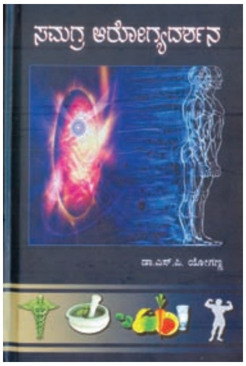
ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಶನ

ಲೇಖಕರು : ಡಾ|| ಎಸ್.ಪಿ. ಯೋಗಣ್ಣ
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ (ರಿ), ತಾಯಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನ, ನಂ-೦೫, ಮಹಾಬೋಧಿ ರಸ್ತೆ, ಸರಸ್ವತಿಪುರಂ, ಮೈಸೂರು-೦೯
ಬೆಲೆ : ರೂ. ೬೦೦-೦೦
ಪುಟಗಳು : ೭೨೮

ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಂಥಗಳು ವಿರಳ. ಶ್ರೀಮಾನ್ ಯೋಗಣ್ಣರವರು ಮೈಸೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಸಂಶೋಧನ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಕರಾಗಿ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾಗಿ, ಸಂಶೋಧಕರಾಗಿ, ಕಿರಿಯರ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿ ಗಳಿಸಿದ ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳ ಅಪಾರ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಗ್ರಂಥ ಗಾತ್ರದಲ್ಲೂ, ವಿಶಾಲತೆಯಲ್ಲೂ, ಗಹನತೆಯಲ್ಲೂ ಹಿರಿಯದಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬೃಹದ್ಗ್ರಂಥ ಎನ್ನಬಹುದು.



ಇದರಲ್ಲಿ ೭೨೮ ಪುಟಗಳಿದ್ದು, ೧೫ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಅನ್ವಯವುಳ್ಳ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಜ್ಞಾನಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯನ ಪಾತ್ರದವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ರೋಗ-ರೋಗೀ ಕೇಂದ್ರಿತ ಪದ್ಧತಿಯ ಸಮನ್ವಯವು ಅಗತ್ಯವೆಂಬ ಅಂಶ ಇಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕಾಂಶಗಳು', 'ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ', 'ಮದ್ದಿನಿಂದ ಮಂದಹಾಸದೆಡೆಗೆ', 'ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಂಶಗಳು'-ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇವು ವಿಶ್ವಸೃಷ್ಟಿಯ ಆರಂಭದಿಂದ ಇಂದಿನ ವರೆಗೆ, ಗರ್ಭದಿಂದ ಗೋರಿಯವರೆಗೆ, ಮಾನವನನ್ನು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಜೀವಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಿಡದೆ ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ನಿಗೂಢ ಅಂಶಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತ. ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ವರೆಗೆ ರೋಗಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷಾವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳು, ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಸ್ಥಳೀಯ, ಭೌಗೋಳಿಕ, ಚಾರಿತ್ರಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಭಾಷೆಯ ಕಾರಣಗಳು ಸ್ವಯಂವೇದ್ಯ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಉಗಮವಾಗಿದೆ. ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ಆಯುರ್ವೇದ, ಟಿಬೆಟನ್, ಚೈನೀ, ಕೊರಿಯನ್, ಯುನಾನಿ, ಸಿದ್ಧ, ದೇಶೀಯ, ಬುಡಕಟ್ಟು ವೈದ್ಯ (Tribal Medicine), ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪದ್ಧತಿಯವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಮಾಡುವ ಕಲೆಯಾಗಿದ್ದು (Art of healing) ನಂತರ ಸಂಶೋಧಕ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ, ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿ (Research, Experimental, Evidence Based Medical Science) ಮಾರ್ಪಟ್ಟು, ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಔಷಧ-ಉಪಕರಣ-ತಯಾರಕರ ರಾಕ್ಷಸ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ಹಣಹೂಡಿಕೆ, ಲಾಭಗಳಿಕೆಯ (Commercial Enterprise) ಉದ್ಯೋಗವಾಗಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತ.

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರಾಗದೆ, ಯಾವ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೆಗಳದೆ ಅಥವಾ ಶ್ಲಾಘಿಸದೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮಗ್ರ-ಸಮತೋಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಯ ಹಿತಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಉದಾರೀಕರಣ, ಜಾಗತೀಕರಣ, ಖಾಸಗೀಕರಣ, ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣ ಹಲವಾರು ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಿವೆ. ಔಷಧಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಸರ್ಕಾರಿ, ಸರ್ಕಾರೇತರ, ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸೇವಾಸಂಸ್ಥೆಗಳು (ಆರೋಗ್ಯ ವಿತರಣಾ ಪದ್ಧತಿ) ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿವೆ.

ಬೋಧಕ, ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ, ನಿವಾರಣಾತ್ಮಕ, ಪುನರ್ವಸತ್ಯಾತ್ಮಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವರ್ಧನಾತ್ಮಕ, ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ -ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಆಯಾಮಗಳಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಇದು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದೆ.

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಅನ್ವೇಷಕರಿಗೆ, ಅಧ್ಯಯನಶೀಲರಿಗೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ, ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಬೋಧಪ್ರದ.

ಶ್ರೀಮಾನ್ ಯೋಗಣ್ಣನವರ "ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಶನ" ರಚನೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾದ ಗ್ರಂಥ. ಅವರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಭಿವಂದನೆಗಳು ಸಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಇವು ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಬೋಧನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಷಡ್ದರ್ಶನಗಳ (ಸಾಂಖ್ಯ, ಯೋಗ, ನ್ಯಾಯ, ವೈಶೇಷಿಕ, ಮೀಮಾಂಸ, ವೇದಾಂತಗಳ) ಸಾರ, ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಕ್ಕೆ ಕೈಪಿಡಿ. ಭಗವದನುಭವ, ಭಗವದಾನಂದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ. ಅಂತೆಯೇ "ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಶನ" ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೈಪಿಡಿ. ಇದರ ಅಧ್ಯಯನ-ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಆಚಾರ,-ವಿಚಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಧ್ಯಾನ, ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿ, ಸುಧಾರಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ-ಆನಂದಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರವಾಗಲಿ. "ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ" ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮೂಡಲಿ. 'ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ'ವು ಕರತಲಾಮಲಕದಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಲಿ.

ಈ ಗ್ರಂಥ ಮನೆಮನೆಯ ಬೆಳಕಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ, ಆನಂದಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ನಮ್ಮದಾಗಲಿ.

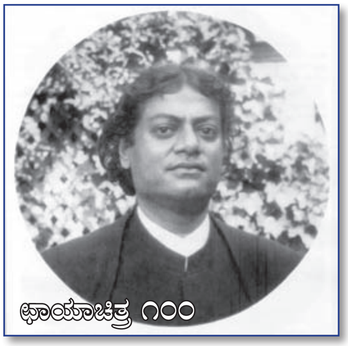
ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ತಿರುಮಲಾಚಾರ್,
(ನಿವೃತ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ) ◆

ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು

ಕೆ. ಆರ್. ಮೋಹನ್

ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ೧೦೦

ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ನೈಲ್‌ಸನ್ ಎಂಬ ಸದ್ಗೃಹಸ್ಥನ ಮನೆಗೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ತೆಗೆದ ಚಿತ್ರ ಇದು. ನೈಲ್‌ಸನ್‌ನ ಕೋರಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ, ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಸಲಾಯಿತು. ಈ ಚಿತ್ರದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಪುಷ್ಪಗುಚ್ಛಗಳ ಬಳ್ಳಿಗಳಿವೆ. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ನಿರಾಸಕ್ತರಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

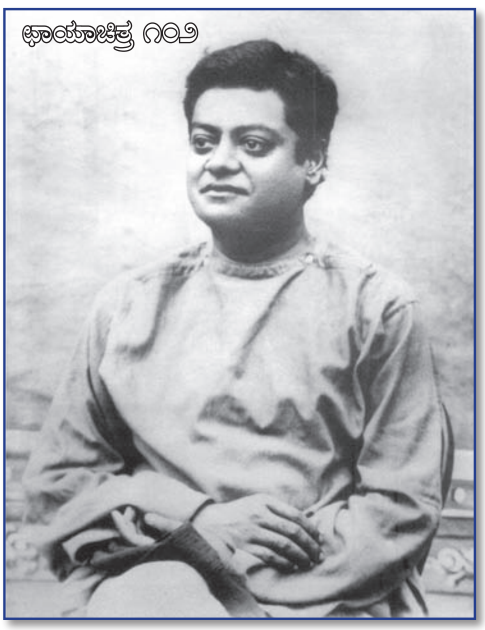

ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ೧೦೦

ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ೧೦೧

ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ೧೦೧

ಎರಡನೇ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ನೈಲ್‌ಸನ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಅಭಿಮಾನಿಯೊಬ್ಬ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ– "ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನೀವು ನಮಗಾಗಿ ಹಸನ್ಮುಖರಾಗಿ" ಎಂದು. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಕೂಡಲೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ನಗುಮುಖ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದಲ್ಲಿನ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹುಪಾಲು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತ ಬಂದಿತ್ತು. ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದ ಆಂತರ್ಯದ ಅಗಾಧ ಶಾಂತಿಯ ತಂಪನ್ನು ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.


ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ೧೦೨

ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ೧೦೨

ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸ ಮುಗಿಸಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ೧೯೦೦ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೯ ರಂದು ಕೊಲ್ಕತ್ತಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬಂದರು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ೩೮ನೆಯ ವರ್ಷ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ಈಗ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು – ಅವರ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಶಿಥಿಲವಾಗಿತ್ತು. ಪೂರ್ವ ಬಂಗಾಳ ಹಾಗೂ ಅಸ್ಸಾಂ ಪ್ರವಾಸ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದ ನಂತರ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಟ್ಟಿತ್ತು.

ಹವಾ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದೆಂದು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅಸ್ಸಾಮಿನ (ಆಗಿನ) ರಾಜಧಾನಿಯಾಗಿದ್ದ ಸುಂದರ ಪರ್ವತ ತಾಣ ಶಿಲ್ಲಾಂಗ್‌ಗೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿನ ಚೀಫ್ ಕಮೀಷನರ್ ಆಗಿದ್ದ ಸರ್ ಹೆನ್ರಿ ಕಾಟನ್ ಭಾರತದ ಹಿತೈಷಿಯಾಗಿದ್ದರು; ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಂದ ತುಂಬ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಕಾಟನ್ ಅವರ ಕೋರಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಎರಡು ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಲಾಯಿತು. ಈ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಶಿಲ್ಲಾಂಗ್‌ನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸ್ಟುಡಿಯೋ 'ಘೋಷಾಲ್ ಬ್ರದರ್ಸ್' ನಲ್ಲಿ ಈ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ೧೦೩

ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ತುಂಟತನ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗಾಟಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಶಿಲ್ಲಾಂಗ್‌ನ ಸ್ಟುಡಿಯೋದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರುವ ಪುಷ್ಪಕುಂಡಗಳು ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಮೆರುಗನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಛಾಯೆ ಕೂಡ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.