ಈ ಪಾದ... ಪುಣ್ಯ ಪಾದ...

ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಹಾಡುಪಾಡಿನಲ್ಲೂ ಪಾದಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಬಗೆಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಈ ಪಾದಗಳ ಪುರಾಣವೂ ದೊಡ್ಡದು.

■ ಸುಮಾ ರಮೇಶ್

ಮಾನವನ ಭೌತಿಕ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಮಾಡುವುದು ಕಂಬದಂತಹ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು. ಅವುಗಳ ತಳಹದಿಯೇ ಪಾದ. ಆದರೆ ಪಾದಕ್ಕೆಂದೂ ಶಿರಕ್ಕೆ ದೊರೆತಷ್ಟು ಮಾನ್ಯತೆ ಲಭಿಸಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಶಿರವನ್ನು ಕವರ್ ಮಾಡುವ ಪೇಟಕ್ಕಿರುವ ಗೌರವ ಪಾದವನ್ನು ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟ್ ಮಾಡುವ ಪಾದುಕೆಗಳಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಕಳಚಿದ ನಂತರವೂ ಪೇಟ, ಟೋಪಿಗಳು ಟೇಬಲ್ಲು, ಟೀಪಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪವಡಿಸಿದರೆ, ಪಾದರಕ್ಷಕ ಪಾದುಕೆಗಳದು ಎಂದಿಗೂ ಗ್ರೌಂಡ್ ಫ್ಲೋರು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದವೆಂಬಂತೆ ಕಿರೀಟವನ್ನು ಕೆಳಗಿರಿಸಿದ ರಾಮ ತ್ಯಾಗಿಯಾದರೆ, ಅಣ್ಣನ ಪಾದುಕೆಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಂಡ ಭರತ ಭ್ರಾತೃಪ್ರೇಮ ಮೆರೆದ.

ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ, ಮದುವೆ ಮುಂಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಪಾದಕ್ಕೆರಗಿದಾಗ ಅವರು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ ಹಣವನ್ನೋ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನೋ ನೀಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬಗಳಂದು ಮಕ್ಕಳು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿ ಆಂಟಿ ಅಂಕಲ್‌ಗಳ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಡೈವ್ ಹೊಡೆದು ಅಂದಿನ ಸೆಲೆಬ್ರೇಷನ್‌ಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವರು. ಅನಿಷ್ಟಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಶನೈಶ್ಚರನೇ ಕಾರಣ ಎಂಬಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಎಡವಟ್ಟುಗಳಿಗೂ ಪತಿಯ ವೀಕ್ ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಮಡದಿಯರೂ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಭೀಮನ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಂದು ಪತಿಯ ಪಾದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಶರಣಾಗತಿಯ ಪೋಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಗಂಡಂದಿರ ಜನ್ಮ ಪಾವನವಾದ ಭಾವ.

'ಈ ಪಾದ ಪುಣ್ಯ ಪಾದ...' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಆ ಅಪರೂಪದ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ವರುಷದವರೆಗೂ ಅಳಿಸಿ ಹೋಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರ ಕಣ್ಣಿನ ಜೂಮ್ ಕೀ ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ ಕ್ಲಿಕ್ ಆಗುವುದು. ಚೌತಿ ಚಂದ್ರನ ಶಾಶ್ವತ ದರುಶನ ಪಡೆದವರಂತೆ ಪತ್ನಿಯರಿಂದ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಪವಾದದ ಮೂಟೆಯನ್ನೇ ಹೊರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಳಲುವ ಪತಿಯಂದಿರು ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆಕೆ ಮಂಡಿಯೂರಿ ನಮಿಸಿದಾಗ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿ ಹಳೆಯ ಮುನಿಸುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಫಿ ಮಾಡಿ ಮನದುಂಬಿ ಮಂಡೆ ಸವರಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಉ(ಹುಂ)ಡಿ ತುಂಬಿಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಗೊಳಿಸುವರು.

ಮೆಚ್ಚಿದವಳ ಮನಗೆಲ್ಲಲು ಮುಡಿಗೆ ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮುಡಿಸುವ ಕಾಲ ಮುಗಿದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಪಾದದ ಬಳಿ ಗುಲಾಬಿ ಹಿಡಿದು ಮಂಡಿಯೂರಿ ಅಂಗಲಾಚುವ ಹುಡುಗರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅಯ್ಯೋ ಎನಿಸುವುದು. ಮದುವೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಪ್ತಪದಿಯ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಬದಲಾಗಿ ಇವೆಂಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್ಮೆಂಟ್‌ನವರು ಮೊದಲೇ ಸಿಂಗರಿಸಿದ ಏಳು ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಹೂವಿನ ಚಿತ್ತಾರದ ಮೇಲೆ ಊರಲನುವಾದ ವಧುವಿನ ಪಾದವನ್ನು ಕೈಲಿಡಿಯುವ ವರ ಸಪ್ತಪದಿ ದಾಟಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೈರಾಣಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಫೋಟೊ, ವಿಡಿಯೊದವರ ರೀಟೇಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಅದು ದಶಪದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಕಾರಿ ಸವಲತ್ತುಗಳು, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಕೊನೆಯ ಪ್ರಜೆಗೆ ತಲುಪಲು ವಿಳಂಬವಾಗುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪಂಪಿಂಗ್ ಮೆಟೀರಿಯಲ್ಸ್ ಪಾದಗಳವರೆಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ರೀಚ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವುದು. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ತಲುಪದಿದ್ದಾಗ ಬೆರಳುಗಳ ಗ್ಯಾಂಗ್ ಬೇಸತ್ತು ದನಿಯೆತ್ತುವ ಮೊದಲೇ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕಾಗದಂತೆ, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಚ್ಚಟೆಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ(ಶ)ದ ರಾಜಧಾನಿಯಂತಿರುವ ಹೃದಯ ಬಹುಶಃ ಉದರದಲ್ಲಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಈ