



ಕ್ರಿಯಾವೃದ್ಧಿ-ವಯೋವೃದ್ಧಿ

ಸೌಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃತ್ತಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ದೇಹಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ, ಮಾನಸಿಕ ಉತ್ಸಾಹ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಅರಳು-ಮರಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ದೃಢಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಮಾನಸಿಕ ಯೌವನವನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ವೃತ್ತಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಒಬ್ಬ ವೃತ್ತಿ ವೈದ್ಯನೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ ಆಗಿದ್ದ ವಿಲಿಯಂ ಸಂಡರ್‌ಮನ್ (William Sunderman). ಅವನು ೯೯ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ೧೬೯ನೇ ಪಿಟೀಲು ಕಛೇರಿಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಕಾರ್ನಿಗಿ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದನು. ಅವನಿಗೆ ನೂರು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದಾಗ ದೇಶದ ಅತಿವೃದ್ಧ ಕೆಲಸಗಾರನೆಂದು ಆತನನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಇದಾದನಂತರವೂ ಅವನು ಪ್ರತಿದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾರನ್ನು ತಾನೇ ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಫಿಲಡೆಲ್ಫಿಯಾದ ಪೆನ್‌ಸಿಲ್ವಾನಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಎಂಟುಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದನು. ಅನಂತರ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಪಿಟೀಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ೯.೦೩.೨೦೦೩ರಂದು ತನ್ನ ೧೦೯ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೀರಿಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಆತ ತನ್ನ ಈ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದನು.

ಡಾ. ಸಂಡರ್‌ಮನ್ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗದಾಗ ಅವನು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಹೀಗೆ ಅವನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ್ನು ಅಳಿಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿರುವನು.

ತನ್ನ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವನ ಉತ್ತರ: ತಂದತಾಯಿಗಳು ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿರಬೇಕು, ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣವಿರಬೇಕು, ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಸುಖಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳು ನಿಷ್ಕರಾಗಿರಬೇಕು, ಹಾಸ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರಬೇಕು, ಧೂಮಪಾನ ಇರಬಾರದು, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಳಿರಬೇಕು—ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಲಸ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಜೀವನ ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆ—ಇವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಕ್ಕೂ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸಿಗೂ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕುರ್ವೆನ್‌ನೇಷನ್ ಕರ್ಮಾಣಿ ಜಿಜೀವಿಷೇತ್ ಶತಂ ಸಮಾಃ—ಎಂಬ ಈಶೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಾತು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಮಾರಿಗಳ ಸಂತಯಾಗಿರುವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಉಪ ನಿಷತ್‌ವಾಣಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವುದು?

ರೋಗಮುಕ್ತ ಬದುಕು ಒಂದು ಭ್ರಮೆಯೇ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಸ್(SARS)ಎಂಬ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪ್ರತಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಸುದ್ದಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿದ ಸಿದ್ಧಿ ಅದಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದುದರಿಂದ ಚೀನೀಯರು ತಯಾರಿಸಿದ ಜೈವಿಕಾಸ್ತ್ರವಿರಬಹುದೆಂದೂ ಊಹಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಿಂದ ಅದು ಬಂದಿರಬಹುದೆಂದೂ ಹೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಊಹಾಪೋಹಗಳ ನಡುವೆ ಸಾರ್ಸ್ ಜನರ ಆಪೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ—ಸಾರ್ಸ್ 'ಸಾರ್ಸ್'ವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತ ತನ್ನ ಜಯಭೇರಿಯನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಶರೀರಂ ವ್ಯಾಧಿ ಮಂದಿರಮ್—ಎಂಬ ಹಳೆಯ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸುಳ್ಳಾಗಿಸಲು ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದರೂ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಔಷಧಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೂ ನೂರಾರು ಸಾವಿರಾರು ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನಗಳು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ರೋಗಮುಕ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳೂ ತಲೆದೋರುತ್ತಿವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್, ಆಲ್ಫಾ ಥ್ರಾಕ್ಸ್, ಸಾರ್ಸ್—ಅಂತ ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸುಂಕ ಕಟ್ಟಲೇಬೇಕು—ರೋಗಗಳೇ ಆ ಸುಂಕ ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ರೋಗಿಗಳು—ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಭವರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ರೋಗವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಲೇ ದುಃಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸುಖಸಾಧನೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಷ್ಟೂ ಅವು ಸುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬದಲು ದುಃಖವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸುಖದ ಬಯಕೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ—ಇದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿದರೂ ಕಟು ಸತ್ಯ. ಅದಕ್ಕೇ 'ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ' ಎಂದು ಬುದ್ಧನು ಹೇಳಿರುವುದು.

ನಾವು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹೇಗೆ ಬಾಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೇ ನಾವಿನ್ನೂ ಕಲಿತಿಲ್ಲ. ಎಂಥ ವಿಪರ್ಯಾಸ! ಇದೇ ಮಾಯೆ !