

ಅಮಮಾ! ಮಂಡಿನೋವು!



ಸಹನಾ ಕಾಂತಬೈಲು

ಕಲೆ: ಪ್ರವೀಣ್ ಆಚಾರ್ಯ

ಅದು ಕೊರೊನಾ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯ ಕಾಲ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನದ್ದೇ ಸುದ್ದಿ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನಗೆ ಮಂಡಿನೋವು ಆರಂಭ ಆಯಿತು. ಯಾರೋ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೆ. 'ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ಜ್ವರ ಬರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ಅದು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತದೆ'. ಹಾಗಾದರೆ, ನನಗೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಕೊರೊನಾ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಈ ಮಂಡಿನೋವು ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ವಾರದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಂಡೆ.

ಎರಡು ವಾರ ಕಳೆಯಿತು. ಮಂಡಿನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿತು. ಮನೆಯೊಳಗೇ ನಡೆಯಲು ಕಷ್ಟ ಆಗತೊಡಗಿತು. ನಾನು ಹಲವು ಮೋಣಗಂಟುನೋವು ಫೀಡಿತರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ- 'ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿಯ ಸರಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಕೂತು ನಿಂತು 21 ಸಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ನೋವು ಪರಾರಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿತ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಔಷಧಿಯೇ ಬೇಡ' ಈಗ ನನಗೇ ಮಂಡಿನೋವು ಬಂದಿದೆ. ಕಿಟಕಿಯ ಸರಳು ಹಿಡಿದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ನಿಂತೆ. ನಂತರ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಟೆ. ಉಹಂ. ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಂಡಿ ತುಂಡಾದಂತೆ ನೋವು.

ಕೂತು, ನಿಂತು ಮಾಡಲು 21 ಸಾರಿ ಬಿಡಿ, ಒಂದು ಸಾರಿಯೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಕೊಡುವುದು ಸುಲಭ. ಅವರವರಿಗೇ ಆದಾಗ ಅದರ ಕಷ್ಟ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು ನನಗೆ ಆಗ ಆಯಿತು.

ನಾನು ಮೋಣಗಂಟು ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಕುಂಟುತ್ತಾ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ನನ್ನ ಮನೆಕೆಲಸದವಳು, 'ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಸರಿಹೋದೀತು. ಯಾರಾದರೂ ಎಣ್ಣೆ ಉಜ್ಜುವವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿಸಿ' ಎಂದಳು. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ದೇವರು ಕಳಿಸಿದಂತೆ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ, ಮಾಂಕು ಹೆಸರಿನವ ಬಂದ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿಗಾಸು ಇಲ್ಲದಾಗ ಅವನು ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು ರೂಢಿ. ಹೀಗೆ ಬಂದಾಗ ನಾನು ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಬೀಜ ಹಾಕಿಸುವುದೋ, ಗಿಡ ನೆಡಿಸುವುದೋ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸ ಹೇಳುವುದು ಇದೆ. ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬೀಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಾರಾಯಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಕೇಳುವುದು ಅವನ ವಾಡಿಕೆ. ಅವನು ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ಊರಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಕೈಕಾಲು, ಸೊಂಟ ಉಳುಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಉಜ್ಜಿದರೆ ನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅವನ ಕೈಗುಣ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಜನರ ನಂಬಿಕೆ.