



# ಉಗುರಿಗೇಕೆ

## ಕಡಿತದ ಬಯಕೆ?

ಪದೇ ಪದೇ ಉಗುರು ಕಚ್ಚಿ ಉಗುಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಕ್ಕಳಿಗಿದ್ದರೆ ಹೇಗೋ ಜೋರು ಮಾಡಿ ಬಿಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಏನು ಮಾಡೋಣ?

ರಿಯಾಯಿರೇ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಏಕಾಂತದ ಸಂಭ್ರಮ. ಹುಡುಗ- ಹುಡುಗಿ ನೋಡುವ ಹಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವ ಅವಕಾಶ. ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಸಿಹಿಸಿಹಿ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಧು ಸೇರಿಸುವ ತವಕ. ನವಜೀವನದ ನೆನಪಲ್ಲಿ ಇಮ್ಮಡಿಯಾದ ನವೋತ್ಸಾಹ. ಕೊನೆಗೂ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟ ಹುಡುಗ, 'ನಾನಿನಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾ?'

ಎದುರಿಗೆ ಕೂತ ಕನ್ನೆಯ ಕೆನ್ನೆಗೆ ನಾಚಿಕೆ ನುಗ್ಗಿಸಿದ ಹೋಳಿಯ ರಂಗು. ತಗ್ಗಿಸಿದ ತಲೆ, ನೆಲದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಕಾಲ್ಪರಳು ಐ ಲವ್ ಯೂ ಬರೆಯುತ್ತಿದೆಯಾ? ಪುಳಕಿತನಾಗಿ ಮೇಲೆ ನೋಟ ಹರಿಸಿದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಕಂಡಿದ್ದು ಕೈಬೆರಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಒಯ್ದು ಹುಡುಗಿ. ಬೆಚ್ಚಿದ ಆ ಹುಡುಗ. ಬಿಳಿ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಲು ಉಗುರುಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯ ಚರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಹಿಂದೆ ಸರಿದ ಉಗುರು, ಚರ್ಮವೂ ಸಿಗುರು ಸಿಗುರಾಗಿ ಹುರುಬಲೆದ್ದಿತ್ತು. 'ಇಶ್ಚಿ' ಎಂದಿತು ಆತನ ಮನಸ್ಸು.

ಉಗುರು ಕಡಿತ (ನೇಲ್ ಬೈಟಿಂಗ್) ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅಂದದ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಚಿಂದದ ರಂಗನ್ನು ಬಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸೌಭಾಗ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದೇನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಉಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಸೂಯೆಯೋ! ಒಂದು ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಬೆಳೆದರೂ ಸಾಕು, ಕಚ್ಚೆಂದು ಕಡಿದು ಎಳೆದು ಥೂ ಎಂದು ಉಗುಳಿದರೇ ಸಮಾಧಾನ. ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಉಗುರು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಹಲ್ಲು ಹಾಕುವ ಆತುರ. ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತು ಬಂದು ರಕ್ತ ಒಸರಿದಾಗ ಏನೋ ಸಮಾಧಾನ.

ಈ ದಂತ- ನಖಗಳ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರು ಮಕ್ಕಳು, ಹರೆಯದವರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೇನೋ ಹೆದರಿಸಿ, ಬೆದರಿಸಿ ಚಟ ಬಿಡಿಸಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕೇಳುತ್ತಾರಾ?

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಯಾಕೆ ಈ ಉಗುರಿನ ರುಚಿ ನೋಡುವ ಚಟ? ಅಂಜಿಕೆ, ನರ್ವಸ್! ಆ ಅಂಜಿಕೆಯನ್ನು ಆಚೆ ಹಾಕಲು ಉಗುರು ಕಡಿಯುತ್ತ ಅದರತ್ತಲೇ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಆಗ ಆ ಆತಂಕ ಆಚೆ ಓಡಿಹೋಗಿ ಅದರ

ಜಾಗವನ್ನು ಆರಾಮ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಭಾರ ಬಿದ್ದರೂ ಬೆರಳು ಹೋಗುವುದು ಬಾಯಿಗೆ. ಆ ಕ್ಷಣದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಧಾವಂತ ಹೀಗೆ ಉಗುರು ಕಡಿಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬೋರಾದರೂ, ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸ ನೀರಸವೆನಿಸಿದರೂ ಉಗುರು ಕಡಿತವೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಧು ಎನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಓದುವಾಗಲೋ, ಟಿವಿ ನೋಡುವಾಗಲೋ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಮನಸ್ಸಿನ ತಹತಹ. ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡಲೂ ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಡಪಾಯಿ ಉಗುರು.

ಇವಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಚಟಗಳಿಗೆ ಗುಡ್ ಬೈ ಹೇಳಿದವರು, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಏನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಭಾವನೆ ಉಕ್ಕಿಬಂದು ಉಗುರನ್ನು ಬಾಯಿಗೊಯ್ಯುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ದಢೂತಿ ದೇಹದ ಮಾಂಸದ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಹಠ ತೋಟ್ಟು ಪಠ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರು ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ ತಡೆಯಲಾರದೆ ಉಗುರು ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಳಿರಿಮೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರು ಕೂಡಾ ಈ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾಲಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ ಕೊರತೆ ಇರುವವರೂ ಉಗುರಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ವಿಚ್ಛೇದನ, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಸಾವು, ಉದ್ಯೋಗ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು... ಆತಂಕದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಇದನ್ನು ಶುರು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

'ಅವರವರ ಉಗುರು, ಅವರವರ ಹಲ್ಲು. ಕಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಏನಂತೆ?' ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ?

ಹಾಗೆ ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದು ತೀವ್ರತರ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆರಳಿಗೆ ಗಾಯ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಗುರು ಕಡಿತವು, ಕಡಿತವೆಂದಿರ ಕೈ ತಗುಲಿದರೆ ಅಸಹ್ಯ ಮುಟ್ಟಿದ ಭಾವನೆ. ಕೈಕುಲುಕಲು ಹೇವರಿಕೆ. ಡೆಟಾಲ್ ಹಾಕಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆತುರ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬೇಕಾ?

ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ...

ಉಗುರಿಗೆ ಕಹಿ ಅಥವಾ ಖಾರದ ವಸ್ತು ಬಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೇಲ್ ಪಾಲಿಷ್ ಬಳಿದುಕೊಂಡರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಅದು ಅಸಹ್ಯ ರುಚಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚಲು ಕೈ ಬಾಯಿಯುತ್ತ ಹೋದರೂ ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಸರಿ, ಪುರುಷರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನಕಲಿ ಉಗುರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕಚ್ಚಲು ಹೋದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ರುಚಿಯಿಂದ ವಾಂತಿ ಬರುವಂತಾಗಿ ಚಟಕ್ಕೆ ಗುಡ್ ಬೈ ಹೇಳಬಹುದು. ಕೈಗವಸು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಲಹೆಯೇ. ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಚೆಂಡು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಂಗೈಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೋರಾದರೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕೆಲಸ ಹೊಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಸಲಹೆಗಳೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಉಳಿದಿರುವುದು ಹಿಪ್ಪಟಿಸಂ. ಆ ಮೂಲಕವೂ ಈ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಹುದು.



ಸವಿ