



ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಇದೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾ ಇದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಖುಷಿ ಇರುತ್ತದೆ ಹೇಳಿ? ಆದರೆ ನು ಮಾಡುವುದು, ಕಾಲದ ನಿಯಮಿತವಾದ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂದಮೇಲೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಬಂದ ಮೇಲೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಚಿರಯೌವನ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ!

ಮಣ್ಣಿಗೆ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲು ದೇಹ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸವಕಳಿಯಾಗುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ಅಂದಮೇಲೆ ಚಿರಯೌವನ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಅಪಹಾಸ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಚಿರಯೌವನಿಗರಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಇದ್ದಾರೆ.

ಯೌವನವನ್ನು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ದೇಹದ ಸವಕಳಿ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು ಎಂದಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ತಗಾದೆ ಮಾಡದೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಯೌವನಿಗರಾಗಿರಲು ನಮಗೇಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ? ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆಂದ ಕೂಡಲೆ ಬದುಕಿನಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುವುದು, ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುವುದು ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆತಂಕ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಬೇಸರ ಎಲ್ಲವೂ ಅಡಗಿದೆ; ಬೇರೂರಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಎಂದರೆ ಒಂದು ಶಾಪ ಎನ್ನುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಬಿಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದುರಂತ ಎಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ವೃದ್ಧರೇ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬೋಧಿಸುವವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯ ಯೌವನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಅಂತ ನೋಡೋಣ.

ಯೌವನವೆಂಬ ಉದ್ಯಮ

ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ಸಾವಿನ ನಂತರ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತ. ಹೀಗೆ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ಸಹಜ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ನಿರಂತರ ಸುಖದ ಸ್ವಾರ್ಥ ಏನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲ, ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚಿರಯೌವನಿಗರಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಕಸರತ್ತು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಾಗಾಲೋಟ ಇಂತಹ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ ನೀರೆರೆಯುತ್ತಿದೆ ಅಷ್ಟೆ.

ದೈಹಿಕವಾದ ಚಿರಯೌವನ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದ ಯಯಾತಿ ಬಯಕೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದೂಡುವುದು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯಮವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಇವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಯೌವನ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಚರ್ಚಾಸ್ಪದವಾದರೂ ನಾವೆಲ್ಲ ಚಿರಯೌವನದ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಇಂಥವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಸುರಿದು ಬಕರಾಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ.

ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು, ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ, ಮುಖದ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ದೇಹದ ಮೈಮಾಟವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಮೈಮಾಟವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧನಗಳು- ಹೀಗೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಯಯಾತಿಯ ಬಯಕೆಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘವಾದ ಚರ್ಚೆ ಈ ಬರಹದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಅವರವರ ವಿವೇಚನೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಹಜ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರತಾಗಿಸಿ ನಾವು

ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗಿನ ಒಡನಾಟ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ನೋವನ್ನು ಮರಸುವ ಔಷಧ

