registered Societies)/ Panchayati Raj Institutions (PRIs) / Local bodies; Non-Governmental/Voluntary Organizations. Under the Scheme, grant is released after the receipt of Utilization Certificate of previous grant.

2. **'Rashtriya Vayoshri Yojana (RVY)'.** The objective of the scheme is to provide senior citizens, belonging to BPL category and suffering from age related disabilities/ infirmities, with such physical aids and assisted living devices which can restore near normalcy in their bodily functions. This scheme was launched on 1st April, 2017 and is under the administrative control of Ministry of Social Justice and Empowerment. Under the Scheme, assisted living devices such as walking sticks, elbow crutches, walkers/ crutches, tripods/ quadpods, hearing aids, wheelchairs, artificial dentures, spectacles are provided free of cost to the identified beneficiary senior citizens. The Scheme is being implemented by the "Artificial Limbs Manufacturing Corporation (ALIMCO)", a Public Sector Undertaking under this Ministry. The devices are distributed in the camp mode to the identified beneficiaries. The Scheme is being funded from Senior Citizens' Welfare Fund (SCWF).

3. **"Senior Citizens' Welfare Fund".** In pursuance of the Budget Announcement, 2015-16, this welfare fund has been created to be utilized for such schemes, for promoting financial security of senior citizens, healthcare and nutrition of senior citizens, welfare of elderly widows, schemes relating to Old Age Homes, Short Stay Homes and Day Care of senior citizens etc. , for the promotion of the welfare of senior citizens. This scheme is under administrative control of Ministry of Social Justice and Empowerment. The Fund comprises of the unclaimed amounts transferred by every institution holding such fund in the Schemes including Small Savings and other Saving Schemes of the Central Government such as Post Office Savings Accounts, Post Office Recurring Deposits Accounts etc., Accounts of Public Provident Funds and Accounts of Employees Provident Fund, that remain unclaimed for a period of seven years from the date of the account being declared as inoperative account. The Fund is administered by an Inter-Ministerial Committee, comprising of Department of Financial Services, Ministry of Health and Family Welfare, Ministry of Rural Development, Ministry of Housing & Urban Affairs and Ministry of Labour and Employment, with Ministry of Social Justice and Empowerment as the Nodal Ministry for administration of the Fund.

4. **National Council for Older Persons (NCOP).** In pursuance of the National Policy for Older Persons (NPOP), this council was constituted in 1999 to oversee implementation of the Policy and to advise the Government in the formulation and implementation of policy and programmes for the aged. The National Council for Older Persons (NCOP) has been reconstituted and renamed as National Council of Senior Citizens (NCSrC) in 2012. The mandate of NCSrC is to advise Central and State Governments on the entire gamut of issues related to welfare of senior citizens and enhancement of their quality of life. The Hon'ble Minister, Social Justice and Empowerment is the Chairperson of the Council.

5. **'Vayoshreshtha Samman'.** In order to recognize the efforts made by eminent Senior Citizens and Institutions involved in rendering distinguished services for the cause of elderly persons, especially indigent senior citizens, the Ministry of Social Justice and Empowerment started celebrating International Day of Older Persons (IDOP), since 1st October, 2005, giving in recognition to their contribution to the society. Further, in order to showcase the Government's concern for senior citizens and its commitment towards senior citizens with the aim of strengthening their legitimate place in the society, the Vayoshrestha Samman was upgraded to **National Award** and the Scheme of National Awards for Senior Citizens was notified in the Gazette of India on 22.01.2013. The Awards are given under thirteen categories. The National Awards were presented for the first time during 2013, on 1st October, on the occasion of International Day of Older Persons (IDOP). On 1st October every year, Ministry of Social Justice and Empowerment also organizes Health Camps, Inter-generational walkathons etc. in different States with active participation of Senior Citizens, Youth, Celebrities and Media-persons etc.

6. **National Social Assistance Programme (NSAP)** is a Centrally Sponsored Scheme of Ministry of Rural Development. NSAP is a social security/social welfare programme applicable to old aged, widows, disabled persons and bereaved families on death of primary bread winner, belonging to below poverty line household. Old age pension is provided under **Indira Gandhi National Old Age Pension Scheme (IGNOAPS)** to the persons belonging to below poverty line (BPL) household. Central assistance of Rs. 200/- per month is provided to the persons of 60-79 years of age and Rs. 500/- per month to the persons of age of 80 years or more. This Scheme is implemented by the States/UTs. Identification of beneficiaries, sanction and disbursement of benefit under the schemes is done by the States/UTs. A Top-up, over and above the Central assistance is also provided by State Governments/UT Administrations as per the following details:-

S. No.	Top-up per person per month	States/UTs
1.	No top-up	Arunachal Pradesh, Nagaland, Manipur
2.	Top-up of Rs. 50/-	Meghalaya, Mizoram
3.	Top-up of Rs. 75/-	Madhya Pradesh
4.	Top-up of Rs. 100/-	Chhattisgarh, Odisha, Uttar Pradesh
5.	Top-up of Rs. 200/-	Assam, Gujarat, Jammu & Kashmir
6.	Top-up of Rs. 250/-	Kerala, Punjab, West Bengal
7.	Top-up of Rs. 300/-	Rajasthan, Tripura, Karnataka
8.	Top-up of Rs. 400/-	Bihar, Maharashtra, Sikkim
9.	Top-up of Rs. 600/-	Uttarakhand
10.	Top-up of Rs. 800/-	Andhra Pradesh, Tamil Nadu, Dadra & Nagar Haveli, Daman & Diu, Lakshadweep
11.	Top-up of Rs. 1000/-	Chandigarh, Delhi, Himachal Pradesh, Telangana

12.	Top-up of Rs. 1200/-	Haryana
13.	Top-up of Rs. 1800/-	Goa, Puducherry

7. "**Annapurna Scheme**". Department of Food and Public Distribution allocates food grains as per requirements projected by the Ministry of Rural Development under the**Annapurna Scheme**, wherein indigent Senior Citizens, who are not getting pension under IGNOAPS, are provided 10 kg of food grains per person per month free of cost.

8. "**Antyodaya Anna Yojana(AAY).** Department of Food and Public Distribution implements **Antyodaya Anna Yojana** (AAY), under which rice and wheat at a highly subsidised cost, is extended to households, headed by widows/terminally ill/disabled persons/senior citizens, with no assured means of maintenance or societal support.

9. **'Pradhan Mantri Vaya Vandana Yojana' (PMVVY)** is under administrative control of Ministry of Finance. The scheme aims to protect elderly persons aged 60 years and above against a future fall in their interest income due to the uncertain market condition, as also to provide social security during old age. The scheme is being implemented through **Life Insurance Corporation (LIC) of India.** The scheme provides an assured return of 8% per annum payable monthly for 10 years. The differential return, i.e., the difference between return generated by LIC and the assured return of 8%per annum would be borne by Government of India as subsidy on annual basis. The scheme was open for subscription for a period of one year, i.e., from 4th May 2017 to 3rdMay 2018. The minimum purchase price under the scheme was Rs. 1.5 lakh per family for a minimum pension of Rs. 1,000/- per month and the maximum purchase price was Rs. 7.5 lakh per family for a maximum pension of Rs. 5,000/- per month. In pursuance to Budget Announcement 2018-19, Cabinet at its Meeting held on 2nd May, 2018 has approved the **extension of Pradhan Mantri Yaya Vandana Yojana up to 31st March 2020** and limit of maximum purchase price of Rs. 7.5 lakh per family under the scheme has also been enhanced to Rs. 15 lakh per senior citizen. A total of number of 2,82,155 subscribers consisting corpus of Rs. 17,704.65 crore are being benefited under PMVVY as on 30.06.2018.

10. Income Tax Rebate. Ministry of Finance provides **Income Tax Rebate** to Senior Citizens. Income Tax exemption for Senior Citizens of 60 years and above age is up to Rs. 3 lakhs and only 5% is levied on income between Rs. 3 lakhs and 5 lakhs. Senior citizens above 80 years and above age are exempted from paying income tax up to Rs. 5 lakhs.Deduction in case of every senior citizen u/s 80DDB of the Income Tax Act on expenditure on account of specified diseases has been increased. To incentivize younger generation to look after medical needs of their parents, section 80D of I.T. Act provides for a deduction to keep in force insurance on the health of the parents or parents of the assessee. A similar deduction is also available to a Hindu Undivided Family (HUF) in respect of health insurance premia, to effect or to keep in force insurance on the health of any member of the HUF. Further, the existing provisions of section 207 of the Income-Tax Act, 1961 exempts individual resident senior citizens (60+ years) at any time during the previous year, from payment of advance tax who does not have any income chargeable under the head 'Profits and gains of business or profession'.

11. **Service Tax.** Under the **Service Tax** laws of Ministry of Finance, activities relating to advancement of education programmes or skill development relating to persons over the age of 65 years residing in a rural area by an entity registered under Section 12AA of the Income Tax Act, 1961 are exempt from Service Tax. With respect to senior citizens having **Savings Account in Banks and Post Offices**, higher interest rates is given to the senior citizens.

12. **Scheme for Reverse Mortgage:** The Scheme was launched in 2007 by Ministry of Finance. Under the Scheme, senior citizens can mortgage their property with Bank and can get a maximum loan amount up to 60% of the value of the residential property. The maximum tenure of the mortgage is 15 years and minimum is 10 years. Some banks are now also offering a maximum tenure of 20 years.

13. **Health Insurance.** Insurance Regulatory Development Authority (IRDA), under the Ministry of Finance, vide letter dated 25.5.2009 issued instructions on **health insurance** for senior citizens to CEOs of all General Health Insurance Companies which, inter-alia, includes:

- Allowing entry into health insurance scheme till 65 years of age,
- Transparency in the premium charged
- Reasons to be recorded for denial of any proposals etc. on all health insurance products catering to the needs of senior citizens.
- Likewise the insurance companies cannot deny renewability without specific reasons.

14. **Financial Assistance.** Ministry of Textiles has a Scheme under which a monthly**financial assistance** of Rs. 3,500/- per month is given to such handicrafts awardee artisans who are above 60 years of age and have an annual income of less than Rs. 50,000/-.

15. **Retiring Benefits and Pension.** Department of Pension & Pensioners' Welfare monitors and ensures that the retiring Central Government employees are granted retirement benefits including pension, so that they can live an active and dignified life after retirement.

16. **Safety and Security.** The Ministry of Home Affairs has issued two detailed advisories dated 27-3-2008 and 30-8-2013 to all States Governments/UTs advising them to take immediate measures to ensure **safety and security** and for elimination of all forms of neglect, abuse and violence against old persons through initiatives such as identification of senior citizens, sensitization of police personnel regarding safety, security of older persons, regular visit of the beat staff; setting up of toll free senior citizen helpline; setting up of senior citizen security cell; verification of domestic helps, drivers etc.

17. **Accesible India Campaign (Sugamya Bharat Abhiyan).** Department of Empowerment of Persons with Disabilities (DEPwD) of Ministry of Social Justice and Empowerment launched the **Accessible India Campaign (Sugamya Bharat Abhiyan)** in 2015 as a nation-wide Campaign for achieving universal accessibility for Persons with Disabilities (PwDs). Sugamya Bharat Abhiyan (Accessible India Campaign) aims to enable persons with disabilities to gain universal access, equal opportunity for development, independent living and participation in an inclusive society in all aspects of life. This includes creation of elder friendly barrier free environment in buildings, public toilets, buses, bus-stands, airports and other public places to create age-friendly cities.

18. **Concession in the Fares and other amenities.** Indian Railways have taken various measures for Welfare of senior citizens, some of which are under:

i. As per rules, male Senior Citizens of minimum 60 years and lady Senior Citizens of minimum 58 years are granted **concession in the fares** of all classes of Mail/Express/Rajdhani/Shatabdi/Jan Shatabdi/Duronto group of trains. The element of concession is 40% for men and 50% for women.

No proof of age is required at the time of purchasing tickets. However, they are required to carry some documentary proof as prescribed showing their age or date of birth and have to produce it if demanded by on-board ticket checking staff. Senior Citizens can book reserve tickets across the reservation counters as well as through internet.

ii. In the computerised Passenger Reservation System (PRS), there is a provision to allot **lower berths to Senior Citizens**, Female passengers of 45 years and above automatically, even if no choice is given, subject to availability of accommodation at the time of booking.

iii. In all trains having reserved sleeping accommodation, a combined quota of six (6) lower berths per coach in Sleeper class and three (3) lower berths per coach each in AC 3 tier and AC 2 tier classes has been earmarked for Senior Citizens, Female passengers of 45 years of age above and pregnant women. In case of Rajdhani, Duronto and fully Air Conditioned/Express trains, the number of berths to be earmarked under this quota in 3 AC is 4 (four) lower berths per coach as against 3 (three) lower berths per coach in normal Mail/Express trains.

iv. Accommodation is also earmarked for Senior Citizens during specified hours on**suburban sections** by Central and Western Railways.

v. Instructions exist for provision of **wheel chairs at stations**. This facility is provided, duly escorted by coolies (on payment) as per present practice. Moreover, Zonal Railways have also been advised to provide **free of cost 'Battery Operated Vehicles** for Disabled and Old Aged passengers' at Railway Stations. In addition, passenger can book e-wheel chairs online through IRCTC portalwww.irctc.co.in.

vi. To help old and disabled passengers requiring assistance at the stations and to strengthen the existing services, **'Yatri Mitra Sewa'** is being provided through

IRCTC at major stations for enabling passengers to book wheelchair services cum porter services etc.

vii. After departure of the train, if there are vacant lower berths available in the train and if any physically person with disability booked on the authority of handicapped concession or a senior citizen or a pregnant woman, who has been allotted upper/middle berth, approaches for allotment of vacant lower berths, the on-board Ticket Checking Staff has been authorised to allot the vacant lower berth to them making necessary entries in the chart.

viii. **Separate counters** are earmarked at various Passengers Reservation System (PRS) centres for dealing with the reservation requisitions received from Physically persons with disability, Senior Citizens, ex-MPS, MLAs accredited journalists and freedom fighters, if the average demand per shift not less than 120 tickets. In case there is no justification for earmarking of an exclusive counter for any of these categories of persons including persons with disability or senior citizens, one or two counters depending upon the total demand are earmarked for dealing with the reservation requests for all these categories of persons.

19. National Programme for Health Care of the Elderly (NPHCE). Ministry of Health and Family Welfare, Government of India has been implementing **National Programme for Health Care of the Elderly (NPHCE)** from the F.Y. 2010-11 to provide dedicated healthcare services to the elderly people at various level of state health care delivery system at primary, secondary and tertiary health care including outreach services.

National Programme for Health Care of the Elderly (NPHCE) has two components with the following provisions to provide health care facilities to the elderly people in the country:-

(1) **National Health Mission (NHM) component:** The district and below activities of the programme is being covered under Non-Communicable Diseases (NCD) flexible pool of NHM which are as follows:

- Geriatric OPD and 10 bedded Geriatric Ward at District Hospitals.
- Bi-weekly Geriatric Clinic at Community Health Centres (CHCs).
- Weekly Geriatric Clinic at Primary Health Centre (PHCs).
- Provision of Aids and Appliances at Sub-centres.

The programme is being implemented on the basis of Programme Implementation Plan (PIP) submitted by the States/UTs and viability under the provisions of NPHCE. As on date, 599 districts of 35 States/UTs have been approved to implement the District and below activities of the Programme.

(2) **Tertiary Component:** In addition to NHM component of the programme, to ensure appropriate referral for conditions not amenable to be treated at primary and secondary level to create human resource orientated towards geriatric care, this Ministry is supporting development of 19 Regional Geriatric Centres (RGCs) with and establishment of 02 National Centres of Ageing each at AIIMS, New Delhi and MMC, Chennai with the following geriatric health care facilities:-

- Geriatric OPD, 30 bedded Geriatric ward for in-patient care @ RGCs and 200 bedded Geriatric ward @ NCAs.
- 02 PG seats per RGC and 15 PG seats per NCA in Geriatric Medicine.
- Research activities, Imparting Training and Development of training material.

20. **Longitudinal Ageing Study in India (LASI) Project:** Ministry of Health and Family Welfare launched this project in 2016 to assess the health, economic and social status of the elderly (age 45-60). This project is going to be one of the largest comprehensive ageing surveys in the world with a sample size of 61,000. LASI project is being conducted by International Institute for Population Sciences, IIPS, (Deemed University), Mumbai which is an autonomous organization under Ministry of Health and Family Welfare. In India, LASI is to be undertaken by IIPS in collaboration with Harvard School of Public Health and Rand Corporation with the financial sponsorship from Ministry of Health & Family Welfare, UNFPA India and National Institute of Health (NIH)/National Institute of Ageing (NIA), USA. So far an amount of Rs. 29.20 crore has been released under the programme.

21. **Rashtriya Swasthya Bima Yojana (RSBY):** The RSBY is a centrally sponsored scheme that was implemented by Ministry of Labour & Employment since 2008, under the Unorganized Workers' Social Security Act, 2008, to provide health insurance coverage to BPL families and 11 other categories of unorganized workers. The Scheme has been transferred to Ministry of Health & Family Welfare in 2015. Each family enrolled in the Scheme is entitled to hospitalization benefits of upto Rs 30,000/- p.a. in Government as well as empanelled private hospitals. Transportation cost of Rs. 100/- per visit is also paid to the beneficiary family, subject to maximum ceiling of Rs. 1000/- per year. Currently (2018-19), 12 States are implementing RSBY.

22. **Senior Citizen Health Insurance Scheme (SCHIS):** This Scheme, being implemented since 2016, provides insurance cover to senior citizens as a top-up over the existing RSBY Scheme. This Scheme provides an additional annual coverage of Rs. 30,000/- per senior citizen in the eligible RSBY beneficiary family. SCHIS provides a health insurance cover of Rs. 30,000/- which is available to senior citizens, in additional to the coverage of Rs. 30,000/- under RSBY. If in any RSBY enrolled family, there are more than one senior citizen, then the additional cover will be in multiple of Rs. 30,000/- per senior citizen. 211 Treatment packages are covered under SCHIS, in addition to 1516 packages under RSBY. Currently, 08 States, namely Himachal Pradesh, Gujarat, Karnataka, Kerala, Meghalaya, Nagaland, Tripura and West Bengal are implementing SCHIS. Around 18 lakh families having senior citizen (s) are covered under SCHIS as per available records.

23. **Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (PMJAY):** In March 2018, Ministry of Health and Family Welfare, Government of India has approved the launch of Ayushman Bharat-PMJAY during 2018-19 to cover over 10 crore poor and vulnerable families (approx. 50 crore beneficiaries) providing coverage upto Rs. 5 lakh per family per year for secondary and tertiary hospitalization. PMJAY has been launched on 23rd September 2018. With the launch of the PMJAY, RSBY and SCHIS will be subsumed in it. All enrolled beneficiary families of RSBY and SCHIS are entitled for benefits under PMJAY.

24. **Concessions in Telephone connections. Bharat Sanchar Nigam Limited (BSNL),** under Ministry of Communications, has reported that Senior Citizens of the age of 65 years and above are exempted from Payment of registration charges for Landline Telephone Connection. Further, **Mahanagar Telephone Nigam Ltd. (MTNL),** under Ministry of Communications, provides concession of 25% in installation/activation charges and monthly services/rental charges for Landline connections under Plan-250 in Senior Citizens Category, to Senior Citizens who are more than 65 years of age.

25. **Concession in Air Fare and other amenities.** In order to facilitate the passengers, particularly senior citizens, expectant mothers, passengers with disability, first time travellers etc., Ministry of Civil Aviation has instructed all the stakeholders to ensure that the following requirements are complied:-

- Airline /airport operator shall ensure provision of **automated buggies free of charge**for all senior citizens, in the terminal building to facilitate their access to boarding gates located beyond reasonable walking distance at all airports having annual aircraft movements of 50,000 or more. This facility may be extended to other needy passengers on demand basis free of charge.
- Airport operators shall provide **small trolleys after security check** for carriage of hand baggage (permitted as per regulation) up to the boarding gate.
- Airport operator shall adequately display information regarding availability of automated buggies and small trolleys in the terminal building at prominent locations including dos and don'ts regarding the same. This shall also be published on the website of the airport operator.
- Further, Air India offers **50% discount to senior citizens on the highest economy class** Basic Fare. The discount is offered to those who have completed 60 years of age on the date of commencement of journey.
- Senior citizens can also avail multi-level fares offered by Air India on each sector for travel on domestic sectors, starting from a low level advance purchase fares which facilitate early selling to the highest one.

26. **Elder friendly environment**. Ministry of Housing and Urban Affairs, Department of Urban Development has issued the Model Building Bye Laws, 2016 (MBBL) which under chapter 8 prescribes standards for **creation of elder friendly barrier free environment** with reference to buildings, toilets etc. Urban Local Bodies shall implement the Policy by adopting the Model

Building Bye Laws, 2016. The Department has issued 'Harmonised Guidelines and Space Standards for Barrier-Free Built Environment for persons with Disability and Elderly Persons' in 2016. These Guidelines intend to address the needs of persons with disabilities and elderly persons with a wide range of accessibility elements and standards and not limited to disabilities only, thus paving the way for universally accessible and inclusive India.

Under Urban Bus Specification-II issued in 2013, the emphasis on buses financed by the Department of Urban Development is on procurement of **low floor buses** with proper ramps for easy access of the passengers and proper space for wheel chair to be placed in the bus for the benefit of disabled persons and senior citizens.

All metro rail projects implemented/under implementation in the country are having disabled and elder friendly infrastructure such as **proper ramps/lifts** to the stations, level boarding the alighting of passengers etc. There is a provision of**reservation of seats in metro rail coaches** for the differently-abled persons and senior citizens.

Housing for All (Urban) Mission/Pradhan Mantri Awas Yojana was approved by the Government of India on 17th June 2015 and launched on 25th June, 2015. The Mission Guidelines have been circulated to State/UTs to meet the demand of housing in their States/UTs. In Para 4.8.10 in PMAY-HFA (U) Guidelines, it has, *inter alia*, been incorporated that-'while making the allotment, families with senior citizens should be given **priority for allotment on ground floor or lower floors'.**

27. Home for Widows. The Ministry of Women and Child Development has constructed a Home for Widows at Sunrakh Bangar, Vrindavan, Distt. Mathura, Uttar Pradesh, with a capacity of 1000 widows to provide them safe and secure place to stay, health services, nutritious food, legal and counseling services. The new home for widows named as Krishna Kutir is constructed on 1.424 hectare of land. The design of the Home is old age friendly which consists of ground plus three floors with the facilities of ramps, lifts, supply of adequate electricity, water and other amenities for meeting the requirement of senior citizens and persons with special challenges. The Home is fully funded by Central Government. The Home was inaugurated on 31.8.2018. The Home is operational w.e.f. 01.09.2018 and managed by Govt. of Uttar Pradesh.

28. **Medical facilities for Senior Citizens.** Ministry of AYUSH has been providing the following facilities to senior citizens:

i. Free consultation and yoga therapy under Yoga and Naturopathy.
ii. OPDs are being provided in various Government Hospital at Delhi, Haryana, Tripura, Kerala, Madhya Pradesh, Andhra Pradesh and Jharkhand.
iii. Free Yoga training at 50 Yoga Parks are being run through NGOs in various states of the country.
iv. In addition, other programmes such as Health Promotion Programme, Yoga Therapy Programmes, Individual Yoga Therapy Sessions, Weekend Yoga Training Programmes, Monthly Clinical Yoga Therapy Workshop are also being imparted.

****

माणसाचा जीवन प्रवास अव्याहत पणे सुरु असतो. या प्रवासात त्याला अनेक टप्पे पार करावे लागतात. अनेक संकटाना तोंड द्यावे लागते, अनेक सुखे उपभोगायला मिळतात.

आपण जर दिल्ली वरून काश्मीर ला निघालो तर आपल्याला वेगवेगळे प्रदेश लागतात.

सुजलाम सुफलाम असा हरियाणा व पंजाब,

टेकड्या आणि पर्वत रांगेची ओळख करून देणारा जम्मू,

पर्वत राजीतील अनेक अवघड वळणे आणि टप्पे पार केल्यावर मिळणारे अप्रतिम सौंदर्य, मिळणारी फुले, पाने, फळे, आणि प्रवास तसाच सुरु ठेवल्यास हळू हळू होणारा विजनवास आणि सर्वात शेवट अंबर वस्त्र धारण करणारा आणि अनंत पसरलेला प्रदेश, लांब रात्री आणि एकटेपणा.

जीवनात ही असेच टप्पे असतात. शेवटचा टप्पा ही सुखकारक करायचा असल्यास आपल्याला पहिल्या पासूनच आपली जीवन रेखा आखावी लागते. हा एकटेपणा येणारच नाही आणि आपण सुखातच राहू अशी योजना करावी लागते. हम हमारे लिए!! हे तत्व ज्ञान अंगी बनवावे लागते. परिस्थिती बरोबर मिळते जुळते घेऊन सगळीकडे आनंद पसरावा लागतो.

लहानपणी होणारे लाड, आई वडिलांमुळे सुजलाम सुफलाम असणारे आयुष्य हा जीवनातला पहिला टप्पा.

नंतर सुरु होता शिक्षणाचा अवघड घाट अनेक वेळेला अनेक परीक्षांना आणि स्पर्धेला तोंड देऊन हा घाट पार करावा लागतो. या टप्प्यात दमछाक होतेच होते, पण पुढचे आयुष्य फलदायी जाईल अशीही कुठेतरी आशा वाटत असते हा ब्रह्मचार्य आश्रम.

हा अवघड प्रवास केल्यानंतर समोर येतो 'गहृस्थ आश्रम'. व्यवसाय करणे, पैसे कमावणे,आयुष्यातील सुखांचा उपभोग घेणे, लग्न होणे, मुलंबाळं होणे त्यांचे लाड कौतुक करणे यात हा काळ कसा पुढे जात असतो हे चटकन कळत नाही. माणूस पूर्णपणे या गहृस्थ आश्रमात रमून गेलेला असतो. याच काळात सांपत्तिक आणि भौतिक प्रगती होत असते.

आयुष्य पुढे जातच असतं, मुलं मोठी होत असतात, त्यांचे नवे संसार उभे राहिलेले असतात आपल्या शरीरावरही वार्धक्याच्या खुणा दिसू लागलेल्या असतात आणि हीच ती वेळ असते हळूहळू परिस्थिती स्वीकारण्याची.

आपला येणाऱ्या भविष्यकाळाची तरतूद केल्यानंतर हळू हळू संसाराबाहेर पडण्याचा हा काळ. सर्व जबाबदाऱ्या पुढच्या पिढी वर सोपवून व्यवहारातून बाजूला होण्याचा काळ.

जीवनातला हा कालखंड फार अवघड असतो. माया, मोह, काम, क्रोध, लोभ , मत्सर या सहा विकारांपासून चटकन बाजूला होता येत नाही.

नको त्या गोष्टी, नको त्या व्यवहारात, नको त्या नात्यात माणूस गुंतून पडतो.

लहानपणी आपण एका माकडाची गोष्ट ऐकलेली असते, माकड पकडण्याचा सोपा उपाय म्हणजे एका छोट्या गळ्याच्या बरणीत खाण्याचे पदार्थ ठेवणे. माकड हात घालून मूठ भरून घेते, पण भरलेली मूठ त्याला बाहेर काढता येत नाही. त्याला पदार्थांचा मोह ही सोडवत नाही, मूठ उघडल्यास तो स्वतंत्र असतो पण लोभापायी अडकून पडतो. आपलेही तसेच होते.

हा कालखंड आपल्या बुद्धीने मनावर विजय मिळवण्याचा असतो. मुलंबाळाच्या व्यवसायात, त्यांच्या संसारात, त्यांच्या व्यवहारात न गुंतण्याचा असतो.

जर त्याने विचारले तरच योग्य तो सल्ला देण्याची भूमिका असावी यालाच हळू हळू वानप्रस्थ आश्रम स्वीकारणे असे नाव आहे.

या काळात माणूस वृद्धत्वाची तयारी करण्याच्या स्थितीत असतो. स्वास्थ्य, संपत्ती, हिंडणे फिरणे किंबहुना कुठल्याच बाबतीत तो परावलंबी झालेला नसतो. या काळात पुढे मिळणाऱ्या सोबतीची, सांपत्तिक स्थितीची, नाती दुरावण्याची, दुर्लक्षित होण्याची तयारी ठेवली पाहिजे. या गोष्टी टोकाला पोहचू नयेत म्हणून योग्य ती काळजी घेतली पाहिजे आणि योग्य त्या योजना आखल्या पाहिजेत.

आपण आता भविष्य काळात होऊ शकणाऱ्या घटना आणि त्याची आत्ता घेता येणारी काळजी याचा विचार करू. हा विचार आपला आपणच केला पाहिजे. म्हणूनच हम हमारे लिए !!

How to use website

वेबसाईट ही शांततामय व सुखमय जीवन जगण्यासाठी आहे. एकमेकांशी सुसंवाद साधणे, परिस्थितीशी जुळवून घेणे आणि स्वतःशी सुसंवाद साधणे हे महत्वाचे उद्देश आहेत. माणसाचा अहंकार विलयाला जाण्यासाठी, आपल्या मनावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक आहे. या इथे आपण आपली जीवनशैली बदलून आपल्या शरीराशी आणि मनाशी, आपल्या बुद्धीमुळे समन्वय साधतो.

वेबसाइटचे दोन प्रमुख भाग आहेत, प्रत्येक भागाच्या जीवनशैलीत बरेच उपभाग आणि प्रत्येक उपभागात बरेच मुद्दे आहेत. पहिला भाग ६० /६५ वयापर्यंतच्या लोकांकरिता आहे . या वयोगटातील लोक अजूनही संसारात आणि व्यवसायात रममाण झालेली असतात.

दुसरा भाग हा ६०/६५ वरच्या वयोगटासाठी आहे. हा वयोगट संसार व व्यवसायमुक्त झालेला असतो. आणि त्यांना उर्वरित आयुष्य सुखाने व समाधानाने जगायचे असते .

प्रत्येक ग्रुपचे साधारणतः योजना, स्वाथ्य, तंदुरुस्ती, छंद, जीवनशैली, अवलंबीत्व, सहजीवन, खेळ आणि मौजमजा, सार्वजनिक कार्यक्रम, कला शिक्षण आणि कायदेविषयक सूचना असे उपभाग आहेत. या प्रत्येक उपभागात कितीतरी वेगवेगळे मुद्दे लिहले आहेत.

तुम्ही उपभागातील कुठल्याही मुद्द्यापासून सुरु करू शकता. प्रत्येक मुद्दा स्वतंत्र आहे आणि तो तुम्हाला काहीतरी निश्चितच देऊन जाईल. या मुद्द्यांतून अनेक संदर्भ दिलेले आहेत. आणि या संदर्भाचा एक वेगळाच प्रभाग करण्यात आला आहे. त्यात संदर्भासहित अनेक गोष्टी तुम्हाला सापडतील. उदारणार्थ जेष्ठ नागरिकांसाठी असलेल्या योजना, स्वाथ्य तंदुरुस्ती, जेवण खाणं, अर्थशास्त्र आणि इतर ही अनेक संदर्भ. या संदर्भ भागाचे नाव आम्ही ज्ञानगुंफा असे ठेवले आहे. ज्ञानगुंफा म्हणजे ज्ञानाची गुंफा, शेवट नसलेली, अनाकलनीय, विविधतेने आणि वैचित्याने नटलेली गुंफा.

वेबसाइटवर चर्चा सत्र आणि ब्लॉग्ज ही आहेत. चर्चासत्रात आणि ब्लॉग्स मध्ये भाग घेण्यासाठी सभासदत्व आवश्यक आहे. सभासदत्व पूर्णतः निशुल्क असून त्या करीता मोबाईल नंबर अथवा लॅण्डलाइन नंबर आवश्यक आहे. सभासदत्वाशिवाय ही संपूर्ण वेबसाइट व ज्ञानगुंफा आपल्याला बघता येईल. आपण वेबसाइट बघताना जिथे साईट बघणे थांबविल्यास , तिथेच पुढच्या वेळी जायचे असल्यास सभासदत्व आवश्यक आहे.

चला तर मग ....

A . आरोग्य आणि तंदुरुस्ती (६० अगोदर)

जेष्ठ नागरिकांसाठी आरोग्य आणि तंदुरुस्तीचे महत्व वेगळे सांगण्याची गरज नाही . जस जसे आपले वय वाढत जाते तसे आपण वेगळ्या प्रकारचे व्यायाम जाणीवपूर्वक बदलत जायला पाहिजेत. वय ६० ते ६५ हे संक्रमणाचे वय आहे. संक्रमण वृद्धत्वाकडे किंवा संक्रमण वानप्रस्थाश्रमाकडे.

जसे आपले साठविलेले धन आपण निवृत्त झाल्यावर वापरतो त्याचप्रमाणे आपल्याला आपल्या आरोग्याची आणि प्रकृतीची बचत या वयाअगोदर करायला पाहिजे. आपण सांभाळलेले हेच आरोग्य आणि प्रकृती आपल्या पुढे उपयोगी पडते, त्याचप्रमाणे आपण आत्ता केलेला व्यायाम, आत्ताची शारीरिक शक्ती, आपल्या चांगल्या सवयी नंतर कामाला येतात, म्हणून ह्या वयात आपला व्यायाम, खाणे -पिणे, झोप घेणे याच्यावर बारकाईने लक्ष ठेवणे आणि चांगल्या सवयी लावणे गरजेचे आहे. याच सवयी पुढच्या आयुष्यात आपल्याला साथ देतील.

१. खाण्याचे निरीक्षण करा

खाण्याचे निरीक्षण म्हणजे आपण काय खातो -पितो याकडे लक्ष ठेवा. कुठलीही गोष्ट खाऊ नका असे म्हणणे चुकीचे आहे. आपल्या सवयीप्रमाणे आपण आहार घेणे गरजेचे आहे. खाण्याच्या वेळा निश्चित करणे आवश्यक आहे. आपल्या वयोमानाप्रमाणे आपल्याला किती कॅलरीज , कार्बोहैड्रेट , प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ याचे एक कोष्टक ज्ञानगुंफेत दिले आहे. आपल्या नेहमीच्या खाण्यात येणारे पदार्थ आणि त्यातील पोषक तत्वे याचे कोष्टक ही ज्ञानगुंफेत दिले आहे. आत्ताचे खाणे पिणे आणि पचनशक्तीचा पुढे अतिशय उपयोग होणार आहे. त्या दृष्टीने हळू हळू तामसी आहार कमी करून सात्विक आहाराकडे वळा. आपल्या तरुण वयात किंवा आपल्या धावपळीच्या जीवनात आपल्याला जास्त कॅलरीज ची गरज असते. निवृत्तीनंतर ती गरज एकदम कमी होते. त्यामुळे ह्याच वयात हळू हळू कॅलरीज कमी करायला सुरवात करा.

२. बैठ्या व्यायाम प्रकारांना सुरवात करा

उभे राहूनच सर्व व्यायाम प्रकार करायला पाहिजेत असे मुळीच नाही. आपण खुर्चीवर किंवा बेड वर बसून बरेसचे व्यायाम प्रकार करू शकातो. यामुळे रक्तभिसरण वाढते आणि पायाच्या सांध्यावर येणारा भार कमी होतो. या व्यायाम प्रकारात नेहमीचे हाताचे, मानेचे, पोटाचे, कंबरेचे व्यायाम अशा बऱ्याच प्रकारच्या व्यायामाचा समावेश होतो.

कित्येक व्यायाम प्रकार पोटावर व पाठीवर झोपूनही करता येतात. त्यात पायाचे व्यायाम हे महत्वाचे. व्यायामाची सवय झाल्यावर आपण हातात व पायात कमी वजनाचे पट्टे (अर्धा /एक किलो) घालून व्यायाम करू शकता. यामुळे आपली शारीरिक क्षमता आणि स्नायूंची पात्रता वाढायला मदत होते.

३. नवीन प्रकारच्या आहाराची सवय करा

तुम्ही आत्तापर्यंत जो आहार करत आलात तोच आहार पण कमी प्रमाणात करणे हितदायक असते. आहारात हळू हळू फळांचा वापर वाढवावा. निसर्ग आपल्याला नेहमीच शिकवत असतो. फळांच्या बाबतीत सुद्धा स्थानिक येणारी फळे आणि त्या त्या ऋतूत येणारी फळे खाणे हितदायक असते. पेरू, चिक्कू, अंजीर, केळी, आंबा, द्राक्षे, पपई यासारखी फळे ही वाशिंग्टन सफरचंदापेक्षा कितीतरी जास्त पौष्टिक असतात. आणि हो !! हे सर्व करताना तुम्ही पोषक द्रव्याच्या कोष्टकाकडे दुर्लक्ष करू नका.

हळू हळू दर चार तासांनी थोडेसे खाण्याची सवय लावा आणि संध्याकाळचे जेवण हे सात च्या आताच घेणे आरोग्यदायक आहे. ज्ञानगुंफेत जेवणाचे काही मेनू व त्यातील पोषक द्रव्ये दिलेली आहेत. जेवणाच्या वेळा चुकवू नका. वेळेवर जेवणे काही कारणांमुळे अशक्य झाल्यास एखादे केळासारखे फळ तरी खा. केळ, चिक्कू, आंबा हे शक्तीचे स्रोत आहेत अशा वेळेला बेकरी उत्पादने शक्यतो टाळा. (बिस्किट्स, रोल्स, टोस्ट)

४. घरीच छोटीशी व्यायामशाळा सुरु करा

या वयातच शरीर प्रकृती सुधारणे आणि पुढील आयुष्याची शारीरिक तयारी करणे गरजेचे असते. चालणे, पोहणे हे सगळ्यात उत्तम व्यायाम प्रकार आहेत. चालायला एकट्यानेच घराबाहेर पाडण्यात अडचणी येतात पावसाळ्यात तर या समस्या अजून वाढलेल्या असतात ही कारणे आपण आपल्यालाच पटवून देतो आणि व्यायाम थांबतो. पण तशी जरूर नाही अतिशय कमी खर्चात एक छोटीशी व्यायामशाळा आपण घरच्या घरीच सुरु करू शकता. याच्यात सायकल, डम्ब बेल्स, वॉकर अश्या प्रकारच्या छोट्या वस्तूंचा समावेश होतो. दहा ते पंधरा हजार या बजेट मध्ये आपण हे सर्व खरेदी करून घरीच वापरू शकतो. वापरलेल्या उपकरणाचा खर्च अजून कमी होऊ शकतो.

प्राणायाम (१० मिनिटे) पी टी चे प्रकार (७ मिनिटे) सायकल (२० मिनिटे) आणि इतर व्यायाम प्रकार असे मिळून एक तासात सुंदर व्यायाम होऊ शकतो. कृपया ज्ञानगुंफेतील व्यायाम प्रकार बघा. या घरगुती उपकरणांचा उपयोग तुम्हाला पुढील आयुष्यातही चांगलाच होईल.

५. आपल्या हालचालींची नोंद ठेवा

हल्ली हालचालींची नोंद ठेवणारी स्मार्ट घड्याळे किंवा मणिबंध दीड/दोन हजारा पासून मिळतात. त्यात तुमच्या कॅलरीज, हार्ट रेट, टेम्परेचर आणि बऱ्याच घटकांची नोंद होते. या घड्याळामुळे तुम्हाला तुमच्या पूर्ण दिवसाच्या हालचालींची नोंद ठेवता येते. तुम्ही किती चाललात, किती व्यायाम केलात, किती वेळ झोपलात, किती वेळ बसून होतात या सर्वांची नोंद ठेवली जाते. याशिवाय हे सर्व माहिती तुमच्या फोन वरही साठवली जाते.

तुमच्या दैनंदिन कार्यक्रमाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी ही उपकरणे अतिशय उपयोगी पडतात.

६. जिम सुरु करा

सवय नसली तर योग्य व्यायाम करणे अवघड असते अशा वेळेला एखादी जिम जॉईन करणे आणि तिथे कालबद्ध रित्या व्यायाम करणे हितकारक असते. याच्यात पावसाळा आहे की, उन्हाळा आहे की, हिवाळा आहे याचा तुमच्या व्यायामावर परिणाम होत नाही. तुम्ही जेव्हा जिम जॉईन करता तेव्हा तुम्ही तुमच्या सारख्याच इतर लोकांच्या समूहात सामील होता. तुम्हाला तुमचे ग्रुप चे अध्ययन वर्ग आणि इतर कार्यक्रमात सहभागी होता येते. तुम्हाला व्यायामासाठी सहकारी ही मिळू शकतो. एकट्याने व्यायाम शाळेत व्यायाम करणे आणि सहकाऱ्यांसोबत व्यायाम करणे यात बराच फरक पडतो. या सर्व गोष्टींचे महत्व आपल्याला उतार वयात जाणवेल.

फक्त जिम मध्ये जाण्याअगोदर तिथल्या सर्व उपकरणांची व सोईची माहिती करून व खात्री करून घ्या. शक्य असल्यास तीन ते चार दिवसाची ट्रायल मागून घ्या.

७. जगलींग

तीन चेंडूचे जगलींग करणे हा तंदुरुस्त राहण्याचा चांगला उपाय आहे. यामध्ये तुमचे हात, दृष्टी आणि तुम्हाला असणाऱ्या संवेदना यांचा उत्तम समन्वय साधला जातो. दिसायला सोपा असला तरी

यात बरेच कौशल्य लागते. तीन चेंडूवर आपले प्रभुत्व आल्यावर आपण पाच चेंडू घेऊनही जगलींग करू शकता. जगलींग शिकण्यासाठी हा व्हिडिओ पहा...

८. योग साधना करा

योग साधनेत दोन भाग पडतात. एक हठ योग आणि दुसरा मनाचा योग . हठ योग हा शरीराचा योग. यात विविध तर्हेची आसने आणि ताण व्यायाम यांचा समावेश होतो. कुठल्याही योग साधनेत स्नायूंची हालचाल कमी असते परंतु त्यांच्यावर पडणारा ताण व ताणाची वेळ हे वेगळी असते. या प्रकारच्या शारीरिक योगातून बऱ्याच व्याधी कमी होण्यास मदत होते. अर्थातच ही साधना योग्य गुरूकडून शिकली पाहिजे नाहीतर उपायाऐवजी अपाय होण्याचा संभव असतो. याकरिता योग्य गुरु शोधूनच शारीरिक योगाला सुरवात करा.

मानसिक योग हा हठ योगापेक्षा वरच्या दर्जाचा आहे. पतंजली योग शास्त्रात या प्रकारच्या योगाचे बरेच वर्णन आहे. माणसाचे मन हे माणसाच्या शरीरावर नियंत्रण ठेऊ शकते. किंबहुना क्षमते पेक्षा जास्त शारीरिक गोष्टी मनामुळे होतात. एखाद्या गोष्टीत तुम्ही इतक्या चटकन हालचाली करता की ज्या तुम्हाला नेहमी शक्य होत नाहीत. मनाचे सामर्थ्य अफाट आहे आणि या मनाला आपल्या बुद्धीने आटोक्यात आणणे गरजेचे असते. गाडीला जशी ड्रायव्हरची आवश्यकता असते, त्याच प्रमाणे घोड्याप्रमाणे उधळणाऱ्या मनाला बुद्धीचे नियंत्रण लागते. हे नियंत्रण आणणे हा मानसिक योग. आपले आपल्यात डोकावून पाहणे, ध्यान लावणे किंवा विपश्यना हा ही मानसिक योग. आपण राधा कृष्णाचे अतूट नाते नेहमीच ऐकत आलो आहे. राधा हे अंतीम नाते मानले गेले आहे. असे नाते द्वैतात शक्य होत नाही. त्यामुळे बर्याच मीमांसामधे राधा हे ऎक्याचे शेवटचे टोक आहे. आपली जीवनधारा ही बहींगामी असते. ही धारा जेव्हा उलटी वहायला लागते व अंतर्गामी होते, तेव्हा ती राधा होते. हा मनाचा योग.

हा तुम्ही जितका साध्य कराल तेवढे तुम्ही सुखी व्हाल. गांधीजींच्या तीन माकडांचा आपल्या इथे चुकीचा अर्थ लावला गेला आहे. ती माकडे जापनीज आहेत . ती सांगतात की बाहेरच्या जगाशी संबंध सोडा, स्वःताचे बघा, स्वतःचे ऐका.

ज्ञानगुंफेत काही सोप्पे मानसिक योगाचे प्रकार दिले आहेत ते ही अनुभवा. या मानसिक स्थितीचा आणि ध्यानधारणेचा उपयोग तुम्हाला उत्तर आयुष्यात होईल. उत्तर आयुष्यात या गोष्टींची सुरवात करण्यापेक्षा आत्ता पासूनच सवय लावून घ्या.

९. वेट लिफ्टिंग ला सुरवात करा (Dumbbell)

वेट लिफ्टिंग म्हंटल्यावर दचकू नका! तुमच्या समोर हृतिक रोशन किंवा सलमान खान सारखे सिक्स ऍब्स येत असतील, पण आपण या प्रकारच्या व्यायामाबद्दल बोलत नाही. परंतु डंबेल हा प्रकार अत्यंत सोईस्कर आणि लवचिक आहे. उत्तर आयुष्यात सुद्धा हा चालू ठेवता येतो. या व्यायामाचे असंख्य फायदे आहेत. यामुळे हाडांचे वजन वाढायला मदत होते आणि पाठीचे मणके आणि माकडहाड जास्त बलवान होतात. संधिवातामुळे होणारी दुखणी कमी होतात. याच्यामुळे स्नायू, स्नायुबंधन आणि अस्थिबंधनाला बळकटी मिळते.

पायावरचा व गुडघ्यावरचा भार कमी करण्यासाठी डंबेल चा उपयोग, खुर्चीवर किंवा बेडवर बसूनही करता येतो. यात क्षमतेप्रमाणे अर्धा ते दहा किलो पर्यंत डंबेल वापरता येतात. काही हाताचे व पायाचे व्यायाम प्रकार करताना, हाताला किंवा पायाला जरुरी प्रमाणे अर्धा ते दोन किलो बेल्ट बांधूनही जास्त व्यायाम होतो.

१०. आरोग्याबद्दल जागरूक राहा

धावपळीच्या आणि व्यवसायिक आणि कौटुंबीक जबाबदारीच्या जीवनात आपले व आपल्या कुटुंबाचे आरोग्य नियंत्रित व सुस्थितीत ठेवण्यासाठी वेळीच उपाययोजना करणे गरजेचे असते. तुमच्या उपचारासंबंधी, औषधासंबधी जागरूक असणे आवश्यक आहे. तुमच्याबद्दलची वैद्यकीय माहिती आणि वेगवेगळ्या चाचण्या ह्या वेळापत्रकाप्रमाणे होणे गरजेचे आहे. साधारणतः या चाचण्या दोन ते तीन वर्ष या अंतराने करणे गरजेचे आहे.

परंतु येथेच न थांबता आपण स्वतः आपल्या कुटुंबातील सदस्यांचे मोजमाप चालू ठेवा. यामुळे आपल्या शरीराची आणि त्याच्या असणाऱ्या वेगवेगळ्या गरजांची माहिती होईल. त्याच बरोबर काहीही अनियमित आढळ्यास तुम्हाला वैद्यकीय उपचार घेणे सोयीचे होईल. तुमच्या डॉक्टरांना सुद्धा तुम्ही ठेवलेल्या या नोंदीमुळे तुमच्या शरीराबद्दल बरीच माहिती मिळेल. त्यामुळे त्यांना तुमची औषधयोजना करणे सोईचे ठरेल.

घरच्या घरी नेहमीच मोजता येणारे महत्वाच्या मापना पैकी ऑक्सिजन लेवल, वजन, तापमान, हार्ट रेट, श्वासोच्छवास रेट, ब्लड प्रेशर ही महत्वाची मापाने आहेत. या सर्वांकरिता लागणारी साधने अतिशय सोपी असून घरच्या घरी वापरण्यास सोईस्कर आहेत. ऑक्सिमीटर, बी पी मॉनिटर, वजन काटा, थर्मामिटर आणि मधुमेह असल्यास ब्लड शुगर मॉनिटर ह्या सर्व उपकरणांचा खर्च सहा ते नऊ हजारच्या घरात जातो आणि यातील ब्लड शुगर मॉनिटर सोडल्यास बाकीच्या उपकरणांना

कुठलेही इतर साधने लागत नाहीत. ह्या उपकरणांबद्दलची जास्त माहिती व निवड करण्याची कारणे ज्ञानगुंफेत दिली आहेत.

ऑक्सिमीटर, बी पी मॉनिटर, थर्मामिटर आणि ब्लड शुगर मॉनिटर ही तुम्हाला कुठेही घेऊन जात येतात आणि त्या सगळ्याचे मिळून वजन २०० ते ३०० ग्रॅम सुद्धा होत नाही.

११. तणाव मुक्त व्हा.

येथे मी मानसिक तणावाबद्दल बोलत नाही तर शारीरिक तणाव ही येत असतो. तो नुसता बसल्याने, झोपल्याने किंवा उभे राहिल्यानेही येतो. थोडक्यात शरीर काही काळ एकाच स्थितीत राहिल्यास तणाव निर्माण होतो. ता तणाव काढून टाकण्यासाठी आपल्या शरीराला पूर्ण ताण देणे गरजेचे असते.

आपण कधी मांजराला झोपेतून उठताना पहिले आहे का ? मांजर झोपेतून उठताना आळीपाळीने चारही पाय ताठ करून त्याचे अंग ताठ करते. नंतर मुंडी हलवते मग चालायला लागते. झोपल्यामुळे शरीराला आलेला ताण ते अशा रीतीने दूर करते. आपणही एकाच स्थितीत असताना अधून मधून शरीराला ताण देऊन आलेला तणाव दूर करू शकतो. झोपेतून जागे झाल्यावर हात पाय ताणून मग उठा. खुर्चीत बराचवेळ बसल्यावर हात पायांना ताण देत जा. बराचवेळ उभे राहावे लागल्यास हात वर करून जमिनीवर टेकल्यास पायातला ताण दूर होतो. हे तुम्हाला केव्हाही करता येते. काम करत असताना, टी व्ही पाहत असताना किंवा झोपेतून उठल्यावर किंवा झोपी जाताना सुद्धा.

१२. आपल्या वेळेचे नियोजन करा .

आपला व्यवसाय, आपले कुटुंब आणि काही आकस्मिक गोष्टी याच आपला पूर्ण वेळ व्यापत असतात. अशा वेळेला कोणाच्या तरी भिडे खातर किंवा स्वतःचा मोठेपणा मिळवण्यासाठी कुठलेही अतिरिक्त काम अंगावर घेऊ नका. तोच वेळ आपल्याला आपल्या कुटुंबासाठी देता येईल. याचा अर्थ आपण तुसडेपणाने वागा असे नाही. आपल्या वेळापत्रकात बसत असल्यास आपण जरूर हे करावे किंवा कामाला कमी वेळ, कमी दिवस, लागणार असतील तरी करावे. अशा प्रकारच्या कामात आपण आपल्या कौटुंबिक सदस्यांनाही सहभागी करून घ्यावे.

१३. चालायला जा

चालणे हा सर्वांगाला होणारा एक उत्तम व्यायामप्रकार आहे सकाळी चार ते पाच किलोमीटर चालण्याने शरीराला भरपूर व्यायाम होतो. अर्थात रोज चालण्याला काही बंधने येतात. एक म्हणजे एकट्याने चालायला जाणे कंटाळवाणे होते. दुसरे हिवाळ्यात किंवा उन्हाळ्यात जरी फिरता आले तरी पावसाळ्यात तीन -चार महिने हा व्यायाम बंद पडतो. शहरात पहाटे पासूनच सुरु असणारी रहदारी हा पण एक अडचणींचा भाग असतो. जवळपासchi रिकामी जागा किंवा जॉगिंग पार्क शोधून तिथे चालायला जावे. जॉगिंग करता आले तर उत्तमच.

चालण्याचा व्यायाम कितीही चांगला असला तरी ट्रेडमिल वापरणे टाळा. ट्रेडमिल चा फायदा होण्यापेक्षा दुष्परिणाम होण्याची शक्यता जास्त असते. नेहमीचे चालणे व ट्रेडमिल वर चालणे यात फरक असतो. ट्रेडमिलमुळे गुडघ्यावर जास्त भार येतो आणि त्याचा त्रास होऊ शकतो. पाण्याखालच्या ट्रेडमिल वापरायला हरकत नाही.

१४. सायकल चालवा

चालायला अडचणी असल्यास दुसरा चांगला व्यायाम म्हणजे सायकल चालवणे. घराजवळची कामे सायकल वरून करायला शिका. कार्यालय चार - पाच किलोमीटर अंतरावर असल्यास स्वयंचलित वाहनाऐवजी सायकल वापरा. सकाळी सायकलवरून फेरफटका मारा. वीकएंडच्या सुट्टीत सायकल वरून सहलीचे आयोजन करा. कित्येक प्रकारच्या सायकली मार्केट मध्ये मिळतात. नेहमीची सायकल, ट्रेकिंगला चालणारी माउंटन सायकल, समुद्रकिनारी किंवा पायवाटेने जायला बीच करुझर आणि आरामदायक खुर्ची असलेल्या सायकली. कुटुंबाकरिता किंवा जोडप्याकरिता जोड सायकल सुद्धा मिळते.

बाहेर सायकल वरून जाणे अशक्य असल्यास घरच्या घरी स्थिर सायकल चालवणे उपयुक्त ठरेल. सायकल घेताना शक्यतो बेल्ट असलेली सायकल घेऊ नये. चुंबकीय सायकल ही जास्त दिवस काम करते आणि पायलाही झटके बसत नाहीत.

१५ . पोहायला जा

चालण्या नंतर तेवढाच सर्वांगाचा चांगला व्यायाम म्हणजे पोहणे. थोडा खर्चिक प्रकार आहे पण फायदेही अनेक आहेत. पोहताना तुमच्या सर्वांगाला, सर्व सांध्यांना आणि हृदयाला सुद्धा चांगला व्यायाम होतो. पाण्यात तुम्ही तरंगत असल्यामुळे तुमच्या वजनाचा तुमच्यावर असलेला भार कमी

असतो. पोहण्यातले तोटे म्हणजे खर्च आणि होऊ शकणारे सांसर्गिक रोग. पोहणे वर्षभर करता येते अगदी पावसाळ्यात सुद्धा.

१६ . घरच्या व्यायामाचे वेळापत्रक ठरवा

ठराविक वेळेला, ठरविक क्रमाने, ठराविक पद्धतीने घरच्या घरी व्यायाम करावा. प्रत्येक व्यायामाकरिता वेळ व अवधी ठरवून घ्यावा. जरूर असल्यास व्यायाम सकाळी व संध्याकाळी विभागून करावा. कित्येक प्रकारची अशी व्यायामाची वेळापत्रके आपल्याला मिळू शकतात त्यातील काही ज्ञानगुंफेत दिली आहेत. या वेळापत्रकाप्रमाणे सुरवात अतिशय कमी व्यायामातून होते व हळूहळू ते वाढत जातात. आपण ही आपले वेगळे वेळापत्रक तयार करू शकता.

सर्वात महत्वाचे म्हणजे रोजच्या व्यायामाची नोंद ठेवणे. कुठला व्यायाम किती वेळ केला, किती वेळा केला हे ही महत्वाचे. या नोंदीवरून आपली प्रगती किंवा अधोगती आपल्याला कळते. नोंदी जर व्यवस्थित ठेवल्या गेल्या तर व्यायामही व्यवस्थित होतो. व्यायामाला जर एक तास लागत असला तर नोंद करायला एक मिनिट पुरतो. या नोंदीचा आपल्या डॉक्टरला फार उपयोग होऊ शकतो.

व्यायाम करताना आपण अधूनमधून तज्ञांबरोबर व्यायाम करून त्यांचे मार्गदर्शन घ्यावे. आपण कुठे चुकत तर नाही ना किंवा आपल्याला कुठले व्यायाम प्रकार हवे नको आहेत हे समजून घ्यावे. जिम ला जाण्यापेक्षा घरच्या घरी हे करणे अतिशय चांगले. ह्या वयमाचा उत्तर आयुष्यात फार उपयोग होतो. ज्याप्रमाणे आर्थिक शिल्लक महत्वाची असते त्याचप्रमाणे शारीरिक शिल्लकही जास्त महत्वाची असते. या वयात लागणाऱ्या व्यायामाच्या सवयी पुढे कायम राहू शकतात आणि उतारवयात व्यायाम शिकण्यापेक्षा आत्ता शिकणे गरजेचे आहे. आपले शरीर आपली पचनसंस्था, आपले सांधे हे निरोगी राहुल्यामुळे आपल्याला दैनंदिन कामकाजात सुद्धा ताजे तवाने वाटते. आजारपणामुळे होणारी चिडचिड किंवा आर्थिक ताण कमी होतो.

१७. मसाज चा उपयोग करा

मसाज हा खर्चिक असला तरी स्नायु शिथिल करण्यासाठी त्याचा अत्यंत उपयोग आहे. आरोग्याकरिता, मानसिक आणि शारीरिक तणाव दूर करण्यासाठी मसाज अत्यंत उपयोगी आहे.

अर्थातच मसाज हा योग्य त्या माणसाकडून करून घ्यावा. त्याचप्रमाणे मसाजसाठी वापरले जाणारे तेल ही तुमच्या प्रकृतीनुसार औषधी असावे. काही ठिकाणी मसाज नंतर एका तासाने स्वेदन केले जाते. महिन्यातून दोनदा तरी मसाज घ्यावा.

मसाज हा घरी सुद्धा घेता येतो. घरच्या घरी sauna पण घेता येतो. ज्याला जसे जमेल आणि आर्थिकदृष्ट्या परवडेल तेवढा मसाज घ्यावा. जास्त माहितीसाठी ज्ञानगुंफा पहा.

१८. छोट्या आजारांना दूर ठेवा

डोके दुखी, अंगदुखी, कणकण वाटणे, सर्दी, मानदुखी, कंबरदुखी, बद्धकोष्ठ किंवा जुलाब होणे या सारखे छोटे छोटे विकार आपल्याला त्रास देत असतील तर अशा विकारांवर घरच्या घरीच उपाय करणे शक्य असते.

अर्थातच आपणच ठरवून औषध घेऊ नयेत. आपल्या डॉक्टरसोबत बोलून आपल्याला उपयोगी पडतील अशी औषधे या विकारांवर लिहून घ्यावीत. प्रवासाला जाताना सुद्धा या यादीचा फार उपयोग होतो.

कुठलाही विकार रेंगाळत राहिला तर मात्र ताबडतोब डॉक्टरकडे जावे. कुणीतरी सांगितले म्हणून वारंवार डॉक्टर बदलू नये. एकच डॉक्टर असला तर तो आपल्याला योग्य तो सल्ला व औषधे देतो. आपल्याला काही तज्ञ डॉक्टर्स चे पत्ते ज्ञानगुंफेत दिले आहेत. हे डॉक्टर्स दूरध्वनी वरून मोफत सल्ला देऊ शकतात.

१९. मेडिक्लेम आणि हॉस्पिटल्स

प्रत्येक माणसाचा वैदयकीय विमा असणे जरुरीचे आहे. वैद्यकीय विमा पॉलीसिमध्ये काय काय गोष्टी बघून घ्याव्यात ही माहिती सुद्धा ज्ञानगुंफेत दिली आहे. प्रत्येकाने पॉलीसी आल्यावर ती व्यवस्थित वाचून घ्यावी.

आजारपणामुळे तुम्हाला जर हॉस्पिटल मध्ये ऍडमिट होणे गरजेचे असेल तर हॉस्पिटलची निवड योग्य पद्धतीने करा.

ज्या नागरिकांकडे पिवळे किंवा नारंगी रेशनकार्ड आहे त्यांना मोफत वैद्यकीय सेवा बऱ्याच हॉस्पिटल मध्ये मिळू शकते. अशा काही हॉस्पिटलची यादी ज्ञानगुंफेत दिली आहे.

सरकारी योजने अंतर्गत तीन लाखापर्यंत चे वैद्यकीय बील सरकार द्यायला बांधील आहे या योजनेची माहिती ज्ञानगुंफेत दिली आहे. सर्व धर्मादाय ट्रस्ट च्या हॉस्पिटल मध्ये काही जागा मोफत सेवेसाठी राखून ठेवलेल्या असतात. अशा सेवेचा लाभ आपण घेऊ शकतो. अशा सेवेचा लाभ घेण्यासाठी आपण जनरल वार्ड मध्ये भरती होणे आवश्यक आहे. एखाद्या गंभीर आजाराबाबत किंवा खर्चिक उपाययोजना करावयाची असल्यास, गुंता गुंतीची शस्त्रक्रिया करावयाची असल्यास, आपण नेहमी दुसऱ्या डॉक्टर चे मत (सेकंड ओपिनियन) घ्यावे. आपण आपल्या नेहमीच्या डॉक्टरला अशा डॉक्टर ची नावे विचारू शकता. काही डॉक्टर्स ची यादी ज्ञानगुंफेत दिली आहे.

तुम्ही जेथे ऍडमिट होणार असाल तेथे तुमच्या आजाराला लागणाऱ्या किंवा उपचारासाठी आवश्यक असणाऱ्या सोई आहेत का नाही हे पाहून घ्यावे. डॉक्टरना जेनेरिक औषधे देण्यास सांगावी. ही औषधे ६०-७० % डिस्काउंट मध्ये मिळू शकतात. हॉस्पिटलच्या इतर बिलावर ही लक्ष ठेवावे. आपल्या पॉलीसी प्रमाणे डिस्चार्ज सर्टिफिकेट तपासून घ्यावे. काही छोट्या चुकीमुळे आपला मेडिक्लेम नाकारला जाऊ शकतो.

२०. सकारात्मक रहा

आपण सतत सकारत्मक राहिले पाहिजे. लहानपणी आपली आई सांगायची, घरात अशुभ बोलू नये. कारण तुम्ही जे बोलता, त्याला वास्तू होकार देत असते. थोडक्यात तेव्हा पासूनच सकारात्मक वागण्याचे आपल्याला धडे मिळत असतात. आपले आरोग्य, आपला परिसर व आपल्या समोर असणाऱ्या समस्यांबद्दल सकारत्मक विचार करायला शिका. प्रत्येक समस्या हे एक आव्हान समजा. प्रत्येक होणारा मतभेद हे एक नवीन ज्ञान समजा. मतभेदातूनच नवे दृष्टिकोन समोर येऊ शकतात आणि तुमचा दृष्टिकोन बरोबर आहे हे दुसऱ्याला पटविण्याचे तुमचे कौशल्य वाढते.

तुम्हाला कोणीही चिडवू किंवा फसवू शकत नाही. फसता ते तुम्ही, चिडता ते तुम्ही, तुमचा अहंकारच या सर्वाला कारणीभूत असतो. अहंकार सोडा आणि सकारत्मक व्हा. तुम्हालाच तुमची परिस्थिती, तुमचे आजूबाजूचे लोक बदलत आहेत, आणि तुम्ही आनंदी व सुखी जीवन जगला आहात, असे आढळून येईल.

B. योजना आणि अर्थकारण

आपल्याला ही आपली जीवनशैली चांगलीच राहावी असे वाटते. प्रौढ असताना, हातात पैसे खेळत असताना, परिवारासमवेत जीवनाचे अनुभव घेत असताना, वृद्धत्वाचे विचार करणे कोणालाच नको असते. परंतु ही तर खरी वेळ आहे, पुढच्या आयुष्याबद्दल विचार करण्याची, योजनाबद्ध वागण्याची. आपल्या परिवाराला आणि व्यवसायातील सहकाऱ्यांना योजना समजून सांगण्याची, आपली जीवनशैली आर्थिक व भावनिक दृष्ट्या सांभाळण्याची.

या योजना करताना आपल्याकडे प्रचंड संपत्ती हवी किंवा भरपूर पैसा हवा असे मुळीच नाही. हवी ती इच्छा शक्ती, कल्पना शक्ती आणि योजना बद्धता. यामध्ये आपण आपल्या परिवाराला अथवा सहकाऱ्यांना ही सामील करून घेऊ शकता. काही मुद्द्यांवर विचार करणे गरजेचे आहे.

१. आपले इच्छापत्र तयार करणे (विल)

आपल्या नंतर आपली संपत्ती, स्थावर, जंगम मालमत्ता, वेगवेगळ्या ठिकाणी असलेली रोख रक्कम, दागदागिने याचे काय व्हावे हे लिहून काढणे म्हणजेच इच्छापत्र. इच्छापत्रात तुम्हाला तुमच्या उर्वरित आयुष्याबद्दलची सोय ही करून ठेवली पाहिजे. जरी तुम्हीच संपत्तीचे पूर्ण मालक असलात तरी काही परिस्थितीत तुम्ही त्याचा उपभोग घ्यायला असमर्थ होऊ शकता.

आपले आपल्या परिवारावर भरपूर प्रेम असते. बरीच लोक प्रेमाखातर किंवा कायदेशीर बाबी टाळण्यासाठी आपली स्थावर संपत्ती, आपल्या परिवार सदस्यांच्या नावावर करतात. संपत्तीचा काही भाग तरी स्वतःच्या नावावर ठेवावा आणि तुमच्या नंतर तो परिवाराला मिळावा. तसेच सर्वच बँक अकाउंट, डिमॅट अकाउंट किंवा इतर संपत्ती शक्यतो इतर नावावर करू नये. काही भाग तरी आपल्याकडेच हवा अशा सर्व ठिकाणी नॉमिनी ठेऊ शकता.

या सर्व संपत्तीचे तुमच्यानंतर काय व्हावे हे तुम्ही इच्छापत्रात लिहून ठेवता. नॉमिनीबद्दल एक महत्वाची गोष्ट लक्षात ठेवा. बँक अकाउंट ला जरी नॉमिनी असला तरी, ती सर्व संपत्ती त्या नॉमिनीची होऊ शकत नाही. आपल्याला आपल्या इच्छापत्रात तसे नमूद करावे लागेल आणि तसे न केल्यास त्या संपत्तीवर सर्व वारसदारांचा हक्क असतो.

इच्छापत्र हे काही महत्वाची आर्थिक घटना घडल्यावर किंवा स्थावर मालमत्तेत बदल झाल्यावर इच्छापत्र परत करावे. इच्छा पत्राबद्दल जास्त माहिती ज्ञानगुंफेत वाचावी.

आपल्या इच्छापत्राचे आपण व्यवस्थापकही नेमावे. व्यवस्थापकाचे मुख्य काम म्हणजे त्याने इच्छापत्रातील अटींची पूर्तता करावी.

2. संपत्तीकरिता मुखत्यारपत्र करा

नुसते मुखत्यारपत्र करून भागत नाही तर कित्येक परिस्थितीत आपण जिवंत असताना आपल्या संपत्तीचे आणि आपल्या आरोग्यविषयक स्थितीचे मुखत्यारपत्र करणे जरुरीचे असते.

अचानक उद्भवलेल्या वैद्यकीय स्थितीमुळे, आपण स्वतःचे व्यवहार करण्यास असमर्थ ठरतो. अशा वेळी आपली संपत्ती असूनही ती आपल्या उपयोगी पडत नाही. तुमचा वैद्यकीय खर्च व वैद्यकीय उपाययोजना याच्या संदर्भात तुमच्या परिवारामध्ये संभ्रम निर्माण होतो. कारण काय करावे हे कुणालाच कळत नाही किंवा काही करता येईल अशी साधने ही त्यांच्याकडे नसतात. तुमच्यावर कोणते वैद्यकीय उपचार करावेत किंवा करू नयेत या विषयी गोंधळ असतो. या गोंधळातूनच आपल्याला आणि आपल्या सर्व कुटुंबाला, आर्थिक

आणि मानसिक त्रास होऊ शकतो. हे टाळण्यासाठी अशा प्रकारचे मुखत्यारपत्र आवश्यक आहे, आणि ते कोणत्या परिस्थितीत वापरता येईल हे ही त्यात नमूद करता येते.

3. **जिवंतपणाचे इच्छापत्र**

शब्द जरा विचित्र वाटेल. जिवंतपणाचे इच्छापत्र (living will). आपण जिवंत असताना आपल्यावर कोणत्या पद्धतीने वैद्यकीय उपचार व्हावेत, आपले कुठले अवयव दान करावेत, आपले देह दान करावे का नाही. हे सर्व आपण आपल्या डॉक्टर बरोबर बोलून अशा तऱ्हेचे इच्छापत्र करावे.

अशा प्रकारच्या इच्छापत्रात, आपल्यावर जर आपतकालीन स्तिथी उद्दभवली तर कोणते उपचार करावेत हे नमूद करावे. अशा आपतकालीन परिस्थितीत आपण कुठलाही निर्णय घेण्यास समर्थ नसतो. अशा वेळी आपल्या परिवारातील सदस्य हे गोंधळलेले आणि विमनस्क मनस्थितीत असतात. आपल्या विषयी त्यांना प्रेम असते परंतु उपचारामुळे काय होणार आहे हे त्यांना कळत नसते. या उपचारात विस्तारित जीवन आधार योजना (प्रोलॉन्ग लाइफ सपोर्ट), अवघड शल्य क्रिया अशा गोष्टींबद्दल उल्लेख असावा. अशा तऱ्हेचे एक इच्छापत्र तुम्हाला ज्ञानगुंफेत पहायला मिळेल. आपल्याला माहिती असलेले, दिर्घकालीन किंवा गंभीर आजार असले तर आपण आपल्या डॉक्टर सोबत बोलून, आपल्याला काय काय होऊ शकते आणि त्यात आपण काय करावे व करू नये हे ठरवावे. अशा प्रकारच्या रोगात हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, उच्च शर्करा, पक्षघात, अस्थमा, कर्करोग आणि इतर रोगांचा समावेश होतो.

या इच्छापत्राबद्दल आपण परिवारासोबत चर्चा करावी. तसेच नेहमीचे इच्छापत्र व हे इच्छापत्र आपण काही महत्वाच्या बदलानंतर मग ते आर्थिक किंवा सांपत्तिक किंवा ते शारीरिक असतील तर नूतनीकरण करावे.

4. **वैद्यकीय मुखत्यारपत्र तयार करावे**

आपण ज्यावेळी लिविंग विल करतो, त्यावेळी त्यातच जवळच्या माणसाला वैद्यकीय मुखत्यारपत्र द्यावे. ह्या माणसाने वैद्यकीय परिस्थिती आणि तुम्ही निर्णय घेण्याच्या अवस्थेत नसताना सर्व निर्णय घेणे आवश्यक आहे. हा माणूसच तुमच्या शारीरिक आणि मानसिक अवस्थेकडे लक्ष ठेवेल आणि जरूर पडल्यास तो तुमची राहण्याची जागा बदलेल किंवा तुम्हाला वृद्धआश्रमात ही घेऊन जाईल. अशा प्रकारचे वैद्यकीय मुखत्यारपत्र आपण परिवारातील सदस्यांना किंवा जवळच्या सहाय्यकाला द्यावे. ह्या माणसाने आपल्या इच्छेचा आदर करून वेळोवेळी वैद्यकीय सल्ला घेऊन, योग्य तो निर्णय घेणे अपेक्षित आहे.

5. **उर्वरित आयुष्याकरिता लागणारा खर्च**

स्वास्थ्य आणि तंदुरुस्ती नंतर पुढच्या आयुष्यात असणारा महत्वाचा प्रश्न म्हणजे त्यावेळचे अर्थकारण. आपल्याला आपल्याच जीवनशैलीत जगात यावे असे प्रत्येकालाच वाटत असते. त्यातच अचानक उद्भवणारे खर्च असू शकतात किंवा आपल्या परिवारातील काही जबाबदाऱ्या पार पडायच्या असतात . या सर्व गोष्टींसाठी लागणारा पैसा आपल्या गाठीशी असावा व आपल्याला कोणापुढेही हात पसरायला लागू नये अशी बहुतेकांची अपेक्षा असते. ही अपेक्षा पूर्ण होण्यासाठी आपल्याला आपल्या तरुणपणापासूनच काळजी घ्यावी लागते.

साधारणतः चाळीशीनंतर आपण अशा योजना आखायला सुरवात करावी. या वयादरम्यान आपल्याला लागणाऱ्या खर्चाचा अंदाज आलेला असतो. पुढील वीस वर्षात जमा होणारी संपत्ती, स्थावर मालमत्ता, याची कल्पना आलेली असते. या वेळेसच साठी नंतरच्या आपल्या आयुष्याचे अर्थकारण मांडायला हवे.

पुढील आयुष्यात आपण व्यवसायातून निवृत्त झाल्यावर आपल्याला व आपल्या परिवाराला किती पैसे लागतील याचा पहिल्यांदा आढावा घ्यावा.

साधारणतः तुमच्या आत्ताच्या जीवनशैलीला पुरेल एवढा खर्च तरी निश्चित गृहीत धरावा. अर्थात मुलांचे शिक्षण, मुलीचे लग्न असे महत्वाचे खर्च ६५ च्या आतच होऊन गेलेले असतात. तुमच्यावर अवलंबून असणाऱ्यांची संख्या ही कमी झालेली असते.

भविष्यातील खर्चाचा आढावा घेत असताना खालील गोष्टी लक्षात घ्याव्यात...

१. घराकरिता लागणार खर्च उदारणार्थ घरभाडे अथवा मेन्टेन्स, वीज, पाणी, घरगडी इत्यादी...

२. नेहमीच्या जेवण-खाण्यावर होणारा खर्च यामध्ये अन्न धान्य, भाजीपाला अशा तत्सम गोष्टींचा विचार करावा .

३. अतिरिक्त जेवणाचा खर्च- तुमच्या जीवनशैलीवर अवलंबून आपण घरच्या शिवाय बाहेर ही जेवतो किंवा बाहेरून जेवण मागवतो. एकटाच राहत असल्यास हा खर्च बराच मोठा असतो यात ही आपल्याला लागणारी पेये आणि तत्सम गोष्टींचा समावेश होतो.

४. दूध दुभते - दूध, दही, तूप, बटर, फळ भाज्या, रोजच्या जेवणातील भाज्या सोडून लागणारी फळे किंवा इतर पदार्थ.

५. शरीर स्वच्छते करिता लागणारी साधने . उदारणार्थ साबण, टूथपेस्ट, डिटर्जेंट पावडर इत्यादी

६. सौदर्य प्रसाधने

७. नेहमीच्या औषधांकरिता लागणार खर्च.

८. कपडेलत्ते

९. किरकोळ खर्च

१०. वैकल्पिक खर्च

११. आपत्कालीन खर्च

अशा दहा बारा भागात विभागणी करावी

घरभाडे सोडल्यास अतिशय कमी खर्चात राहणाऱ्या कुटुंबाला (नवरा -बायको) ७,००० रुपये,

मध्यमवर्गीय - १२,००० ते १३,००० रुपये व उच्च मध्यमवर्गीयाला २०,००० रुपये पर्यंत खर्च येतो.

या रक्कमेत आपल्या जीवनशैली प्रमाणे कमी अधिक बदल होऊ शकेल.

या खर्चाची तपशीलवार यादी ज्ञानगुंफेत आहे ती पाहावी..

अर्थातच हे आकडे सध्याच्या किंमतीवर (Baseline) आधारित आहेत. यात महागाईमुळे निश्चित च वाढ होऊ शकते त्यामुळे आपले नियोजन थोड्याशा जास्त रक्कमेचे हवे.

६. ३० वर्षे उर्वरित आयुष्याला लागणारी रक्कम

जर आपण गृहीत धरले कि आपण वयाच्या ६० /६५ व्या वर्षी निवृत्त होऊ आणि नंतर आपल्याला पुढच्या ३० वर्षे एवढी रक्कम मिळायला पाहिजे तर आपल्याला निवृत्त होण्याच्या वेळेस खालील रक्कमेची जरूर लागेल.

कनिष्ठ मध्यमवर्ग - १२ लाख

मध्यमवर्ग - २१ लाख

उच्च मध्यमवर्ग - ३० लाख

आपण निवृत्त होताना या रक्कमेची पुढील आयुष्य सुखाने जगण्याकरिता जरूर लागेल. ही रक्कम कशी उभी करायची किंवा उर्वरित आयुष्यात ही रक्कम कशी मिळवायची याचा आपण विचार करू.

आपण आपले टार्गेट ठरवावे. आपल्याला नंतरच्या जीवनात महिना किती रक्कमेची आवश्यकता आहे ते निश्चित करावे.

जर आपल्याला पेन्शन मिळत असेल तर ती रक्कम त्यातून वजा करावी.

कदाचित तोपर्यंत आपल्याला काही मासिक उत्पन्नाचे स्रोत उत्पन्न ही होतील पण ते आत्ता विचारात घेऊ नयेत. साधारणतः तुम्हाला हव्या असणाऱ्या प्रत्येक महिन्याला १,००० रुपया साठी आपल्याला निवृत्तीच्या वेळेला १ लाख ५० हजार रुपये जमा होणे आवश्यक आहे.

जर आपल्याला महिन्याला १० हजार हवे असतील तर १५ लाख,

महिन्याला १२ हजार हवे असतील तर १८ लाख.

आपणास निवृत्तीच्या वेळेला काही ग्रॅज्युइटी अथवा इतर रक्कम मिळणार असल्यास ती रक्कम आपल्या लागणाऱ्या रक्कमेतून वजा करावी.

जी रक्कम उरेल ती आपली टार्गेट रक्कम असेल. अर्थातच इथे हे गृहीत धरले आहे कि एकदम आलेली रक्कम आपण इतरत्र खर्च न करता उर्वरित आयुष्यासाठी राखून ठेवली आहे.

शहरामध्ये स्वतःचे घर स्वतःच्या नावावर नसल्यास घरभाडे हा मोठा खर्च असतो. तो खर्चात गृहीत धरावा. आपण मुलाकडे राहू, मुलीकडे राहू अशा गैर समजुतीवर राहू नये आणि राहू शकलात तर उत्तमच.

अशा रीतीने आपण टार्गेट रक्कम निश्चित झाल्यावर पैसे बाजूला टाकण्यास सुरवात करावी. जितक्या कमी वयात सुरवात कराल तितका दर महिना कमी रक्कम लागेल.

६५ व्या वर्षी १० लाख रक्कम मिळवायची असल्यास..

६० व्या वर्षी पासून दर महा १४०००0 रुपये

५५ व्या वर्षी पासून दर महा ६००० रुपये

५० व्या वर्षी पासून दर महा ३००० रुपये

४५ व्या वर्षी पासून दर महा १७०० रुपये

४० व्या वर्षी पासून दर महा १००० रुपये

या वरून आपल्या लक्षात येईल लवकर बचत करणे जरुरीचे आहे.

C. अतिरिक्त उत्पन्न

वरील सर्व आर्थिक व्यवस्था करूनही काही वेळेला अकस्मात खर्च उभे राहतात किंवा अपुरे पैसे जमा होतात. अचानक महागाई झाल्यामुळे जमवलेले पैसे पुरेसे होत नाहीत . अशा वेळेला जेष्ठ नागरिकांना अतिरिक्त उत्पनाचे स्रोत शोधावे लागतात आणि जमेल तेवढे उत्त्पन्न जमा करायला लागते. जस जसे वय वाढेल व शरीर विकलांग व्हायला लागेल, तस तसे उत्पनाचे स्रोत बदलणे गरजेचे असते.

अशा बऱ्याच संधी उपलब्ध असतात त्यातील काही गोष्टींचा आपण विचार करू.

१.आपल्या अनुभवाचा फायदा घेऊन सल्लागार बना.

तुमच्या आयुष्यात व व्यवसायात तुम्हाला भरपूर अनुभव आलेले असतात. बऱ्याच विषयाचे ज्ञान प्राप्त झालेले असते. त्यात तुम्हाला ज्या विषयाबद्दल खात्री असेल त्या विषयाचे तुम्ही सल्लागार बनू शकता. clarity.fm सारख्या अनेक संकेतस्थळावर आपल्याला अशा संधी उपलब्ध होऊ शकतात. freelance.com अशा कित्येक वेबसाईट्स उपलब्ध आहेत.

२. लिहायला लागा

आपल्याला लेखनाची आवड असेल तर आपण एखाद्या विषयावर, वर्तमान पात्रातून किंवा संकेतस्थळावर लेखन करू शकतो. मान्य झालेल्या लेखनाला मानधनही मिळते. upwork.com सारख्या वेबसाइटवर अशा अनेक संधी उपलब्ध आहेत. त्यातूनही आपल्याला उत्पनाचे साधन मिळू शकते. आपण काम कराल तेवढे उत्त्पन्न मिळू शकते. त्यामुळे ठराविक तास काम न करता कुठल्याही वयोगटात हे उत्त्पन्न मिळू शकते.

३. शेअर्स आणि म्युच्युअल फंड मध्ये गुंतवणूक

जमा झालेल्या रक्कमेतून थोडे पैसे आपण शेअर्स आणि म्युच्युअल फंड अशा गोष्टींमध्ये गुंतवू शकता. योग्य गुंतवणूक झाल्यास चांगले उत्त्पन्न मिळवू शकता. कमी उत्त्पन्न किंवा तोटा होण्याचाही संभव असतो. त्यामुळे योग्य ती काळजी घेऊन आणि तज्ञांचा सल्ला घेऊन अशी गुंतवणूक करावी.

4. पार्ट टाइम नोकरी

निवृत्त स्थितीत सुद्धा बऱ्याच लोकांना कुठेतरी नोकरी करायची इच्छा असते. त्यांना नोकरीतच समाधान असते. अशा नोकरीकडे उत्पनाचे साधन व वेळ जाण्याचे साधन अशा दोन्ही दृष्टीने बघता येते. आपल्याला अशी नोकरी बऱ्याच ठिकाणी मिळू शकते.

- आपल्या पूर्वीच्या नोकरीच्या ठिकाणी
- जवळच्याच एखाद्या दुकानात किंवा उपहारगृहात
- कॅशिअर म्हणून
- पाळणाघरात
- देवळात किंवा धर्मादाय संस्थेत
- स्पोर्ट क्लब मध्ये

अशा असंख्य ठिकाणी तीन ते पाच तासांची नोकरी मिळू शकते.

5. आपण साठवलेला कचरा विकायला शिका

तुमच्या आजूबाजूच्या, तुम्ही साठवलेल्या सर्व वस्तूंचा आढावा घ्या. त्यातील कित्येक गोष्टींकडे तुमचे वर्षानु वर्षे लक्ष ही नसेल किंवा त्या वापरात ही नसतील. अशा वस्तू विकायला काहीच हरकत नाही.

Olx.com, Quikr.com सारख्या अनेक संकेतस्थळे या करिता उपलब्ध आहेत. Olx.com किंवा अनेक संकेतस्थळांवर आपण जुन्या वस्तू विकू शकतो . ग्राहकांशी तुम्ही फोनवर बोलू शकता किंवा घासाघीस करू शकता आणि वस्तू विकू शकता. ग्राहक तुमच्या इथे येऊन वस्तू पाहून घेत्तो व पैसे देऊन विकत घेतो.

6. शिकवण्या घ्या

घरच्या घरी आपल्याला वेळ असेल तेव्हा जमण्यासारखा उपक्रम म्हणजे शिकवण्या घेणे. पहिलीपासून ते महाविद्यालया पर्यंत शिकवण्या घेतल्या जातात. तुम्हाला हे काम सहज जमू

शकते काही संकेतस्थळावर ऑनलाइन शिकवण्या घेता येतात. शिकवण्या फक्त अभ्यासाच्या असतात असे नाही तर त्या कलेच्या अथवा छंदाच्याही असू शकतात. संगीत, चित्रकला, वाद्य वादन, नृत्य कला, पोहणे व इतर अनेक गोष्टी इतरांना शिकवता येतात.

7. छंदातून पैसे मिळवा

आपल्या छंदातून जर काही वस्तू निर्मिती होत असेल तर त्याचा आपण व्यावसायिक वापर करू शकतो. मग ते पेंटिंग असो, हस्तकला असो, ओरिगामी असो किंवा अन्न पदार्थ. असे सर्व प्रकार विकण्यासाठी आपल्याला अनेक संकेतस्थळे उपलब्ध आहेत. त्यासाठी आपल्याला फिरण्याची आवश्यकता नाही. ग्राहक आपल्या ठिकाणी येऊन पैसे घेऊन जातात.

बऱ्याच वेळेला अशा वस्तू आपल्या ओळखीच्या दुकानात ही विकायला ठेवता येतात. त्या बद्दल त्या दुकानदाराला थोडेसे कमिशन द्या.

8. परिचारक व्हा

जर तुम्हाला मानव सेवा करायची आवड असेल, तर आपण लहान मुलांना किंवा जरूर असणाऱ्या प्रौढ व्यक्तींना सांभाळण्याचे काम ही करू शकता. अशा तऱ्हेचे काम देणाऱ्या बऱ्याच संस्था उपलब्ध आहेत. त्यातून आपल्याला चांगले उत्त्पन्न मिळू शकते.

D. अवलंबत्व आणि सहनिवास

आयुष्यभर माणसाला जोडीदार असतो, जोडीदार, मुले बाळे, जवळचे नातेवाईक असतात.जस जसे आयुष्य वाढते तस तसे हळू हळू मुले बाळे वेगळी होऊ लागतात. मुली लग्न होऊन सासरी जातात. आणि मुले नोकरी, व्यवसाय निमित्त दूर गावी किंवा परदेशात जातात. हळू हळू एकटेपणा येऊ लागतो.

या स्थितीतही नवरा बायको ची एकमेकाला साथ असते.नात्यात काही वितुष्ट आल्यास किंवा एकाच मृत्यू झाल्यास एकलकोंडे आयुष्य जगणे भाग असते. आल्याला जसे उर्वरित आयुष्याकरिता संपत्तीची आवश्यकता असते, चांगल्या शरीराची, प्रकृतीची आवश्यकता असते. तशीच कोणाच्यातरी सहवासाची असते. असा सहवास काही तासांपुरता नसून, सहनिवास असावा असे प्रत्येकाला वाटत असते.

काही सहनिवासाचे प्रकार खालील प्रमाणे :

१. दुसरा विवाह

नवरा बायको सर्वात जवळचे नाते असते आणि उर्वरित आयुष्यासाठी असा सहनिवास फारच उपयोगी असतो. अर्थात पूर्व आयुष्य विसरणे दोघांनाही शक्य नसते. पण समजूतदारपणे वागल्यास असे विवाह जास्त आनंददायक ठरतात.

२. लग्नाशिवाय जोडीदार (लिव्हइन रिलेशनशिप)

लग्न म्हंटल्यावर येणारी कायदेशीर बंधने, एकमेकांच्या नातेवाईकांचे राग लोभ हे बऱ्याच वेळेला त्रासदायक ठरतात. अशा वेळी दोघांची संमती असल्यास एकत्र सहनिवास करणे शक्य असते. सहनिवासाचे फायदे तर मिळतातच पण बरीचशी बंधने नसतात. त्याचा उलट परिणामही होऊ शकतो. थोडेफार खटके उडाल्यास अशी बरीच जोडपी परत विभक्त होतात.

३. जीवन साहाय्य (अस्सिस्टेड लिव्हिन्ग)

वरील दोन पर्याय शक्य नसल्यास, आपण जीवन साहाय्य (अस्सिस्टेड लिव्हिन्ग) अशा उपक्रमात दाखल होऊ शकता. या उपक्रमात प्रत्येक व्यक्तीला स्वतंत्र अपार्टमेंट दिले जाते. व त्याच्या सर्व गरजांकरिता आवश्यक असलेल्या सर्व सेवा पुरविल्या जातात. यात स्वयंपाक, केर कचरा, धुणी-भांडी, अशा सेवांपासून ते गप्पा मारणे, वैद्यकीय उपचार, नर्सिंग, कोणीतरी व्यक्ती बरोबर असणे, अशा अनेक सेवा पुरविल्या जातात. अर्थातच हा पर्याय बऱ्यापैकी खर्चिक असतो. लवासा सारख्या ठिकाणी साधारणतः ५०,००० च्या आसपास खर्च येतो. भरपूर पैसे असतील तर हा पर्याय उत्तमच आहे.

४. वृद्धाश्रम

अस्सिस्टेड लिव्हिन्ग चाच स्वस्त प्रकार म्हणजे वृद्धाश्रम, यात तुम्हाला जेवण, मनोरंजन, वैद्यकीय उपचार अशा प्राथमिक सेवा मिळू शकतात. बहुतेक वेळेला खोल्यातून एक किंवा दोन माणसे राहत असतात. बहुतेक चांगल्या वृद्धाश्रमाचा खर्च महिना १२ ते १५ हजार रुपये येतो. काही सेवाभावी वृद्धाश्रम, गरजूंसाठी मोफतही चालवली जातात. दोन्ही प्रकारच्या वृद्धाश्रमाची नावे आणि पत्ते ज्ञानगुंफेत आहेत.

५. वृद्धांचे पाळणाघर

बऱ्याच घरातून वृद्ध जरी मुलाकडे किंवा मुलीकडे राहत असले तरीही, घरचे सर्वजणच नोकरी, व्यवसायानिम्मित दिवसभर बाहेरच असतात. त्याशिवाय त्यांची मुले ही शाळा-कॉलेज मध्ये गेलेली असतात. अशा ठिकाणी त्यांना दिवसभर एकटेच राहावे लागते. एकटे राहण्याबरोबरच त्यांच्या सुरक्षेचा प्रश्नही महत्वाचा असतो. हल्ली बऱ्याच ठिकाणी अशा वृध्दांकरीता पाळणाघरे सुरु झालेली आहेत. यात आपल्या सोयीप्रमाणे, आपण त्यांना ठेवू शकतो आणि संध्याकाळी परत घरी आणू शकतो. अशा ठिकाणी त्यांच्याकरिता चहा, मनोरंजन, आराम याची सोय असते. तसेच बरेचजण जमल्यामुळे त्यांचा वेळ गप्पाटप्पात किंवा बैठ्या खेळात चांगला जातो. वैद्यकीय किंवा इतर आपत्कालीन प्रसंग ओढवल्यास योग्य ती खबरदारी घेतली जाते. पत्ते ज्ञानगुंफेत आहेत.

अशा पाळणाघराचे सेवा शुल्क महिना ६ ते ८ हजार असते.

६. पेइंगगेस्ट म्हणून राहणे

अस्सिस्टेड लिव्हिन्ग आणि वृद्धाश्रम या मधला पर्याय म्हणजे पेइंगगेस्ट म्हणून राहणे. अशा ठिकाणी जेवण खाण आणि इतर आवश्यक गरजांची पूर्तता होते. आपत्कालीन साहाय्याकरिता लोक ही धावून येतात. तुमचा स्वभाव चांगला असल्यास तुम्ही त्या कुटुंबात मिळून मिसळून वागता. अशा तऱ्हेचे पेइंगगेस्ट म्हणून एखाद्या मित्राकडे अथवा नातेवाइकांकडे सुद्धा राहू शकतो.

E. निरंतर शिक्षण

वेळेचा सदुपयोग करण्यासाठी ज्ञान साधना करणे कधीही चांगले. असंख्य रीतीने ज्ञान साधना करता येते. लहानपणी केलेला अभ्यास आणि आत्ताची ज्ञानसाधना यात महद अंतर असते. या वयात परीक्षा, पुढच्या वर्गात जाणे अशी कुठलेही स्पर्धा नसते. त्यामुळे निखळ ज्ञानाचा अनुभव मिळवता येतो.

1. शाळा कॉलेजात परत जा

आयुष्यभर तुम्ही करत असलेले विषय सोडून इतर विषयासाठी नोंदणी करा. कॉलेजात गेलात तर दोन फायदे होतात. एक म्हणजे आपण आपले कॉलेज जीवन पुन्हा जगतो त्यामुळे मन प्रसन्न राहते. दुसरे म्हणजे हवे ते शिकायची अतृप्त इच्छा ही पूर्ण होते.

2. नवीन भाषा शिका

भारतात असंख्य भाषा आणि उपभाषांचा साठा आहे. बोली भाषा सोडल्यास कमीत कमी ७० - ८० भाषा आहेत. आपल्याला येत नसलेल्या भाषांमध्येही बरेच शब्द आपल्याला चटकन कळतात. भाषांच्या लिपी वेगवेगळ्या असल्या तरी बऱ्याचदा भाषेत शब्द आणि अर्थ समान असतात

3. नवीन तंत्रज्ञानाकडे वळा

इंटरनेट च्या महाजालात शिरायचे असेल तर नवीन तंत्रज्ञान शिकून घ्या. फेसबुक, ट्विटर, लिंकडीन या व इतर असंख्य गोष्टीत तुमचा वेळ कसा जाईल, हे ही तुम्हाला कळणार नाही. यासाठी संगणकात फार प्राविण्य पाहिजे असे मुळीच नाही. संगणक थोडाफार वापरता आला तर techboomer.com सारख्या साईट वर जाऊन तुम्हाला असंख्य नवीन गोष्टी शिकायला मिळतील.

4. ऑनलाईन शिक्षण घ्या

शाळा कॉलेज मध्ये आपल्याला जायचे नसेल तर दुसरा पर्याय म्हणजे इंटरनेट. इंटरनेटवर कित्येक विषयांचे अभ्यासक्रम मिळू शकतात. काही अभ्यासक्रम मोफत असतात तर काहींकरिता वर्गणी भरावी लागते. प्रशस्तिपत्रक मिळणारे अभ्यासक्रम ही आपल्याला मिळू शकतात. या अभ्यासक्रमाचा फायदा म्हणजे आपण कोणत्याही वेळी, कितीही वेळ असे अभ्यासक्रम वापरू शकतो.

5. शिकाऊ उमेदवार म्हणून जा

आपले शरीर धडधाकट असेल आणि आपल्याला नाविन्याची हौस असेल तर, आपण शिकाऊ उमेदवार म्हणून बऱ्याच ठिकाणी जाऊ शकता. रिपेअरिंग शॉप्स, परिचारक संस्था, ऑटोमोबाईल गॅरेज, पुरातन शास्त्र असे विविध विषय आपल्याला ओपन असतात. यातील आपला आवडता पर्याय तुम्ही निवडू शकता.

6. सांस्कृतिक कार्यक्रमात भाग घ्या

आपल्या आजूबाजूला सांस्कृतिक कार्यक्रमांची रेलचेल असते. यातून शिकण्यासारखे भरपूर असते. मुख्य म्हणजे सांघिक काम करण्याची प्रवृत्ती वाढते. या कार्यक्रमातून आपण कलाकार, साथीदार किंवा पडद्यामागचे तंत्रकार म्हणूनही भाग घेऊ शकतो. यात नेपथ्यकार , ध्वनी संयोजन, दिग्दर्शक, प्रकाश योजना अशा बऱ्याच गोष्टी येऊ शकतात.

7. संग्रहालयात जा

आयुष्यभरात आपण संग्रहालयात पाऊल सुद्धा ठेवलेले नसते. कित्येक संग्रहालये आपल्याला माहिती पण नसतात. कित्येक संस्थांची संग्रहालये ही सर्वांकरिता उपलब्ध असतात. अशा ठिकाणी आपला वेळ निश्चितच चांगला जाईल आपण आपले स्वतःचे छोटेसे संग्रहालय सुद्धा सुरु करू शकता.

8. चर्चासत्रात भाग घ्या.

आपण जर स्थानिक वर्तमानपत्र चाळले, तर त्यात तुम्हाला बऱ्याच विषयांवर ज्ञानसत्रे चालू असलेली दिसतील. त्यात व्याख्याने, चर्चासत्रे, परिषदा, अशा गोष्टींचा समावेश असतो. अशा वेळेस आपण यात भाग घेऊन आपले ज्ञानही वाढवू शकतो आणि त्याच बरोबर नवीन मित्र ही जोडू शकतो.

F. बुद्धीला चालना

जस जसे वय वाढत जाते आणि व्यावसायिक कामे कमी होऊ लागतात, तसा मेंदूचा खुराकही कमी व्हायला लागतो. आणि त्यातूनच विस्मरण, अल्झायमर, इतर तत्सम विकार जडायला सुरवात होते. अशा वेळेला बौद्धिक चालना देणे आवश्यक असते. वेगवेगळ्या बौद्धिक खेळामुळे बुद्धीला चालना तर मिळतेच पण मनोरंजन ही होते. आणि वेळ कसा जातो कळत नाही. अशा नवीन नवीन संधी तर भरपूर उपलब्ध आहेत. त्यातल्या कित्येक संधी ऑनलाइनच उपलब्ध असतात.

१. पत्ते खेळा

ऑनलाइन पत्ते खेळायला तुम्हाला दुसऱ्या कोणाची आवश्यकता नाही. तुम्हाला तुमचे भिडू ऑनलाइन मिळतील. बरेच पत्त्यांचे खेळ उपलब्ध असतात. थोडेसे थ्रिल हवे असेल तर आपण पैसे लावूनही रम्मी सारखे खेळ खेळू शकता किंवा कसिनो मध्ये ही जाऊ शकता आणि हे सगळे तुमच्या खुर्चीवरून न हालता. तुमचा वेळ कसा जाईल हे तुम्हालाच कळणार नाही.

२. बुद्धिबळ खेळा.

तुम्ही ऑनलाइन बुद्धिबळ खेळू शकता. Chess.com या संकेतस्थळावर तुम्ही तुमचे डावपेच आखू शकता किंवा इतर बुद्धिबळ पटू सोबत खेळू शकता.

३. सारिपाठ खेळा

सारीपाठ किंवा अमेरिकन शफलबोर्ड हे सारख्याच पद्धतीचे खेळ आहेत. मित्र मंडळींबरोबर हे खेळ तासंतास खेळू शकता. असाच पत्त्यांचा पाच सहा तास चालणार खेळ म्हणजे बिझिक. या खेळात किंवा ब्रिज सारख्या खेळात बुद्धीला चालना तर मिळतेच कारण फक्त नशिबावर हवाला ठेऊन हे खेळ खेळता येत नाहीत.

४. समवयस्क मंडळीत खेळा

तुमच्या आजूबाजूला, तुमच्या वयोगटातील लोकांचे हळू हळू ग्रुप तयार होतात. आणि त्यातूनच तुम्हाला सकाळी किंवा संध्याकाळी मैदानी खेळ पण खेळता येतात. बास्केट बॉल, हॉलीबॉल, हास्य क्लब असे वेगवेगळे खेळ वेगवेगळ्या वेळेला असू शकतात.

५. मित्र मंडळींबरोबर खेळा

बाहेर जाण्याची इच्छा नसेल तेव्हा मित्र मंडळींबरोबर पत्ते खेळा किंवा नातवंड यांच्या बरोबर सापशिडी, किंवा व्यापार (मोनोपली) खेळा.तुम्ही तुमच्या लहानपणात परत हरवून जाल.

६. कोडी सोडावा

बाहेर ही जायचे नसेल व कंपनी ही मिळत नसेल तर कोडी सोडविणे हा एक चांगला पर्याय आहे. शब्द कोडे. गणित कोडे, तर्कशास्त्रातील कोडे अशी असंख्य तऱ्हेची कोडी असलेली पुस्तके मिळतात. त्याच्यात तुमचा वेळ भरपूर जाऊ शकतो. असंख्य तऱ्हेची कोडी ऑनलाइन ही सोडविता येतात. अशी अनेक संकेतस्थळे उपलब्ध आहेत.

७. संगीताकडे वळा

मनाला शांतता देणारा संगीत हा उत्तम उपाय आहे. संगीत ऐकायला आपण तानसेन पाहिजे असे मुळीच नाही कानसेन असेल तरी पुरतो. हल्ली मोबाइलवर किंवा संगणकावर असंख्य तऱ्हेचे संगीत एका क्लीकवर मिळू शकते. शास्त्रीय संगीत, वाद्य संगीत, जुनी गाणी, नवी गाणी, ठराविक गायकाची गाणी, ठरविक मूडची गाणी, असंख्य स्रोत उपलब्ध असतात. चोवीस तास चालणारे एफ एम रेडिओ ही असंख्य आहेत. Radio.garden या अप्लिकेशन मध्ये जगातील कुठलेही रेडिओ स्टेशन ऐकता येते. मग ते AM असो अथवा FM असो आणि तेही फुकटच.

८. वाचन संपदा वाढवा

वाचन हा मनाला अल्हाद देणारा, बुद्धीला चालना दणारा असा पर्याय आहे. जाड आणि जड उपनिषदांपासून ते हलक्या फुलक्या विनोदी लेखनापर्यंत सर्व प्रकार आणि पर्याय आपल्याला उपलब्ध असतात. विनोदी कथा,कादंबऱ्या, भय कथा, रहस्य कथा, कविता, चारोळ्या, व्यंग चित्रे , हास्य चित्रे, असे समृद्ध वाङ्मय आपल्यापुढे उभे असते. आता तर तुम्हाला पुस्तके विकत घ्यायची सुद्धा गरज नाही. किंवा ग्रंथालय लावण्याचीही गरज नाही. बरीच दुर्मिळ पुस्तके हल्ली इंटरनेटवर इबुक म्हणून मिळू शकतात. ती आपण फोनवर सुद्धा वाचू शकतो. ईबुक आपण हव्या त्या प्रकारात व साइझ मध्ये वाचू शकतो. त्यामुळे वाचन करणे सोपे जाते. अगदी छोट्याश्या पेनड्राइव्ह मध्ये ही हजारो इबुक ठेऊ शकता.

९. कलेत रमून जा

आपल्याला एखादी कला येत असेल आणि आपल्याला आत्ता पर्यंतच्या आयुष्यात त्याची साधना करू शकला नसलात तर आता आपल्याला अशी साधना करण्याकरिता भरपूर वेळ आहे. परत एकदा त्या कलेत रमून जा. एवढाच नव्हे तर ती इतरांसमोर सादर करण्यासाठी सुद्धा लाजू नका.

G. छंद जोपासा

उतार वयात वेगवेगळे छंद जोपासण्यात चांगलाच वेळ जातो. आपल्या शरीराला आणि खिशाला परवडेल असे छंद निवडावे. छंदाचे मुखतः तीन प्रकार पडतात.

१. शरीर साथ देत असताना करावयाचे छंद

यात कित्येक छंद करता येतात. काही छंद खालील प्रमाणे:
बागकाम करणे,
सुतारकाम किंवा शोभेच्या वस्तू तयार करणे,
संगीत साधना,
वाद्य साधना,
मालिका किंवा नाटकात कलाकार म्हणून काम करणे,
पाक साधना,
पक्षी निरीक्षण,
छाया चित्रण,
शिवणकाम,
विणकाम,
बोटिंग,
क्रिकेट,
कबड्डी या सारखे खेळ.

२. मानसिक कौशल्य वाढविणे

त्या करीता वाचन,
लेखन,
चिंतन,
मनन,
वक्तृत्व कला,
असे असंख्य पर्याय उपलब्ध असतात.

3.निर्मितीचा छंद

त्याच्यात चित्रकला,
हस्तकला,
कुंभार काम,

मूर्ती कला,
रंगकर्मी,
नृत्यकला
हे वरील प्रकार, हे व्यक्तिगत छंदात मोडतात.

पण आपण काही सामाजिक व धार्मिक किंवा काही विशिष्ट हेतूने काम करणाऱ्या समुदाया बरोबर काम करू शकतो. समुदाय छंदाचा फायदा म्हणजे आपल्या अनेक नवीन ओळखी होतात. आपले मित्रमंडळी वाढतात व आपल्याला आवडत्या क्षेत्रात काम करायला मिळते. अशा कामांची जबाबदारी सांघिक असल्यामुळे तुमच्या अडचणीमुळे कार्याचा खोळंबा होत नाही.

असे समान ध्येयानी प्रेरित झालेले समुदाय खालील प्रमाणे.

धार्मिक समुदाय

एखाद्या धर्माचे किंवा धर्मविषयक कार्याची सतत सेवा करणे, हे अशा प्रकारच्या समुदायाचे उद्दिष्ट असते. यात धर्मविषयक चर्चा करणे, सत्संग करणे आणि कार्यक्रमांचे आयोजन करणे असे विषय येतात. कुठल्याही संतांचे सेवा मंडळ, भजनी मंडळ, एखाद्या क्षेत्रात कर सेवा करणारा समुदाय असे अनेक तऱ्हेच्या समुदायांमध्ये तुम्हाला सामील होता येईल. त्यात तुम्ही तुम्हाला हवा असेल तितका वेळ देऊ शकता.

कार्य समुदाय

काही समुदायांना एक निश्चित कार्य असते, त्यांचे ध्येय निश्चित असते आणि या समुदायाचे कार्य त्यांच्या ध्येयाप्रमाणेच चालू असते. अंधश्रद्धा निर्मूलन, वेगवेगळ्या यात्रा, पंढरीची वारी, गीता पठण, स्वच्छता अभियान, प्रौढ शिक्षण वर्ग, संघ, शाखा असे बरेच प्रकार या समुदायात मोडतात. ह्या समुदायात सामील होताना तुम्हाला त्यांची ध्येय माहिती असली पाहिजेत आणि तुम्हाला त्याबद्दल आत्मीयता वाटली पाहिजे.

समारंभ समुदाय

एखाद्या समारंभाचे आयोजन डोळ्यासमोर ठेऊन त्या दृष्टीने अशा समुदायाची निर्मिती होते. छोट्या प्रमाणातील असे समुदाय म्हणजे गणेश उत्सव, नवरात्र उत्सव, एखादे वार्षिक स्नेहसंमेलन, प्रदर्शन किंवा परीक्षेचे नियोजन अशा एखाद्या कार्यक्रमाला धरून हे समुदाय तयार होतात. अर्थातच अशा समुदायांचा कार्यकाळ मर्यादित असतो.

कला समुदाय

आपली कला वृद्धिंगत करण्याची असो किंवा नवी कला शिकायची असो किंवा आपल्या कलेचे प्रदर्शन लोकांपुढे करायचे असो. कला समुदायाचा नेहमीच चांगला उपयोग होतो. नाट्य निर्मिती संस्था,

सामुदायिक नृत्य, सामुदायिक वाद्य वादन (Orchestra) मालिका किंवा चित्रपटांची टीम हे काही कला समुदाय आहेत.

संग्रह समुदाय

जगात पुष्कळ असे समुदाय आहेत की जे कुठल्यातरी गोष्टींच्या संग्रहामागे लागलेले असतात. असे महत्वाचे संग्रह म्हणजे नोटा नाणी याचा संग्रह, काडीपेट्यांचा संग्रह, पोस्टेज स्टॅम्प चा संग्रह तर काहीतरी थीम घेऊन संग्रह उदा. व्हिस्कीची बॉटल, वाइन बॉटल, क्रिस्टल ग्लास इतर. या संग्रहाचा जागतिक प्रदर्शनही भरवली जातात आणि त्यातून संग्रह करण्याच्या आनंदबरोबरच बरेसचे पैसेही मिळू शकतात.

गप्पांचा कट्टा

हा सुद्धा एक समुदायच असतो. मग तो कट्ट्यावर बसलेल्या मित्र मंडळींचा कट्टा असो किंवा व्हाट्स ऍप ग्रुप असो. अशा समुदायाला कुठलेही ध्येय, कार्य, विषय नसतो तर येईल त्या विषयावरच्या गप्पा रंगत असतात. अशा समुदायात सामील होणे फारच सोपे असते. कारण तुम्ही त्याच्यात भाग घेतलाच पाहिजे असे मुळीच नाही. तुम्ही फक्त उपस्थित राहून इतरांच्या गप्पांचा आनंद लुटू शकता.

असे सर्व प्रकारचे छंद जोपासणे व समुदायात सामील होऊन आपले मन रिझवणे, वेळेचा सदुपयोग करणे व आपला मित्र परिवार वाढवणे असा हेतू असतो

प्रवासी समुदाय

प्रवासी समुदाय हा पूर्णपणे घराबाहेरच्या कार्यक्रमासाठी आहे. यांच्यात कुठेही, कसलेही ट्रेकिंग करणे, डोंगर दऱ्यातून भटकणे. निसर्गाच्या सानिध्यात फिरणे हे जसे मोडते तसेच काही विशिष्ठ हेतूने केलेले प्रवास ही मोडतात. चारधाम यात्रा, मानस सरोवर यात्रा अगदी अष्टविनायक दर्शन असे प्रवास काही हेतूने होत असतात. छोट्या विमानातून पृथ्वी प्रदक्षिणा करणे, छोट्या होडीतून समुद्रपार करणारे, स्कुबा डायव्हिंग, राफ्टिंग असे असंख्य प्रकारचे प्रवास समुदाय असू शकतात. काही समुदायांना जंगलातील रहस्य खुणावत असते, अमेझॉनचे जंगल, नाईल नदी, मध्य आफ्रिकेतील असंख्य देश, अशा अनेक जंगलातून फिरण्याची त्यांना हौस असते, तर काहींना इजिप्तचे पिरॅमिड, पेरू मधील इन्का संस्कृती, माया संस्कृती, असे पुरातन अवशेष खुणावत असतात. तर काहींना माउंट अबू , एव्हरेस्ट , नंदा देवी , कांचन गंगा, अँडीज अशा पर्वतराजाची ओढ लागलेली असते असे साहसी प्रवास करणारे समुदाय ही भरपूर असतात.

H. जीवनशैली

आपल्या लहानपणीची जीवनशैली आपल्या आई वडिलांवर अवलंबून असते. त्यानंतर आपल्या जीवनशैलीत बदल होत जातात व आपण आपल्या व्यवसायाप्रमाणे, आपल्या कुटुंबाप्रमाणे आपली जीवनशैली बदलत जातो.

उतार वयात, एकत्र कुटुंब पद्धतीत हळू हळू आपल्या मुलांची जीवनशैली आपल्या अंगवळणी पडते तर एकटेच राहत असल्यास आपण आपली स्वतःची जीवनशैली निर्माण करू शकतो. जीवनशैलीत खालील गोष्टी मोडतात...

खाणे पिणे

तरुणपणाच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी हळू हळू बदलणे आवश्यक असते. तरुणपणात शरीर साथ देत असते, खिश्यात पैसा खुळखुळत असतो, मग आपण आपल्या मर्जीनुसार आपले खाणे पिणे चालू ठेवतो. उतार वयात पैसे व स्वास्थ्य असले तरी सुद्धा हळूहळू आपल्या खाण्यापिण्यात बदल होऊ लागतो. आपल्याला आवडणाऱ्या पण पचनास जड असणाऱ्या वस्तू कमी कमी खाल्या जातात. आपल्याला आवडत नसणाऱ्या खाण्यात येतात. आपल्या खाण्याच्या वेळा निश्चित होऊ लागतात. खाणं जास्त सात्विक होऊ लागत. खाण्यामध्ये फळ आणि भाज्यांचं प्रमाण वाढत. तर जंक फूड खाणं हळूहळू कमी होऊ लागत. बहुतेकांचं मद्य सेवनही नियंत्रणात येत.

कपडे -लत्ते

खाण्याच्या सवयीप्रमाणे कपड्यातील जीवनशैली बदलू लागते. तरुणपणी घालत असलेले तंग कपडे सोडून आता आपण सैलसर कपडे वापरू लागतो. कपड्यांच्या रंगाबद्दल सुद्धा भडक रंगापेक्षा आपली आवड सौम्य रंगाकडे वळते. बऱ्याच वर्षांनी आपण सैलसर, पायघोळ कपडे घालू लागतो. पायात सुद्धा शूज ऐवजी पातळ चपला येऊ लागतात. टाय व मोजे यानां तर कधीच फाटा मिळतो. बाहेरचे कपडे आणि घरातील कपडे यांची सीमा रेषा अंधुक होऊ लागते. थोडक्यात काय, आपण कपड्यांच्या बाबतीतही जास्त सात्विक होतो.

वाहन आणि प्रवास

पूर्वीच्या धावपळीच्या जीवनात आपल्याला वाहन प्रकाराची गरज भासते. प्रत्येक ठिकाणी ठराविक वेळेला पोहचणे महत्वाचे असते. कित्येक शहरामध्ये त्यामुळे स्वयंचलित वाहन असणे आवश्यक असते. तर मोठ्या महानगरामध्ये पब्लिक ट्रान्सपोर्टवर आपण अवलंबून असतो.

जस जसे आपले वय वाढत जाते आणि धंदा व्यवसायाचा व्याप कमी होऊ लागतो तस तसे स्वतःचे वाहन वापरण्याची प्रवृत्ती वाढते. पण अशा वेळेस चालक आपल्या वाहनासाठी ठेवणे गरजेचे आहे. चालक परवडत नसेल किंवा तेवढे त्याला काम नसेल तर सरळ ola, uber सारखे पर्याय निवडावेत.

वयोमानाप्रमाणे आपली दृष्टी क्षीण होत असते, डोळ्यावर झाकोळी येऊ शकते त्यामुळे शक्यतो वाहन चालवणे टाळावे.

प्रवासाच्या बाबतीत सुद्धा या वयातला प्रवास आवश्यक तितकाच ठेवावा. एकट्याने प्रवास टाळावा. तसेच साहस उपक्रमात भाग घेणे कमी करावे. या वयात आपली हाडे ठिसूळ होत जातात. आणि जखमा ही लवकर भरून येत नाहीत. प्रवास आपल्याला झेपेल का नाही याची स्वतःच तपासणी करून त्याप्रमाणेच प्रवास सुखरूप करावा.

आराम आणि विश्रांती

तरुणपणी आपण साप्ताहिक सुट्टीला मित्र मैत्रिणीबरोबर किंवा कुटुंबीयांबरोबर बदल म्हणून सहलीला जात असू, समुद्रात डुंबत असू, क्वचितच गिर्यारोहणाकडे जात असू त्या वयात आपल्याला शारीरिक बदलापेक्षा मानसिक बदलाची जास्त गरज असते.

उतार वयात मात्र मानसिक आणि शारीरिक या दोन्हीच्या आरामाची व विश्रांतीची गरज असते. एखाद्या रिसॉर्ट मध्ये जाऊन राहणे, अनाथालयात दिवस काढणे, समुद्राच्या ठिकाणी राहणे, एकांत स्थळी एकट्यानेच राहणे अशी बरीच विश्रांतीची आणि आरामाची स्थळे आपण शोधू शकतो. तरुणपणी आपण जमावात आणि गर्दीत आपली आराम आणि विश्रांती शोधतो तर उतार वयात आपल्याला खरा आराम व विश्रांती एकांतवासात मिळतो.

कार्यक्रम आणि मेजवानी

विकेंड पार्टीज, अमिष सामिष भोजन, मित्रांबरोबर धमाल करणे अशी आपली कार्यक्रमपत्रिका असते. उतार वयात कार्यक्रमाचे स्वरूप हळू हळू बदलायला लागते. मित्रांच्या जागा हळू हळू आपल्या पुढच्या पिढीतील नातेवाईक घेऊ लागतात. तिसरी किंवा चौथी पिढीचीही आपल्याला ओळख होऊ लागते. व्यवसायाचा व्याप कमी असल्यामुळे विकेंड अशी वेगळी कल्पना राहत नाही आणि त्यामुळे लग्न समारंभात आपली उपस्थिती अनिवार्य होते. गप्पांचे विषयही बदलतात. शारीरिक हालचाली मर्यादित होऊ लागतात. समारंभात तुमचे वेगळे कंपू तयार होतात. आणि गप्पांचे विषय नाती गोती, आरोग्य, हल्लीची मुलं अशा ठराविक विषयांवर येतात.

नैमित्तिक आणि वार्षिक सुट्टी

विद्यार्थी दशेत सुट्टी या शब्दाला ठराविक अर्थ असायचा, परीक्षा संपलेल्या असायच्या आणि पुढल्या वर्षीची शाळा सुरु व्हायला अवकाश असायचा किंवा दसरा, दिवाळी सारख्या नैमित्तिक

सुट्ट्या असायच्या. त्या सुट्ट्यातून अभ्यास सोडून बाकी सर्व कार्यक्रम व्हायचे. गावाला जाणे, उनाडक्या करत फिरणे अशा प्रकारात सुट्टी निघून जायची.

तरुणपणी व्यवसाय सुरु झाल्यावर सुट्टी म्हणजे कामापासून आराम, कामापासून दूर पाळणे म्हणजेच सुट्टी. सुट्टीचे स्वरूप म्हणजे मित्रांबरोबर किंवा कुटुंबाबरोबर कोणत्यातरी स्थळावर जाऊन राहणे. फारतर नवीन नवीन प्रवास आखणे.

उतारवयात अभ्यासही नसतो किंवा काम ही नसते, त्यामुळे खरं म्हणजे सुट्टी चालू असते. पण अशा सुट्टीचाही कंटाळा येऊ लागतो. आणि बदल म्हणून काहीतरी काम करावेसे वाटू लागते. त्यामुळे सुट्टीचे स्वरूप बदलून घरकामात मदत करणे, बागकाम करणे, घर आवरणे अशा प्रकारचा बदल आपल्याला आवडू लागतो.

मनोरंजन

मनोरंजनाचे स्वरूपही वयाबरोबर बदलत जाते. तरुणपणाची मौजमस्ती, धांगडधिंगा, पॉप संगीत, जिम्नॅशियम, साहसी प्रवास, वेगवेगळे लॅटिन नृत्य प्रकार, अशा शारीरिक तंदुरुस्ती वर आधारलेले मनोरंजन हळू हळू बदलत जाते.

उतार वयातले मनोरंजन जास्त बैठ्या खेळांवर किंवा टीव्ही पाहण्यावर किंवा गप्पा कट्ट्यावर सामील होण्यावर येऊन पोहचते. उतारवयात मनाचे मनोरंजन अत्यंत जरुरीचे ठरते. पूर्वी नसलेल्या आवडीत सुद्धा आता रस निर्माण होऊ लागतो. क्रिकेट मॅच, फुटबॉल, टेनिस मॅचेस टीव्ही वर पाहण्यात यावेळेला तासंतास जातात. स्त्री वर्ग जास्तीत जास्त मालिकांच्या पाठीमागे लागतो.

या वयात वाचन आणि वाचता वाचता झोपी जाणे हे मनोरंजनाचे उत्तम साधन असते. या वयातील गरजा ही कमी होऊ लागलेल्या असतात. त्यामुळे मनोरंजनासाठी काही शारीरिक हालचाली करणे नको असते.

A . आरोग्य आणि तंदुरुस्ती (वय ६० ते ७०)

जेष्ठ नागरिकांसाठी आरोग्य आणि तंदुरुस्तीचे महत्व वेगळे सांगण्याची गरज नाही . जस जसे आपले वय वाढत जाते तसे आपण वेगळ्या प्रकारचे व्यायाम जाणीवपूर्वक बदलत जायला पाहिजेत. बरेसे व्यायाम प्रकार बसून करता येतात अगदी सूर्यनमस्कार सुद्धा ..

जसे आपले साठविलेले धन आपण निवृत्त झाल्यावर वापरतो त्याचप्रमाणे आपण आत्तापर्यंत सांभाळलेले आरोग्य आणि प्रकृती आपल्या उपयोगी पडते,त्याचप्रमाणे आपण पूर्वी केलेला व्यायाम, पूर्वीची शारीरिक शक्ती, आपल्या चांगल्या सवयी आता कामाला येतात, त्याचप्रमाणे ह्या वयात आपला व्यायाम, खाणे -पिणे , झोप घेणे याच्यावर बारकाईने लक्ष ठेवणे गरजेचे आहे.

A1 खाण्याचे निरीक्षण करा

खाण्याचे निरीक्षण म्हणजे आपण काय खातो -पितो याकडे लक्ष ठेवा. कुठलीही गोष्ट खाऊ नका असे म्हणणे चुकीचे आहे. आपल्या सवयीप्रमाणे आपण आहार घेणे गरजेचे आहे . फक्त आता पूर्वीसारखे भरपूर खाणे सोडून, कमी खाणे आवश्यक आहे. खाण्याच्या वेळा निश्चित करणे आवश्यक आहे. आपल्या वयोमानाप्रमाणे आपल्याला किती कॅलरीज , कार्बोहैड्रेट , प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ याचे एक कोष्टक ज्ञानगुंफेत दिले आहे. आपल्या नेहमीच्या खाण्यात येणारे पदार्थ आणि त्यातील पोषक तत्वे याचे कोष्टक ही ज्ञानगुंफेत दिले आहे

A2 बैठ्या व्यायाम प्रकारांना सुरवात करा

उभे राहूनच सर्व व्यायाम प्रकार करायला पाहिजेत असे मुळीच नाही. आपण खुर्चीवर किंवा बेड वर बसून बरेसचे व्यायाम प्रकार करू शकातो. यामुळे रक्तभिसरण वाढते आणि पायाच्या सांध्यावर येणारा भार कमी होतो. या व्यायाम प्रकारात नेहमीचे हाताचे, मानेचे, पोटाचे, कंबरेचे व्यायाम अशा बऱ्याच प्रकारच्या व्यायामाचा समावेश होतो.

कित्येक व्यायाम प्रकार पोटावर व पाठीवर झोपूनही करता येतात. त्यात पायाचे व्यायाम हे महत्वाचे. व्यायामाची सवय झाल्यावर आपण हातात व पायात कमी वजनाचे पट्टे (अर्धा /एक किलो) घालून व्यायाम करू शकता. यामुळे आपली शारीरिक क्षमता आणि स्नायूंची पात्रता वाढायला मदत होते.

A3 . नवीन प्रकारच्या आहाराची सवय करा

आतापर्यंत तुम्ही चौकटीतील आयुष्य जगात होतात. आलटून पालटून तुमचा आहार तसाच होता. अशावेळेला बऱ्याच वेगवेगळ्या आहाराचे सल्ले आपणास मिळतील पण आरोग्यासाठी त्यातला कुठला ही आहार करण्याची तुम्हाला गरज नाही. तुम्ही आत्तापर्यंत जो आहार करत आलात तोच आहार पण कमी प्रमाणात करणे हितदायक असते. आहारात हळू हळू फळांचा वापर वाढवावा. निसर्ग आपल्याला नेहमीच शिकवत असतो. फळांच्या बाबतीत सुद्धा स्थानिक येणारी फळे आणि त्या त्या ऋतूत येणारी फळे खाणे हितदायक असते . पेरू , चिक्कू, अंजीर, केळी, आंबा, द्राक्षे, पपई यासारखी फळे ही वाशिंग्टन सफरचंदापेक्षा कितीतरी जास्त पौष्टिक असतात. आणि हो !! हे सर्व करताना तुम्ही पोषक द्रव्याच्या कोष्टकाकडे दुर्लक्ष करू नका.

पूर्वीसारखे तीनदा जेवणाऐवजी हळू हळू दर चार तासांनी थोडेसे खाण्याची सवय लावा आणि संध्याकाळचे जेवण हे सात च्या आताच घेणे आरोग्यदायक आहे. ज्ञानगुंफेत जेवणाचे काही मेनू व त्यातील पोषक द्रव्ये दिलेली आहेत.

A4 - घरीच छोटीशी व्यायामशाळा सुरु करा

एकट्यानेच घराबाहेर पाडण्यात अडचणी येतात पावसाळ्यात तर या समस्या अजून वाढलेल्या असतात ही करणे आपण आपल्यालाच पटवून देतो आणि व्यायाम थांबतो. पण तशी जरूर नाही अतिशय कमी खर्चात एक छोटीशी व्यायामशाळा आपण घरच्या घरीच सुरु करू शकता. याच्यात सायकल, डम्ब बेल्स, वॉकर अश्या प्रकारच्या छोट्या वस्तूंचा समावेश होतो. दहा ते पंधरा हजार या बजेट मध्ये आपण हे सर्व खरेदी करून घरीच वापरू शकतो. वापरलेल्या उपकरणाचा खर्च अजून कमी होऊ शकतो.

प्राणायाम (१० मिनिटे) पी टी चे प्रकार (७ मिनिटे) सायकल (२० मिनिटे) आणि इतर व्यायाम प्रकार असे मिळून एक तासात सुंदर व्यायाम होऊ शकतो. कृपया ज्ञानगुंफेतील व्यायाम प्रकार बघा.

A5 - आपल्या हालचालींची नोंद ठेवा

हल्ली हालचालींची नोंद ठेवणारी स्मार्ट घड्याळे किंवा मणिबंध दीड/दोन हजारा पासून मिळतात. त्यात तुमच्या कॅलरीज, हार्ट रेट, टेम्परेचर आणि बऱ्याच घटकांची नोंद होते. या घड्याळामुळे तुम्हाला तुमच्या पूर्ण दिवसाच्या हालचालींची नोंद ठेवता येते. तुम्ही किती चाललात, किती व्यायाम केलात, किती वेळ झोपलात, किती वेळ बसून होतात या सर्वांची नोंद ठेवली जाते. याशिवाय हे सर्व माहिती तुमच्या फोन वरही साठवली जाते.

तुमच्या दैनंदिन कार्यक्रमाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी ही उपकरणे अतिशय उपयोगी पडतात.

A6 - जिम सुरु करा

सवय नसली तर योग्य व्यायाम करणे अवघड असते अशा वेळेला एखादी जिम जॉईन करणे आणि तिथे कालबद्ध रित्या व्यायाम करणे हितकारक असते. याच्यात पावसाळा आहे की, उन्हाळा आहे की, हिवाळा आहे याचा तुमच्या व्यायामावर परिणाम होत नाही. तुम्ही जेव्हा जिम जॉईन करता तेव्हा तुम्ही तुमच्या सारख्याच इतर लोकांच्या समूहात सामील होता. तुम्हाला तुमचे ग्रुप चे अध्ययन वर्ग आणि इतर कार्यक्रमात सहभागी होता येते. तुम्हाला व्यायामासाठी सहकारी ही मिळू शकतो. एकट्याने व्यायाम शाळेत व्यायाम करणे आणि सहकाऱ्यांसोबत व्यायाम करणे यात बराच फरक पडतो.

फक्त जिम मध्ये जाण्याअगोदर तिथल्या सर्व उपकरणांची व सोईची माहिती करून व खात्री करून घ्या. शक्य असल्यास तीन ते चार दिवसाची ट्रायल मागून घ्या.

A7 - जगलींग

तीन चेंडूचे जगलींग करणे हा तंदुरुस्त राहण्याचा चांगला उपाय आहे. यामध्ये तुमचे हात, दृष्टी आणि तुम्हाला असणाऱ्या संवेदना यांचा उत्तम समन्वय साधला जातो. दिसायला सोपा असला तरी यात बरेच कौशल्य लागते. तीन

चेंडूवर आपले प्रभुत्व आल्यावर आपण पाच चेंडू घेऊनही जगलींग करू शकता. जगलींग शिकण्यासाठी हा व्हिडिओ पहा...

A 8 - योग साधना करा

योग साधनेत दोन भाग पडतात. एक हठ योग आणि दुसरा मनाचा योग . हठ योग हा शरीराचा योग. यात विविध तर्हेची आसने आणि ताण व्यायाम यांचा समावेश होतो. कुठल्याही योग साधनेत स्नायूंची हालचाल कमी असते परंतु त्यांच्यावर पडणारा ताण व ताणाची वेळ हे वेगळी असते. या प्रकारच्या शारीरिक योगातून बऱ्याच व्याधी कमी होण्यास मदत होते. अर्थातच ही साधना योग्य गुरूकडून शिकली पाहिजे नाहीतर उपायाऐवजी अपाय होण्याचा संभव असतो. याकरिता योग्य गुरु शोधूनच शारीरिक योगाला सुरवात करा.

मानसिक योग हा हठ योगापेक्षा वरच्या दर्जाचा आहे. पतंजली योग शास्त्रात या प्रकारच्या योगाचे बरेच वर्णन आहे. माणसाचे मन हे माणसाच्या शरीरावर नियंत्रण ठेऊ शकते. किंबहुना क्षमते पेक्षा जास्त शारीरिक गोष्टी मनामुळे होतात. एखाद्या गोष्टीत तुम्ही इतक्या चटकन हालचाली करता की ज्या तुम्हाला नेहमी शक्य होत नाहीत. मनाचे सामर्थ्य अफाट आहे आणि या मनाला आपल्या बुद्धीने आटोक्यात आणणे गरजेचे असते. गाडीला जशी ड्रायव्हरची आवश्यकता असते, त्याच प्रमाणे घोड्याप्रमाणे उधळणाऱ्या मनाला बुद्धीचे नियंत्रण लागते. हे नियंत्रण आणणे हा मानसिक योग. आपले आपल्यात डोकावून पाहणे, ध्यान लावणे किंवा विपश्यना हा ही मानसिक योग. आपण राधा कृष्णाचे अतूट नाते नेहमीच ऐकत आलो आहे. राधा हे अंतीम नाते मानले गेले आहे. असे नाते द्वैतात शक्य होत नाही. त्यामुळे बर्याच मीमांसामधे राधा हे ऐक्याचे शेवटचे टोक आहे. आपली जीवनधारा ही बर्हीगामी असते. ही धारा जेव्हा उलटी वहायला लागते व अंतर्गामी होते, तेव्हा ती राधा होते. हा मनाचा योग.

हा तुम्ही जितका साध्य कराल तेवढे तुम्ही सुखी व्हाल. तुमच्या अपेक्षेचे ओझे कमी करा. अपेक्षा असेल तेथे अपेक्षाभंगाचे दुःख होते . अपेक्षाभंग नसेल तर दुःखाचे कारणच नसते. हा मानस योग. स्वतःकडे पाहायला शिका. दुसरे काय करतात त्यापेक्षा आपण कसे आहोत हे बघा.

गांधीजींच्या तीन माकडांचा आपल्या इथे चुकीचा अर्थ लावला गेला आहे. ती माकडे जापनीज आहेत . ती सांगतात की बाहेरच्या जगाशी संबंध सोडा, स्वःताचे बघा, स्वतःचे ऐका.

ज्ञानगुंफेत काही सोप्पे मानसिक योगाचे प्रकार दिले आहेत ते ही अनुभवा.

A.9 वेट लिफ्टिंग ला सुरवात करा (Dumbbell)

वेट लिफ्टिंग म्हंटल्यावर दचकू नका! तुमच्या समोर हृतिक रोशन किंवा सलमान खान सारखे सिक्स ऍब्स येत असतील, पण आपण या प्रकारच्या व्यायामाबद्दल बोलत नाही . परंतु डंबेल हा प्रकार अत्यंत सोईस्कर आणि लवचिक आहे. या व्यायामाचे असंख्य फायदे आहेत. यामुळे हाडांचे वजन वाढायला मदत होते आणि पाठीचे मणके आणि माकडहाड जास्त बलवान होतात. संधिवातामुळे होणारी दुखणी कमी होतात. याच्यामुळे स्नायू, स्नायुबंधन आणि अस्थिबंधनाला बळकटी मिळते.

पायावरचा व गुडघ्यावरचा भार कमी करण्यासाठी डंबेल चा उपयोग, खुर्चीवर किंवा बेडवर बसूनही करता येतो. यात क्षमतेप्रमाणे अर्धा ते दहा किलो पर्यंत डंबेल वापरता येतात परंतु पाच किलो पेक्षा अधिक वापरू नयेत. काही हाताचे व पायाचे व्यायाम प्रकार करताना, हाताला किंवा पायाला जरुरी प्रमाणे अर्धा ते एक किलो बेल्ट बांधूनही जास्त व्यायाम होतो.

A .१० आरोग्याबद्दल जागरूक राहा

या वयोगटात आपले आरोग्य नियंत्रित व सुस्थितीत ठेवण्यासाठी वेळीच उपाययोजना करणे गरजेचे असते. तुमच्या उपचारासंबंधी, औषधासंबधी जागरूक असणे आवश्यक आहे. तुमच्याबद्दलची वैद्यकीय माहिती आणि वेगवेगळ्या चाचण्या ह्या वेळापत्रकाप्रमाणे होणे गरजेचे आहे. साधारणतः या चाचण्या सहा ते एक वर्ष या अंतराने करणे गरजेचे आहे.

परंतु येथेच न थांबता आपण स्वतः आपल्या शरीराचे मोजमाप चालू ठेवा. यामुळे आपल्या शरीराची आणि त्याच्या असणाऱ्या वेगवेगळ्या गरजांची माहिती होईल. त्याच बरोबर काहीही अनियमित आढळ्यास तुम्हाला वैद्यकीय उपचार घेणे सोयीचे होईल. तुमच्या डॉक्टरांना सुद्धा तुम्ही ठेवलेल्या या नोंदीमुळे तुमच्या शरीराबद्दल बरीच माहिती मिळेल. त्यामुळे त्यांना तुमची औषधयोजना करणे सोईचे ठरेल.

घरच्या घरी नेहमीच मोजता येणारे महत्वाच्या मापना पैकी ऑक्सिजन लेवल, वजन, तापमान, हार्ट रेट, □□□□□□□□□□□□□ रेट, ब्लड प्रेशर ही महत्वाची मापाने आहेत. या सर्वांकरिता लागणारी साधने अतिशय सोपी असून घरच्या घरी वापरण्यास सोईस्कर आहेत. ऑक्सिमीटर, बी पी मॉनिटर, वजन काटा, थर्मामिटर आणि मधुमेह असल्यास ब्लड शुगर मॉनिटर ह्या सर्व उपकरणांचा खर्च सहा ते नऊ हजारच्या घरात जातो आणि यातील ब्लड शुगर मॉनिटर सोडल्यास बाकीच्या उपकरणांना कुठलेही इतर साधने लागत नाहीत. ह्या उपकरणांबद्दलची जास्त माहिती व निवड करण्याची कारणे ज्ञानगुंफेत दिली आहेत.

ऑक्सिमीटर, बी पी मॉनिटर, थर्मामिटर आणि ब्लड शुगर मॉनिटर ही तुम्हाला कुठेही घेऊन जात येतात आणि त्या सगळ्याचे मिळून वजन २०० ते ३०० ग्रॅम सुद्धा होत नाही.

A ११ - स्थानिक कार्यक्रमात भाग घ्या.

तुमच्याकडे आता भरपूर वेळ शिल्लक असतो त्याचा सदुपयोग करा. कुठल्यातरी कामात स्वतःला वाहून घ्या. गणपती उत्सव, वारी, देवस्थानाची सेवा, कोणत्याही संस्थेचे विनामूल्य काम, अशा विविध मार्गानी आपण स्थानिक कार्यक्रमात सहभागी होऊ शकता आणि त्याकरिता तुमच्या मित्रमंडळींना, आप्तेष्टाना, सहकारी यांना बोलावू शकता.

A . १२ तणाव मुक्त व्हा.

येथे मी मानसिक तणावाबद्दल बोलत नाही तर शारीरिक तणाव ही येत असतो. तो नुसता बसल्याने, झोपल्याने किंवा उभे राहिल्यानेही येतो. थोडक्यात शरीर काही काळ एकाच स्थितीत राहिल्यास तणाव निर्माण होतो. ता तणाव काढून टाकण्यासाठी आपल्या शरीराला पूर्ण ताण देणे गरजेचे असते.

आपण कधी मांजराला झोपेतून उठताना पहिले आहे का ? मांजर झोपेतून उठताना आळीपाळीने चारही पाय ताठ करून त्याचे अंग ताठ करते. नंतर मुंडी हलवते मग चालायला लागते. झोपल्यामुळे शरीराला आलेला ताण ते अशा रीतीने दूर करते. आपणही एकाच स्थितीत असताना अधून मधून शरीराला ताण देऊन आलेला तणाव दूर करू शकतो. झोपेतून जागे झाल्यावर हात पाय ताणून मग उठा. खुर्चीत बराचवेळ बसल्यावर हात पायांना ताण देत जा. बराचवेळ उभे राहावे लागल्यास हात वर करून जमिनीवर टेकल्यास पायातला ताण दूर होतो. हे तुम्हाला केव्हाही करता येते. काम करत असताना, टी व्ही पाहत असताना किंवा झोपेतून उठल्यावर किंवा झोपी जाताना सुद्धा.

चालणे हा सर्वांगाला होणारा एक उत्तम व्यायामप्रकार आहे सकाळी ८ ते १० मिनिटे चालण्याने शरीराला भरपूर व्यायाम होतो. आपल्या पायाला त्रास होत असल्यास तुम्ही पाण्यात चालू शकता. अर्थात रोज चालण्याला काही बंधने येतात. एक म्हणजे एकट्याने चालायला जाणे कंटाळवाणे होते. दुसरे हिवाळ्यात किंवा उन्हाळ्यात जरी फिरता आले तरी पावसाळ्यात तीन -चार महिने हा व्यायाम बंद पडतो. शहरात पहाटे पासूनच सुरु असणारी रहदारी हा पण एक अडचणींचा भाग असतो. जवळपास रिकामी जागा किंवा जॉगिंग पार्क असेलच असे नाही.

चालण्याचा व्यायाम कितीही चांगला असला तरी ट्रेडमिल वापरणे टाळा. या वयात ट्रेडमिल चा फायदा होण्यापेक्षा दुष्परिणाम होण्याची शक्यता जास्त असते. नेहमीचे चालणे व ट्रेडमिल वर चालणे यात फरक असतो. ट्रेडमिलमुळे गुडघ्यावर जास्त भार येतो आणि त्याचा त्रास होऊ शकतो.

A 14 सायकल चालवा

चालायला अडचणी असल्यास दुसरा चांगला व्यायाम म्हणजे सायकल चालवणे. घराजवळची कामे सायकल वरून करायला शिका. कार्यालय दोन - तीन किलोमीटर अंतरावर असल्यास स्वयंचलित वाहनाऐवजी सायकल वापरा. सकाळी सायकलवरून फेरफटका मारा. वीकएंडच्या सुट्टीत सायकल वरून सहलीचे आयोजन करा. कित्येक प्रकारच्या सायकली मार्केट मध्ये मिळतात . नेहमीची सायकल, ट्रेकिंगला चालणारी माउंटन सायकल, समुद्रकिनारी किंवा पायवाटेने जायला बीच करुझर आणि आरामदायक खुर्ची असलेल्या सायकली. कुटुंबाकरिता किंवा जोडप्याकरिता जोड सायकल सुद्धा मिळते.

बाहेर सायकल वरून जाणे अशक्य असल्यास घरच्या घरी स्थिर सायकल चालवणे उपयुक्त ठरेल. सायकल घेताना शक्यतो बेल्ट असलेली सायकल घेऊ नये. चुंबकीय सायकल ही जास्त दिवस काम करते आणि पायलाही झटके बसत नाहीत.

A १5 - पोहायला जा

चालण्या नंतर तेवढाच सर्वांगाचा चांगला व्यायाम म्हणजे पोहणे. थोडा खर्चिक प्रकार आहे पण फायदेही अनेक आहेत. पोहताना तुमच्या सर्वांगाला, सर्व सांध्यांना आणि हृदयाला सुद्धा चांगला व्यायाम होतो. पाण्यात तुम्ही तरंगत असल्यामुळे तुमच्या वजनाचा तुमच्यावर असलेला भार कमी असतो. पोहण्यातले तोटे म्हणजे खर्च आणि होऊ शकणारे सांसर्गिक रोग. पोहणे वर्षभर करता येते अगदी पावसाळ्यात सुद्धा.

A.16 घरच्या व्यायामाचे वेळापत्रक ठरवा

ठराविक वेळेला, ठरविक क्रमाने, ठराविक पद्धतीने घरच्या घरी व्यायाम करावा. प्रत्येक व्यायामाकरिता वेळ व अवधी ठरवून घ्यावा. जरूर असल्यास व्यायाम सकाळी व संध्याकाळी विभागून करावा. कित्येक प्रकारची अशी व्यायामाची वेळापत्रके आपल्याला मिळू शकतात त्यातील काही ज्ञानगुंफेत दिली आहेत. या वेळापत्रकाप्रमाणे सुरवात अतिशय कमी व्यायामातून होते व हळूहळू ते वाढत जातात. आपण ही आपले वेगळे वेळापत्रक तयार करू शकता.

सर्वात महत्वाचे म्हणजे रोजच्या व्यायामाची नोंद ठेवणे. कुठला व्यायाम किती वेळ केला, किती वेळा केला हे ही महत्वाचे. या नोंदीवरून आपली प्रगती किंवा अधोगती आपल्याला कळते. नोंदी जर व्यवस्थित ठेवल्या गेल्या तर व्यायामही व्यवस्थित होतो. व्यायामाला जर एक तास लागत असला तर नोंद करायला एक मिनिट पुरतो. या नोंदीचा आपल्या डॉक्टरला फार उपयोग होऊ शकतो.

कुठलाही विकार रेंगाळत राहिला तर मात्र ताबडतोब डॉक्टरकडे जावे. कुणीतरी सांगितले म्हणून वारंवार डॉक्टर बदलू नये. एकच डॉक्टर असला तर तो आपल्याला योग्य तो सल्ला व औषधे देतो. आपल्याला काही तज्ञ डॉक्टर्स चे पत्ते ज्ञानगुंफेत दिले आहेत. हे डॉक्टर्स दूरध्वनी वरून मोफत सल्ला देऊ शकतात.

A.20 **मेडिक्लेम आणि हॉस्पिटल्स**

प्रत्येक माणसाचा वैदयकीय विमा असणे जरुरीचे आहे. जेष्ठ नागरिकांकरीता ८२ वर्षापर्यंत नवीन विमा मिळू शकतो. Jio / Star यांच्या अशा विमा पॉलीसी आहेत. त्याnची जास्त माहिती ज्ञानगुंफेत दिली आहे. वैद्यकीय विमा पॉलीसिमध्ये काय काय गोष्टी बघून घ्याव्यात ही माहिती सुद्धा ज्ञानगुंफेत दिली आहे. प्रत्येकाने पॉलीसी आल्यावर ती व्यवस्थित वाचून घ्यावी.

आजारपणामुळे तुम्हाला जर हॉस्पिटल मध्ये ऍडमिट होणे गरजेचे असेल तर हॉस्पिटलची निवड योग्य पद्धतीने करा.

ज्या नागरिकांकडे पिवळे किंवा नारंगी रेशनकार्ड आहे त्यांना मोफत वैद्यकीय सेवा बऱ्याच हॉस्पिटल मध्ये मिळू शकते. अशा काही हॉस्पिटलची यादी ज्ञानगुंफेत दिली आहे.

सरकारी योजने अंतर्गत तीन लाखापर्यंत चे वैद्यकीय बील सरकार द्यायला बांधील आहे या योजनेची माहिती ज्ञानगुंफेत दिली आहे. सर्व धर्मादाय ट्रस्ट च्या हॉस्पिटल मध्ये काही जागा मोफत सेवेसाठी राखून ठेवलेल्या असतात. अशा सेवेचा लाभ आपण घेऊ शकतो. अशा सेवेचा लाभ घेण्यासाठी आपण जनरल वार्ड मध्ये भरती होणे आवश्यक आहे. एखाद्या गंभीर आजाराबाबत किंवा खर्चिक उपाययोजना करावयाची असल्यास, गुंता गुंतीची शस्त्रक्रिया करावयाची असल्यास, आपण नेहमी दुसऱ्या डॉक्टर चे मत (सेकंड ओपिनियन) घ्यावे. आपण आपल्या नेहमीच्या डॉक्टरला अशा डॉक्टर ची naवे विचारू शकता. काही डॉक्टर्स ची यादी ज्ञानगुंफेत दिली आहे.

तुम्ही जेथे ऍडमिट होणार असाल तेथे तुमच्या आजाराला लागणाऱ्या किंवा उपचारासाठी आवश्यक असणाऱ्या सोई आहेत का नाही हे पाहून घ्यावे. डॉक्टरना जेनेरिक औषधे देण्यास सांगावी. ही औषधे ६०-७० % डिस्काउंट मध्ये मिळू शकतात. हॉस्पिटलच्या इतर बिलावर ही लक्ष ठेवावे . आपल्या पॉलीसी प्रमाणे डिस्चार्ज सर्टिफिकेट तपासून घ्यावे. काही छोट्या चुकीमुळे आपला मेडिक्लेम नाकारला जाऊ शकतो.

A.21 **वानप्रस्थाश्रम स्वीकारा**

आपण आयुष्यभर जीव तोडून काम केलेले आहे, पैसा कमावला आहे. आपण आपल्या कुटुंबाकरिता आणि व्यवसायासाठी असंख्य निर्णय घेतलेले आहेत पण आता वेळ आली आहे वानप्रस्थाश्रमाची. हळू हळू आपण सर्व या जंजाळापासून दूर जायला पाहिजे. कुटुंबाच्या व व्यवसायाच्या जबाबदाऱ्या पुढच्या पिढीवर सोपवल्या पाहिजेत त्या बद्दलचे निर्णय त्यांना घेऊ दिले पाहिजेत. आपण त्यांच्यात हस्तक्षेप करता काम नये. थोडक्यात बॅकसीट ड्रायव्हिंग नको.

आपल्याला जरी वाटत असले की समोरचा चुकतोय, तो चुकीचे निर्णय घेतोय, तरी सुद्धा त्याच्या पासून दूर राहणे चांगले. त्या गोष्टींबद्दल विचार करणे, काळजी करणे हाच तुम्हाला होऊ शकणारा आजार आहे. तुम्ही अशा गोष्टींपासून

बाजूला व्हायला शिका. कारण तुमचा हस्तक्षेप काम करणाऱ्या पिढीला त्रासदायक असतो. आणि त्यातूनच संघर्षाची ठिणगी पडते.

प्रत्येक गोष्टीवरचा मालकी हक्क सोडायला शिका. मग तो व्यवसाय असो किंवा कुटुंबातील सदस्य असो. बहुतेक घरात होणारी सासू-सुनेची भांडणे मालकी हक्कामुळेच होत असतात. सासूला मुलावरचा, तर सुनेला नवऱ्यावरचा मालकी हक्क सोडायचा नसतो. दोघींचाही इगो किंवा अहंकार आड येत असतो. या अहंकारामुळेच, या न सोडता येणाऱ्या मालकीहक्कामुळेच आपल्याला दुःख भोगावे लागते.

एक उदाहरण घेऊ : समजा तुम्ही स्वतः तयार केलेले आणि अत्यंत जपलेले दुर्मिळ चित्र, तुमच्या जवळच्या मित्राला भेट दिले, थोडक्यात ते चित्र आता त्याचे झाले. तुमचा त्या चित्रावरचा हक्क संपला. काही दिवसांनी तुम्ही त्याच्या घरी गेलात तर ते चित्र तुम्हाला रद्दीत पडलेले दिसले आणि मुले त्याच्याशी खेळत होती. हे पाहून जर तुम्हाला राग आला तर त्याचा अर्थ तुम्ही त्या चित्राचा मालकी हक्क सोडला नाही. आता ते चित्र तुमचे नाही. ज्याला भेट म्हणून दिले त्याचे आहे. त्याचा उपयोग कसा करावा, ते कचऱ्यात टाकावे का भिंतीवर लावावे हे सर्वस्वी त्याने ठरवायचे आहे. मालकी हक्काची, ममत्वाची भावना सोडा.

तुमच्या पुढच्या पिढीला त्यांचे निर्णय घेऊ द्या. त्यामुळे तुमच्याबद्दलचा त्यांचा आदर दुणावेल व तुम्ही प्रशंसेस पात्र व्हाल. मुख्य म्हणजे सगळीकडे शांतता असेल.

A.22 **सकारात्मक रहा**

आपण सतत सकारात्मक राहिले पाहिजे. लहानपणी आपली आई सांगायची, घरात अशुभ बोलू नये. कारण तुम्ही जे बोलता, त्याला वास्तू होकार देत असते. थोडक्यात तेव्हा पासूनच सकारात्मक वागण्याचे आपल्याला धडे मिळत असतात. आपले आरोग्य, आपला परिसर व आपल्या समोर असणाऱ्या समस्यांबद्दल सकारात्मक विचार करायला शिका. प्रत्येक समस्या हे एक आव्हान समजा. प्रत्येक होणारा मतभेद हे एक नवीन ज्ञान समजा. मतभेदातूनच नवे दृष्टिकोन समोर येऊ शकतात आणि तुमचा दृष्टिकोन बरोबर आहे हे दुसऱ्याला पटविण्याचे तुमचे कौशल्य वाढते.

तुम्हाला कोणीही चिडवू किंवा फसवू शकत नाही. फसता ते तुम्ही, चिडता ते तुम्ही, तुमचा अहंकारच या सर्वाला कारणीभूत असतो. अहंकार सोडा आणि सकारात्मक व्हा. तुम्हालाच तुमची परिस्थिती, तुमचे आजूबाजूचे लोक बदलत आहेत, आणि तुम्ही आनंदी व सुखी जीवन जगला आहात, असे आढळून येईल