

ನಾವೇಕೆ ಆಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ?

■ ಎಸ್.ಎನ್. ಹೆಗಡೆ

ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆಕಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗರಿಷ್ಠ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದಾಗ ತೂಕಡಿಸಿ ಪಕ್ಕದವನಿಂದ ತಿವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇನ್ನೂ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಂದ ಏಟು ತಿನ್ನುವುದೂ ಉಂಟು. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆರೆದು ಓದಲಾರಂಭಿಸಿದರೂ ಇದೇ ಅನುಭವ. ನಮಗೆ ಹಿಡಿಸದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು, ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತ ಕುಳಿತರೆ ಆಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಆಕಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಕಳಿಕೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, 2006ರಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುದುರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಮಿತಿಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಆ ಸಮಿತಿಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲನೆಯ ಶನಿವಾರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನ ಭವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂವಾದ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಚರ್ಚೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ತಜ್ಞರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಈಚೆಗೆ, (ಜುಲೈ 6, 2024) ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆದ ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಂದಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ನಾವೇಕೆ ಆಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ? ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಬರುವ ಆಕಳಿಕೆ ಯಾವುದೋ ನಾಟಕ, ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ, ಏಕೆ? ಕಥೆ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಬಾರದ ಆಕಳಿಕೆ ಶಾಲೆಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ತೆರೆದಾಗ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಆಕಳಿಕೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೇ? ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಆಕಳಿಸುತ್ತವೆಯೇ? ಮುಂತಾದವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಲೇಖನ.

ಆಕಳಿಕೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಜೈವಿಕ

ನಡವಳಿಕೆ. ಈ ನಡವಳಿಕೆಯು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದೊಂದು ಅನ್ವೇಷಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬುಳ್ಳ (ಕಶೇರುಕ) ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇದೊಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನ ಎಂತಲೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ನಾವು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಷ್ಟೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಎಟುಕಲಾರದ ವಿಷಯಗಳು ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ವಿಚಾರಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ಆಕಳಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೇಸರ, ಆಯಾಸ, ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆಯ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಆಕಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಕಳಿಕೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು 'ಛಾಸ್ಕಾಲ್ಜ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಾವೇಕೆ ಆಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪುರಾವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಆಕಳಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಂಜಸವಾದ ಉತ್ತರ ಇನ್ನೂ ದೊರಕಿಲ್ಲ. ಆಕಳಿಕೆ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ. ದವಡೆಗಳ ಸ್ಪರ್ಶಗಳ ಆಕುಂಚನ ಸಂಕುಚನಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದು ಜೋರಾಗಿ ಗಾಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಷ್ಟೇ ಜೋರಾಗಿ ಹೊರಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಉಚ್ಚಾಸ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲ ಒಳಗಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಆಗ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿದ್ದು ಉಚ್ಚಾಸ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಾವು ಆಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತು ಅರೆನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಕಳಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಳಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಹೆಚ್ಚು ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಾಖವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ಇದೊಂದು ಉಷ್ಣನಿಯಂತ್ರಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ

ಮೆದುಳಿಗೆ ಎಟುಕಲಾರದ ವಿಷಯಗಳು ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ವಿಚಾರಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ಆಕಳಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

