ಈಜಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿಧ?

ಈಜುಕೊಳ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದರೊಳಗಿನ ಈಜಿನ ವಿಧ ಒಂದೇ ಇಲ್ಲ. ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಈಜುಗಳಿವೆ. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕೂಟ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಬಟರ್‌ಫ್ಲೈ:

ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಬೋರಲಾಗಿ ಬಿದ್ದು ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಪಾತರಗಿತ್ತಿಯ ರೆಕ್ಕೆಗಳಂತೆ ಆಡಿಸುತ್ತಾ ಈಜುವ ವಿಧವಿದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಟರ್‌ಫ್ಲೈ ಕಿಕ್ ಹಾಗೂ ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಕಿಕ್ ಎಂದೂ ಹೆಸರು. ಇತರ ಈಜಿನ ಶೈಲಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಈ ವಿಧ ತುಸು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಬ್ಯಾಕ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್:

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಈಜುವ ಶೈಲಿಯಿದು. ಈ ಬಗೆಯ ಈಜಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಆದರೆ, ಈಜುಗಾರನಿಗೆ ತಾನು ಎಲ್ಲಿ ಹೊರಟಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ಬೇಗ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್:

ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ಈಜಿನ ವಿಧವಿದು. ಈ ಶೈಲಿಯಲ್ಲೂ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಬೋರಲಾಗಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಈಜಲಾಗುತ್ತದೆ, ಥೇಟ್ ಕಪ್ಪೆಯ ಈಜಿನಂತೆ. ಕೈ–ಕಾಲುಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವ ಕ್ರಮವಿದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಶೈಲಿಗೆ 'ಕಪ್ಪೆ ಈಜು' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಜುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ತಲೆ ನೀರಿನ ಮೇಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಬಗೆಯ ಈಜಿನ ವೇಗ ಇತರ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಈಜಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈಜು ಕಲಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಿಧವನ್ನೇ ಮೊದಲು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನವಾದ ಈಜಿನ ವಿಧವಿದು.

ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್:

ಈಜುಗಾರ ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಈಜಬಹುದಾದ ವಿಧವಿದು. ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಧಗಳು. ಆದರೆ, ಸಾಗರ, ನದಿ, ಸರೋವರ, ಹಳ್ಳ–ಕೊಳ್ಳ, ಕೆರೆ, ಬಾವಿಯಂತಹ ಬಯಲು ಜಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಯಾವ ವಿಧದ ಹಂಗಿಲ್ಲದೆ ಈಜು ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ಮಾನಸೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಈಜುವುದಾದರೆ ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹಾಗೂ ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್‌ಗಳು ಸುಲಭದ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ.

▸ ಚರ್ಮದ ಉರಿಗೆ ಉಪಶಮನವಾಗಿ ಮನೆಯ ಮದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅರಿಷಿಣ, ಗಂಧ, ಹಾಲಿನ ಲೇಪನ ಚರ್ಮದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸುಲಭದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಮೂಲವೆಲ್ಲಿದೆ?

ಈಜಿನ ಮೂಲ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹೊರಟರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಲಾಯುಗಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವೆಡೆ ಕಲ್ಲಿನ ಕೆತ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಜುವ ಚಿತ್ರಗಳು ಸಿಕ್ಕಿವೆ. ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈಜಲು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾಡಿನ ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ, ನಾಡಿನ ಸಹವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಆ ಸಹಜ ವಿದ್ಯೆ ಮರೆತುಹೋಗಿರಬೇಕು.

ಹಂಪಿಯಲ್ಲಿ, ವಿಜಾಪುರದಲ್ಲಿ ರಾಣಿಯರ ಸ್ನಾನಗೃಹ ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಬಗೆ–ಬಗೆಯ ಪನ್ನೀರಿನ ಜಲದಲ್ಲಿ ರಾಣಿಯರು ಈಜು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ! ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಬೆರಸಿದ ನೀರು, ಅರಿಷಿಣದ ನೀರು ಅವರಿಗಾಗಿ ಕಾದಿರುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಗೋಲ್ಕೊಂಡದ ಸುಲ್ತಾನನ ಪುತ್ರನಾಗಿದ್ದ ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಕೂಲಿ ಕುತಬ್ ಷಾ ತನ್ನ ಹಿಂದೂ ಪ್ರೇಯಸಿ ಭಾಗಮತಿಯನ್ನು ಸಂಧಿಸಲು ತುಂಬಿದ ನದಿಯನ್ನೇ ಈಜಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಸುಲ್ತಾನನಿಗೆ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಮಗನ ಪ್ರೇಮಪ್ರಸಂಗಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಸಣ್ಣ ಸೇತುವೆಯನ್ನೇ ಕಟ್ಟಿಸಿದನಂತೆ. ಭಾಗಮತಿಯನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಕೂಲಿ ಪತ್ನಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಸಿದ ನಗರ ಭಾಗ್ಯನಗರ. ಅದೇ ಇಂದಿನ ಹೈದರಾಬಾದ್!

ಕರ್ನಾಟಕದ ಈಜು ಪರಂಪರೆ: ಮೈಸೂರು ಒಡೆಯರ್ ಆಡಳಿತಾವಧಿಯಲ್ಲೇ ಈಜು ಕ್ರೀಡೆಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ದೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಕ್ಕ ಹೊಸತರಲ್ಲೇ ಮೈಸೂರು ಸ್ವಿಮ್ಮರ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ (1949) ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಆಗ ಕೆರೆ ಹಾಗೂ ಸರೋವರಗಳಲ್ಲಿ ಈಜು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮೈಸೂರು ಭಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಕೆರೆ–ಕಾಲುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಈಜುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಹುಡುಗರು ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಜಲು ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಸುಮಾರು 65 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರದ ಚಿಕ್ಕಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ಎ.ಜಗದೀಶ್ವರನ್ ಅವರು ನೂರಾರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈಜು ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಆ ಕೆರೆ ದೋಬಿಘಾಟ್ ಆಗಿದೆ.

ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ಈಜುಪಟುಗಳು

ಪುರುಷರು

ರೇಹಾನ್ ಪೂಂಚಾ, ಹಕೀಮುದ್ದೀನ್, ಎ.ಪಿ.ಗಗನ್, ವೀರ್‌ಧವಲ್ ಖಾಡೆ, ಪ್ರಕಾಶ್ ಸಾಜನ್, ಅರವಿಂದ್ ಮಣಿ, ಸಂದೀಪ್ ಸೇಜ್ವಾಲ್, ಆರೂನ್ ಡಿಸೋಜಾ

ಮಹಿಳೆಯರು

ಶಿಖಾ ಟಂಡನ್, ನಿಶಾ ಮಿಲ್ಲೆಟ್, ಶಿವಾನಿ ಕಟಾರಿಯಾ, ರಿಚಾ ಮಿಶ್ರಾ, ಮಾನಾ ಪಟೇಲ್, ಪ್ರಿಯಾಂಕ ಪ್ರಿಯದರ್ಶಿನಿ, ಚಾಹತ್ ಅರೋರಾ, ದಾಮಿನಿ ಗೌಡ