



ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವಿಗೆ ಬೇಕು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮನ್ನಣೆ



ಹರಟೆ ಕಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಮಹಿಳಾವುಣಿಗಳೆಲ್ಲ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗವೆಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಮ್ಮತದ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಯಿತು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಹೆಂಗಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮತದ ನಿರ್ಧಾರ ಎಂಬುದು ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಘಟಿಸುವಂಥದ್ದು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಡುವ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಏಕೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗವಾಗಬಾರದು ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮೇಲೆ ಚರ್ಚೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿ, ಹಾಡು, ಇತರೆಗಳಂತೆ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಅದಕ್ಕೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗವಾಗಲು ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವೆಂಬ ರೋಗವಲ್ಲದ ರೋಗವೇ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಅಭಿಮತವಾಗಿತ್ತು.

ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು? ಕೈ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಂಗ. ಕೈ ನೋವು ಎಂದರೆ ಹೀಗೆ ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೈ ನೋವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೈ ಎನ್ನುವುದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನೋಯುವ ಸಂದರ್ಭ ಕಡಿಮೆ. ಮೈ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶಬ್ದಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕೈ, ಕಾಲು, ಬೆನ್ನ, ಭುಜ, ಕತ್ತು, ಮಂಡಿಯಂತಹ ಅಂಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಹಲ್ಲು, ತಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವುಗಳು ಆ ಅಂಗಗಳ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವನ್ನು ರೋಗ ಎನ್ನಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆ ಎನ್ನಬೇಕೋ ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಂಗಳೆಯರಿಗೆ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವೆಂಬುದು ನಿತ್ಯ ಬಾಧಿಸುವಂಥದ್ದು. ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸುಸ್ತಾದಾಗ, ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಜಾರಾದಾಗಲೂ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಂತ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವೆಂದು ನಾವೇನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊಡ್ಡು ಮಲಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ ಇದ್ದಂತೆ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗ' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವೆಂಬ ರೋಗವಲ್ಲದ ರೋಗವೇ ಸೂಕ್ತ! ಹಾಗೆಂದು ನಿಮಗನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?

■ ಜ್ಯೋತಿ ಡಿ. ಬೊಮ್ಮಾ

ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಊಟ, ನಿದ್ರೆಯಂಥ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಶ್ರಮಜೀವಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದಿನವೂ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಭಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅವರು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ತಮ್ಮ ತುತ್ತಿನ ಚೀಲ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರಮವಹಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದ ಪಾತ್ರೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಕಸ, ಮುಸುರೆ, ಅಡುಗೆ ಹೀಗೆ ಮುಗಿಯದ ಕೆಲಸಗಳ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬವಣೆ ಹೇಳತೀರದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮನೆಗೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಹೊರಗೆ ದುಡಿದು ಮತ್ತೆ ರಾತ್ರಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಬಾಧಿಸದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಿಂತ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಮಧ್ಯ. ಆದರೆ ಮನೆಯವರೆದುರು ಸಂಕಟ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ನಿತ್ಯ ಸಾಯುವವರಿಗೆ ಅಳುವವರಾರು? ನಮ್ಮಂತೆ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಮಾನಮನಸ್ಕರೇ

ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹರಟೆ ಕಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವುಗಳ ವಿನಿಮಯವಾದರೆ, ಮನೆಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎಪ್ಪತ್ತು ಪ್ರತಿಶತ ನೋವು ಮಾಯ.

ರೋಗ ಬಂದ ಮನುಷ್ಯ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಬಿಟ್ಟು ಮಂಕಾಗಿದ್ದರೆ ನೋಡುವವರಿಗೂ ಅವರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವೆಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಎದುರಿನವರಿಂದ ನಿರಾದರವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ವಯಸ್ಸು ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ರೋಗಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ದಾಂಗುಡಿ ಇಡಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೀಗ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಬಯಸದ ಯುವಜನತೆ ಸದಾ ಟೀವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುತ್ತ ಕಾಲಕಳೆಯುವುದು ಅವರನ್ನು ಆಲಸ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಶುರು. ಮೈಗಳ್ಳರಿಗೂ ಮತ್ತು ಈ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವಿಗೂ ಬಹಳ ಆಪ್ತ ಸಂಬಂಧ.

ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವೆಂಬುದು ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಾಧಿಸುವ ರೋಗ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಗಂಡಸರಿಗೂ ಮೈಯಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೂ ನೋವು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಅವರೂ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳು, ಪಾಪ! ಆದರೆ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವೆಂದು ಮೈ ಎಲ್ಲಾ ಝಂಡು ಬಾಮ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ಚಾ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಮಲಗಲು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗಂಡಸರಂತೆ ಆಗದು. ಮನೆಗೆಲಸಗಳ ಹೊರೆ ಅವಳನ್ನು ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವೆಂದು ಮಲಗಲು ಬಿಡದು.

'ಸೌಂಡ್ ಮೈಂಡ್ ಈಸ್ ಸೌಂಡ್ ಬಾಡಿ' ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲೇಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸಗಳ ಹೊರೆಯೂ ಹಗುರವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in