



# ಕಡೆಗಣಿಸದಿರಿ ಕಪ್ಪಿ ನುಂಗುರ..



ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು, ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳ ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲೂ ಇದು ಕಾಣಬಹುದು.

■ ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ

**ಶಾಂತಿ** ಬೆಳ್ಳಗೆ ಹಾಲಿನಂಥ ಮೃಬಣ್ಣದವಳು. ನುಣುಪು ಮುಖ, ಮೊಡವೆ ಹುಡುಕಿದರೂ ಸಿಗದು. ಆದರೆ ನಿದ್ದೆ ಒಂದರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಸಾಕು ಕಣ್ಣು ಸುತ್ತ ದಟ್ಟ ಕಪ್ಪು, ಸಿಕ್ಕವರೆಲ್ಲ ಮೊದಲು ಕೇಳುವುದು 'ಹುಷಾರಿಲ್ಲಾ' ಅಂತಲೇ. ಕಣ್ಣು ಕೆಳಗಿನ ಕಪ್ಪಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಮನೆ ಔಷಧ ಮಾಡು ಎಂಬ ಪುಕ್ಕಟೆ ಸಲಹೆ ಬೇರೆ.

ಸುಂದರವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸುಂದರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕುರಿತು ನೂರಾರು ಹಾಡುಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಣ್ಣಿನ ಬಳಿ ಏನೇ ಆದರೂ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಮೊದಲು ಹೋಗುವುದು ಅಲ್ಲಿಗೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯುವತಿಯರು ವಿವಿಧ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

## ಕಣ್ಣು ಕಪ್ಪು ಸಾಮಾನ್ಯ

ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮವು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆ ಬೀಳುವುದು, ಕಪ್ಪುಗಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ದೇಹದ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ಚರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಕಡೆ ಚರ್ಮ 2 ಎಂಎಂ ದಪ್ಪವಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗಿನ ಚರ್ಮ ಕೇವಲ 0.5 ಎಂಎಂ ದಪ್ಪವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ರಕ್ತ ನಾಳದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ದ್ವಾಗ ಅಥವಾ ಕಡು ನೀಲಿ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಕಣ್ಣು ಕೆಳಗಿನ ಕಪ್ಪಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪೆರಿಆರ್ಬಿಟಲ್ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕ್ಲ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಕಂಡು ಬರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಋತುಚಕ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಉದ್ದೇಗ, ಅತಿಯಾದ ಟೆಲಿವಿಷನ್ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಓದುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡುವುದು, ವಯಸ್ಸು, ಅಲರ್ಜಿಗಳು, ಅಸ್ವಮಾ, ಎಜಿಮಾ ಮುಂತಾದವು.

★ ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆ: ನಿದ್ರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮ ಪೇಲವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ.

★ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ: ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗಿನ ಚರ್ಮ ಬಣ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

★ ಉದ್ದೇಗ: ಉದ್ದೇಗಗೊಂಡಾಗ ರಕ್ತಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ

## ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

1. ತೆರೆದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧವಾದ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಸೇವಿಸಿ.
4. ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ (Eye Cups ಬಳಸಿ).
5. ತಣ್ಣಗಿರುವ ಹಾಲಿನಿಂದ Eye Cups ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಂಪು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶುಭ್ರವಾದ, ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡನ್ನು ತಂಪಾದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ತಣ್ಣನೆಯ ಹಾಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು 15-20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಹಾಲಿನ ತೇವಾಂಶ ಒಣಗುವವರೆಗೆ). ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಕಪ್ಪು ಚರ್ಮ ಸಹ ತಿಳಿಯಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಒಂದು ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ತೆರೆದು, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಆ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಕಾರಣದಿಂದ ತ್ವಚೆಯು ಗೌರವರ್ಣ ಪಡೆಯುತ್ತದೆಲ್ಲದೇ ನೆರಿಗೆಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಒಳಭಾಗದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'ಯ ಎರಡು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡ ಈ ಮಿಶ್ರಣದ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ ಉಷ್ಣವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಏರುಪೇರಾಗುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

★ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ: ಅತಿಯಾದ ಟೆಲಿವಿಷನ್ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಓದುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲ ಮಾಡುವವರ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಕಾಯಂ ಕಪ್ಪಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು, ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳ ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.