

# మలి దశలోనూ...

విలారు సాంస్కృతిక, న్యూస్టుడే

వృద్ధీనవారికి మరణం తప్పదు అలాగే ప్రభుత్వఉద్యోగ స్థలకూ ఏదో ఒక రోజు పదవీ విరమణ తప్పని సరి. చాన్సాళ్ళూ మన వెంటే ఉన్న అప్పటిని కొల్పోయిన బాధ ఎంతగా వేధిస్తుందో పదవీవిరమణ ఉద్యోగిని అంతకన్నా ఒత్తిడికి గురి చేస్తుందనడంలో సందేహమే లేదు... ఆయా శాఖలలో సేవలందించటంతో ఏర్పడిన అనుబంధం ఒక్కసారిగా వీడిపోవటం బాధాకరమే. ఇలా ఎన్నో ఊహిస్తూ సదరు ఉద్యోగులు ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు. శారీరకంగా, మానసికంగా కుంగిపోతుంటారు. ఉద్యోగానికి విరమణ కేవలం శరీరానికే కానీ మనసు కాదని చెబుతున్నారు మానసిక వైద్యులు. పదవీవిరమణ తర్వాతే స్వేచ్ఛాయుత జీవనం సాధ్యమవుతుందని చెబుతున్నారు. తమ అనుభవసారాన్ని యువకులకు చెబుతూ సమాజహితం కోసం ఉపయోగించాలని సూచిస్తున్నారు. పడక కుర్చీకి పరిమితం కాకుండా సమాజ సేవతో జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. రిటైరయితేనేం దిగులును దరిచేరనివ్వకుండా వ్యాయామం, వాకింగ్, యోగా, ధ్యానం, తోటపనులతో తామెంతో ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉన్నామంటున్నారు పలువురు విశ్రాంత ఉద్యోగులు. ప్రణాళికాబద్ధమైన జీవనంతో అన్ని ఒత్తిళ్లనూ అధిగమించవచ్చని చెబుతున్నారు మానసిక వైద్య నిపుణులు. కొందరి అనుభవాలు వారి మాటల్లోనే చూద్దాం...

## → ప్రణాళికాబద్ధ జీవనంతో ఒత్తిడి దూరం



## → పలువురి విశ్రాంత ఉద్యోగుల మనోవాణి

### విశ్రాంత జీవనం ఉల్లాసంగా ఉంది

'రిటైరయిన రోజు వచ్చిన దుఃఖం అంతా అంతా కాదు. మనసు కుదుట పర్చుకుని వ్యవసాయంపై దృష్టిపెట్టా. రోజూ వాకింగ్, తోటపనులతో ఉల్లాసంగా గడుపుతున్నా. అడపాదడపా తీర్థయాత్రలు చేస్తున్నా. సీనియర్ సిటిజన్స్ సంఘంలో సభ్యత్వం తీసుకుని పదిమందికీ సేవలందిస్తున్నా. మధుమేహం, రక్తపోటుకు నేను దూరం. రిటైరయ్యాక ఖాళీగా ఉండకూడదు. అలా చేస్తే అనారోగ్యాలకు స్వాగతం పలికినట్టే.'

- చలసాని వెంకటేశ్వరరావు(78), విశ్రాంత ప్రణాళికాబద్ధులు, సిపిఎం కార్యాలయం అధ్యక్షులు, సీనియర్ సిటిజన్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్.



### రిటైరయ్యాక సంతోషంగా ఉంది...

ఉద్యోగంలో ఇన్నాళ్లూ పలురకాల ఒత్తిళ్లను అనుభవించిన నాకు రిటైరైన రోజు సంతోషంగా ఫీలయ్యా. ఉద్యోగజీవితంలో తీవ్రమానసిక ఆందోళన ఉండేది. విశ్రాంత జీవితంలో ఒక్క నిమిషం కూడా ఖాళీగా లేను. వ్యవసాయం చేస్తూ సమాజానికి నా వంతు సేవలందిస్తున్నా. రోజూ వాకింగ్, వ్యాయామం, ధ్యానం ఇది నా దినచర్య. శాంతినగర్ అభివృద్ధికి శక్తివంచన లేకుండా సేవలందించా. స్వగ్రామం కైకలూరు మండలం పల్లెవాడ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నా. పదవీ విరమణ తర్వాత జీవితాన్ని ప్రకారం సాగించాలి. కష్టాల్ని భద్రపర్చుకుని జాగ్రత్తగా వినియోగించుకోవాలి.

- చందన విష్ణువర్ధన్ రావు(71), విశ్రాంత డి.ఇ.ఇ. నీటిపారుదలశాఖ



### ముందస్తు ప్రణాళికతో ఆర్థిక సమస్యలు నివారణ

విశ్రాంత పొందిన కొన్ని రోజులపాటు ఆందోళన సహజం. ఉద్యోగంలో ఉన్నాళ్లలో చేపట్టే ముందస్తు ప్రణాళిక తర్వాత కాలంలో ఆర్థిక పరమైన సమస్యలను నివారిస్తుంది. విశ్రాంతత పొందాక సైతం ఏదో ఒక ఉద్యోగం చేస్తున్నారు. డబ్బుకోసం కాకపోయినా అది మనసుకు ఆనందాన్నిస్తుంది. ఎంతో మంది వయోవృద్ధులు ఉత్సాహంగా సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్నారు.

- పసుమర్తి కృష్ణారావు(65), వ్యవస్థాపకులు, కన్వీనర్ సిటిజన్స్ వాయిస్ స్వచ్ఛంద సేవాసంస్థ.

### రిటైరయ్యాకే అసలు జీవితం

ము మైముడేళ్లు పోలీసు శాఖలో సేవలందించా. ఎంతో సంతృప్తితో రిటైరయ్యా. అసలు జీవిత మంతా రిటైరయ్యాకే ఉంది. ఎంతో స్వేచ్ఛగా సేవలు చెయ్యొచ్చు దిగులు పడితే మానసికంగా, శారీరకంగా అనారోగ్యాలు తప్పవు. శారీరక వ్యాయామం మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. వేళకు భోజనం, నిద్ర అవసరం.

- విలాల సత్యకాష్(75), విశ్రాంత డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్



### శరీరం, మనసు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి

విశ్రాంత జీవితం ఓ ఉద్యోగి జీవితంలో సరికొత్త అధ్యాయం. సమస్యలేకపోయినా ప్రతిదీ సమస్యగానే భావిస్తారు. ఇంటిపట్టునే గడపడానికి ప్రాధాన్యమిస్తుంటారు. ఇది సరికాదు. శరీరం, మనసు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. దానికి తగిన కార్యాచరణ ఉండాలి. ఏదో కోల్పోయామని ఆందోళన చెందకూడదు. యోగా, ధ్యానం మనస్సుకు, శరీరానికి మంచి ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి. రోజూ 2 గంటలు యోగా చేస్తాను. రక్తపోటు, మధుమేహం నియంత్రణలో ఉన్నాయి.

- జి.ఎన్.వి.ప్రసాద్, విశ్రాంత మేనేజర్ స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా.



### వ్యాపకాలు ఏర్పర్చుకోవాలి

ఉద్యోగంలో చేరే నాడే ఎప్పుడు రిటైరవుతామో తెలిసిపోతుంది. 38 ఏళ్ల ఇట్టే గడిచిపోతాయి. ఇవన్నీ సహజం. మానసికంగా ఆందోళన చెందకుండా వ్యాపకాలు ఏర్పర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మిక చింతన మనసుకు ఆహారాన్ని ఇస్తుంది. ఎంతో ఆనందంగా జీవనం సాగిస్తున్నా.

- మొక్కపాటి ఉమాదేవి(71), విశ్రాంత ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్, స్త్రీ, శిశు సంక్షేమశాఖ.



### శరీరానికి తగిన వ్యాయామం ఉండాలి

ఉద్యోగ విరమణ పొందాక ఏదో కోల్పోయామని చింతించకూడదు. మూడేళ్లు ముందుగానే ఆనంతర జీవితాన్ని అన్నివిధాలుగా సిద్ధం చేసుకోవాలి. మనసును ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నం చేయాలి. ఇంటికి, టి.వి.కే పరిమితం కాకుండా. శరీరానికి తగినంత వ్యాయామం ఉండాలి. నేను రోజూ వాకింగ్ కు వెళ్తా.

- మత్తే ధర్మారావు(72), విశ్రాంత సహాయసంచాలకులు, ప్లానింగ్, స్టాటిస్టిక్స్



### సమాజానికి ఉపయోగపడే పనులు చేస్తుండాలి

యాభై ఆరేళ్ల వయస్సు జీవితంలో ఎన్నో అనుభవాలను ఇస్తుంది. విశ్రాంతి ఉద్యోగులు తమ అనుభవసారం ఇతరులకు పంచి వారికి మార్గదర్శకులు కావాలి. ఇది మళ్లీ వచ్చే బాల్యదశను తొలగిస్తుంది. అభద్రతాభావం, పిల్లలు చూస్తారా, చూడరా.. మునుపటి గౌరవం దక్కుతుందా తదితర ఆలోచనలు మునుగుతుంటాయి. మనసు ఆందోళనలో నిండి ఉంటుంది. తెలియకుండానే ఆత్మన్యూనతాభావం అలముకుంటుంది. ఇవన్నీ ఎక్కువభాగం ప్రజలలే. శరీరానికి, మనసుకు పని కల్పించుకోవాలి. లేకపోతే ఆందోళన, ఒత్తిడిలతో అనారోగ్యం ఆపహిస్తుంది. వ్యాయామం, నడక, యోగా, ధ్యానం దినచర్యలో భాగం కావాలి. తోటపనులు, ఇంటిపనులు చేస్తుండాలి. టివి, పడకకుర్చీకి పరిమితం కాకూడదు. - జి.జగ్గారావు, జిల్లా అధ్యక్షులు సైకాలజిస్ట్, అసోసియేషన్, జంగారెడ్డిగూడెం.