

ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದ್ದ ನೆನಪು. ನನ್ನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕಳಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಿದ್ರೆ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಅದೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ... ಇನ್ನೂ ಆಲಸ್ಯ, ಸೋಂಬೇರಿತನ, ದಣವು ಕೂಡ ಆಕಳಿಕೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವುದು. ಆದರೆ ಶಾರಿಗೆ ಕುಡಿದ ನೀರೂ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಕುಳಿತೆಡೆಗೇ ಕಾಫಿ ತಿಂಡಿ ಸಪ್ಪೆ ಮಾಡುವ ಸೋಸೆ ಇರುವಳು. ಸೋ... ಅದು ದಣವಿನ ಆಕಳಿಕೆಯಾಗಿರದೆ ಆಸರಿಕೆ ಬೇಸರಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಅತಿಯಾದ ಆಲಸ್ಯದಿಂದಲೂ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸಿತು.

‘ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ವಾಕ್ ಮಾಡೇ ಶಾರೀ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತೆ’ ಎಂದೆ. ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಸೋಸೆಗೊಂದಿಷ್ಟು ರೆಸ್ತ್ ಕೊಡು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಧೈರ್ಯ ಸಾಲದಾಯಿತು.

‘ಏನ್ ವಾಕ್ ಮಾಡೋದು... ಆಕಳಿಸ್ಕೊಂಡು ಆಕಳಿಸ್ಕೊಂಡು ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗಿ ಎಡವಿ ಬೀಳ್ಕೊಡೋ...’ ಎಂದು ಗೋಣಿದಳು.

‘ಬೈನ್ ಗೆ ಬ್ಲಡ್ ಸಪ್ಪೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗ್ಗೆ’

‘ಇದ್ದೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ದೆ...’

‘ಹೌದು... ನಮ್ಮನೆಯವಿಗೆ ಹಾಗಂದ್ರೆ - ನಿನ್ನೆ ಹಾಗಾಗಿಲ್ಲ ಬಿಡು. ಅದು ಬೈನ್ ಇರೋವು ಸಮಸ್ಯೆ ಅಂದ್ರು...’

ನಗು ಬಂದರೂ ನಗುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಶಾರಿ ಮೊದಲೇ ಮೂಡಾಫ್ ಆಗಿದ್ದು. ‘ಸರಿ... ನಾಳೇನೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತ ಹೋಗು... ಅವು ಸ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಡೌಟ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಮಾಡ್ತಾರೆ...’ ಎಂದೆ.

ಈ ಶಾರ್ಟ್ ಪಿರಿಯಡ್‌ನಲ್ಲೇ ಶಾರಿ ಏಳೆಂಟು ಬಾರಿ ಆಕಳಿಸಿದ್ದು ನನ್ನರಿವಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ನಾನೂ ಆಕಳಿಸುತ್ತಲೇ ಫೋನಿಸಿದೆ. ಈ ಆಕಳಿಕೆಯೂ ಕೊರೊನಾಂದಂತೆಯೇ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ. ಕೊರೊನಾ ಆದರೂ ಭೌತಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವುದು. ಆಕಳಿಕೆಯಂತೂ ದೂರದ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಆಕಳಿಸಿದ್ದು ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದರೂ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಭೌಗೋಳಿಕ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಬಂದು ಆವರಿಸುವುದು. ಬೆಳಕಿನ ವೇಗಕ್ಕಿಂತ, ಶಬ್ದದ ವೇಗಕ್ಕಿಂತ, ಆಕಳಿಕೆಯ ವೇಗ ಹಿರಿದು. ನಾವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆಕಳಿಸಿದರೆ ತರಗತಿಯ ತುಂಬಾ ಅದು ವೈರಲ್ ಆಗಿ ಆ... ಆ...ಕಾರಮಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ‘ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆನೇ ಏನ್ ತಿಂದ್ಕೊಂಡ್ ಬರ್ತೀರಾ ಮಾಡೋವಿಗಳಾ...’ ಎಂದು ಬೈಯುತ್ತಲೇ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಬೋರ್ಡಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ತಾವೂ ಆಕಳಿಸುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ತುಂಟ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮರೆಯಲೇ ಸ್ಯಾನ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು.

ಕೆಲವರು ಆಕಳಿಸುವಾಗ ಆ... ಆಆ... ಆ... ಎನ್ನುತ್ತಾ ವಿರಿಕತದ ರಾಗಾಲಾಪನೆ ಮಾಡಿದ್ದೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತೆರೆದ ಬಾಯಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಚಿಟಿಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಅದಕ್ಕೆ ತಾಳದ ಸಾಧ್ ನೀಡುವರು. ನನ್ನ ಪರಿಚಿತರೊಬ್ಬರು ಆಕಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ

ಕಾಕರಿಸುತ್ತಾ ಕಾಕಳಿಕೆಯ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿ ಆಗಾಗ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರ ಹುಬ್ಬು ಗಂಟಿಕ್ಕಿಸುವರು. ಅತೀ ಮಡಿವಂತಿಕೆಯ ಕೆಲವರು ಬಾಯೇ ಬಿಡದೆ ಬರಿದೇ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳನ್ನಗಲಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಬಾಯೊಳಗೇ ಆಕಳಿಕೆಯನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದು ಸ್ವಲ್ಪೇ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಯುವನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದಾಚೆ ಕಳಿಸಿ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಆಕಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆ ಪ್ರಾಸಸ್‌ಗೇ ಅವಮಾನ ಎಸಗುವರು. ಆಕಳಿಕೆಯ ಸರಾಸರಿ ಸಮಯ ಆರು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು. ಅದನ್ನು ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲೇ ಮುಗಿಸುವ ಸಮಯ ಸೇವಕರವರು.

ನನಗಂತೂ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರಾನೆಯಂತೆ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಮನಸಾರೆ ಆಕಳಿಸುವ ಬಯಕೆ. ಹಾಗೆ ಆಕಳಿಸುವಾಗ ಕೈ ಅಡ್ಡ



ಹಿಡಿದು ಅವಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಮುಖವನ್ನು ಮರಮಾಚುವುದು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ನಮಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕೈ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿದರೆ ಆಕಳಿಕೆಯ ಸುಖ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ನನ್ನ ಆಕಳಿಕೆಯನ್ನು ಕರ್ಚಿಫ್ ಇಲ್ಲವೇ ಕರಗಳ ಪರದೆಯಿಂದ ಮರಮಾಚುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೊರೊನಾ ಬಂದ ನಂತರ ಆ ರಗಳೆಯಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಬಾಯ್ತೆರೆದರೂ ಮಾನ ಕಾಪಾಡುವ ಎನ್ ನೈಂಟಿ ಫೈವ್ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳಿವೆ.

ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರ ಸಂಜೆ ರಾಯರ ಮಠಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲೀಸಾ ಪಠಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ನನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದು ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯ ಡಿಎನ್‌ಎಯಿಂದ ನನಗೆ ರವಾನೆಯಾಗಿರುವ ತಳಿಲಕ್ಷಣ. ಮಠ ತಲುಪಿ, ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮುಗಿಸಿ, ಮಂಗಳಾರತಿ ಕಣ್ಣೆಗೊತ್ತಿಕೊಂಡು ತೀರ್ಥ ಸೇವಿಸಲು ಮಾಸ್ಕ್

ಕೆಳಗೆ ಸರಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸ್ವೋತ್ರವೂ ಮುಗಿದಿರುತ್ತದೆ. ಕೊರೊನಾ ಯುಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮುನ್ನ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಾಗ ನನ್ನ ಲಿಪ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಕಂಡು ಅನುಮಾನದಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಈಗ ಆ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನು ಪರಿಸುವ ಸ್ವೋತ್ರ ವಾಯುಪುತ್ರನ ಅರಿವಿಗಷ್ಟೇ ಬರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಸ್ಕ್ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

ವಿಮಾನಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ‘ಆಕಳಿಕೆ’ ಬೆಸ್ಪ್ ಸೊಲ್ಯೂಷನ್ ಎಂಬುದು ತಜ್ಜರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆಕಳಿಕೆಯಿಂದ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಗಳು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಚುರುಕಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಮುದ್ದಾಗಿ ನಗುವ ಗಗನಸಖಿಯರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಕಳಿಸಲು ಪುರಸೊತ್ತಾದರೂ ಎಲ್ಲಿ? ಆಕಳಿಸಿದಾಗ ಆಟೊಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಆಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆರು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಆ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ಸುಂದರಿಯರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ವ್ಯಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಆಕಾಶಸುಂದರಿಯರ ಆಕರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಳಿಕೆ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ನೀರಡಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ಮಂಗಳಮಾಯ. ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವವರೆಗೆ ಆ ಸುಂದರಿಯರು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿದ ತಿನಿಸುಗಳ ಅರಿವೂ ಹಲವಾಗಿರದು.

ಆಕಳಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಮೆದುಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಮೆದುಳಿನ ತಾಪಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಆಕಳಿಸುವವರಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂಲ್ ಪಾರ್ಟ್‌ಗಳೇ. ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಕಳಿಸಲೂ ಪುರುಸೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಬಿಡಿ. ನಾನು ಆಕಳಿಸುವಾಗ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಸಾಕು ನಾಯಿ ವೀನಸ್ ಕೂಡಾ ಜೊತೆಯಾಗುವುದು. ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅವು ಆಕಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣವು ಆಕಳಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ಯಾನ್‌ಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಓದುವಾಗ ತೂಕಡಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ‘ಪಡುವಾರಳ್ಳಿ ಪಾಂಡವರು’ ಚಲನಚಿತ್ರದ ‘ತೂಕಡಿಸಿ ತೂಕಡಿಸಿ ಬೀಳದಿರು ತಮ್ಮಾ...’ ಎಂಬ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಓದುವಾಗ ಆಕಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ತೂಕಡಿಸಿಯೂ ಜೊತೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆದು ಮುಗಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತೆರಡು ಬಾರಿ ಆಕಳಿಸಿರುವೆ. ಇದನ್ನು ಓದುತ್ತಾ ನಿಮಗೆ ಆಕಳಿಸುವಂತಾದರೆ ಅದು ಲೇಖನದ ನ್ಯೂನತೆಯಲ್ಲ, ಆಕಳಿಕೆಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in