

1 వ్యాయామం
 కార్టర్ తనకు 80 ఏండ్లు వచ్చేవరకు రోజూ పరిగెత్తే వారు. ఆ తర్వాత మోకాళ్ల నొప్పుల కారణంగా ఈత కొట్టడం మొదలుపెట్టారు. మొత్తంగా ఆయన చురుకైన జీవనశైలిని అవలంబించారు. జాగింగ్ తన దినచర్యలో భాగమని కార్టర్ 1979లో దన్యూయార్క్ టైమ్స్ ఇంటర్వ్యూలో కూడా పేర్కొన్నారు.

సార్థక జీవనం

“ఏదైనా చేయడానికి నాకున్నది ఒకే జీవితం, ఒకే చాన్స్. నేను ఎక్కడ ఉన్నా, చేయగలిగినంత కాలం, నాకు ఉన్నంతలో ఏదో ఒక మార్పుదీశగా నేను అనుకున్నది చేస్తాను నా నమ్మకం” అనేది కార్టర్ విశ్వాసం. ఆయన తన భార్య రోజాలిన్తో కలిసి సమాజ సేవలో భాగమయ్యారు. 1984 నుంచి వాళ్లు అమెరికాలో 14 కౌంటీల్లో 4,300 ఇండ్లను కట్టివ్వడం, పాత ఇండ్లను మరమ్మత్తు చేయడానికి సహాయం చేశారు.

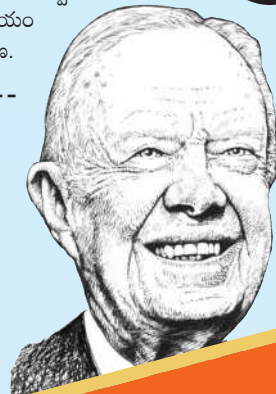
2

అందమైన దాంపత్యం

కార్టర్ నూరేళ్ల జీవితం వెనక రోజాలిన్తో 77 ఏండ్ల వైవాహిక బంధం కూడా ఉంది. అంతేకాదు సుదీర్ఘ కాలం కొనసాగిన అమెరికా అధ్యక్ష జంట వీరిదే. ఉత్తమ జీవిత భాగస్వామి ధొరకడం గొప్ప విషయం అన్నది కార్టర్ వివరణ.

3

Jimmy Carter



జిమ్మీ కార్టర్ అగ్రరాజ్యం అమెరికా 39వ అధ్యక్షుడు. తన వందో ఏట 2024 డిసెంబర్ 29న మరణించారు. అలా సుదీర్ఘ కాలంపాటు జీవించిన అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ఆయన వార్తల్లో నిలిచారు. ఆయన ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించడం వెనుక గుర్తుంచుకోవాలైన అంశాలు 8 ఉన్నాయి.

4

ధర్మ పాలన

త్రైస్తవ ధర్మాన్ని అనుసరించే కార్టర్... జీవితానికి కావాల్సిన బలం తన విశ్వాసం నుంచి పొందారు. అధ్యక్ష పదవి వదిలిపెట్టిన తర్వాత ఆయన జార్జియాలోని మరనాథ బ్యాప్టిస్ట్ చర్చి సండే స్కూల్లో బోధించారు.

సెంచరీ కార్టర్.. అష్టాంగ మార్గం



5

గింజలు ఆహారంగా

కార్టర్ శతాయుస్సుకు పల్లీలు, ఇతర గింజలు తినడం కూడా ఓ కారణం. పైగా ఆయన పల్లీలు పండించే రైతు కుటుంబం నుంచి వచ్చారు. అధ్యక్షుడు అయ్యాక కూడా తన దగ్గరికి వచ్చే సందర్భాలకు పల్లీలు ఇచ్చి పంపించేవారట.

సహృదయుడు

కార్టర్ సామాజిక న్యాయాన్ని కోరుకున్నారు. కొన్నేళ్ల కింద ఓ విమానంలో తోటి ప్రయాణికులతో కరచాలనం చేసిన సంఘటన ఆయన మంచి మనసును చాటిపెట్టుతుంది.

7

6

సవాళ్లను స్వీకరించాలి

జిమ్మీ కార్టర్ నిరంతరం సవాళ్లను ఆహ్వానించారు. అధ్యక్ష బాధ్యతల నుంచి తప్పుకొన్నాక కార్టర్ దంపతులు కార్టర్ సెంటర్ పేరుతో స్వచ్ఛంద సంస్థ స్థాపించి సమాజ అభివృద్ధికి కృషి చేశారు. తన ఆశయ సాధనలో భాగంగా ఆయన ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పర్యటించారు.

హాస్యప్రియుడు

అమెరికా అధ్యక్ష స్థానానికి ఎదిగి నప్పటికీ కార్టర్ తన హాస్యప్రియత్వాన్ని వదిలిపెట్టలేదు. అత్యంత క్షిప్రమైన సమయాల్లో కూడా ఆయన పరిస్థితిని తేలికగా మార్చేవారు. ఇది కూడా ఆయన సుదీర్ఘ జీవితానికి ఓ కారణం.

8

