



ಸುಂದರ ಸಂಜೆ. ತಂಪುಗಾಳಿಗೆ ಮುಖವೊಡ್ಡಿ ನಡೆದರೆ ಅದರ ಸುಖವೇ ಬೇರೆ. ಕೆನ್ನೆಯ ಕೆಂಪಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿ ಒಡ್ಡುವ ಸಂಜೆಯ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ಸುಳಿಗಾಳಿಗೆ ಲಾಸ್ಯವಾಡುವ ಮುಂಗುರುಳು. ಇನ್ನಷ್ಟು ಖುಷಿಯನಿಸಿ 'ಆಹ್' ಎಂದು ಮುಖ ಎತ್ತಿದರೆ ಎದುರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಯುವಕ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಬೇಕೆ. ಉತ್ತಾಹವೆಲ್ಲ ಜರನೆ ಇಳಿದ ಅನುಭವ. ಸಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ಬೆರೆತ ಅಸಹಾಯಕತೆ. ಆದರೂ ಧೈರ್ಯವಹಿಸಿ ಆಚೀಚೆ ಜನರಿದ್ದಾರೆಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಯುವಕನ ಕೆನ್ನೆಗೆ ರಪ್ ಎಂಬ ಏಟು ಬಿದ್ದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು ಸುಕೋಮಲ ಕರದಿಂದ.

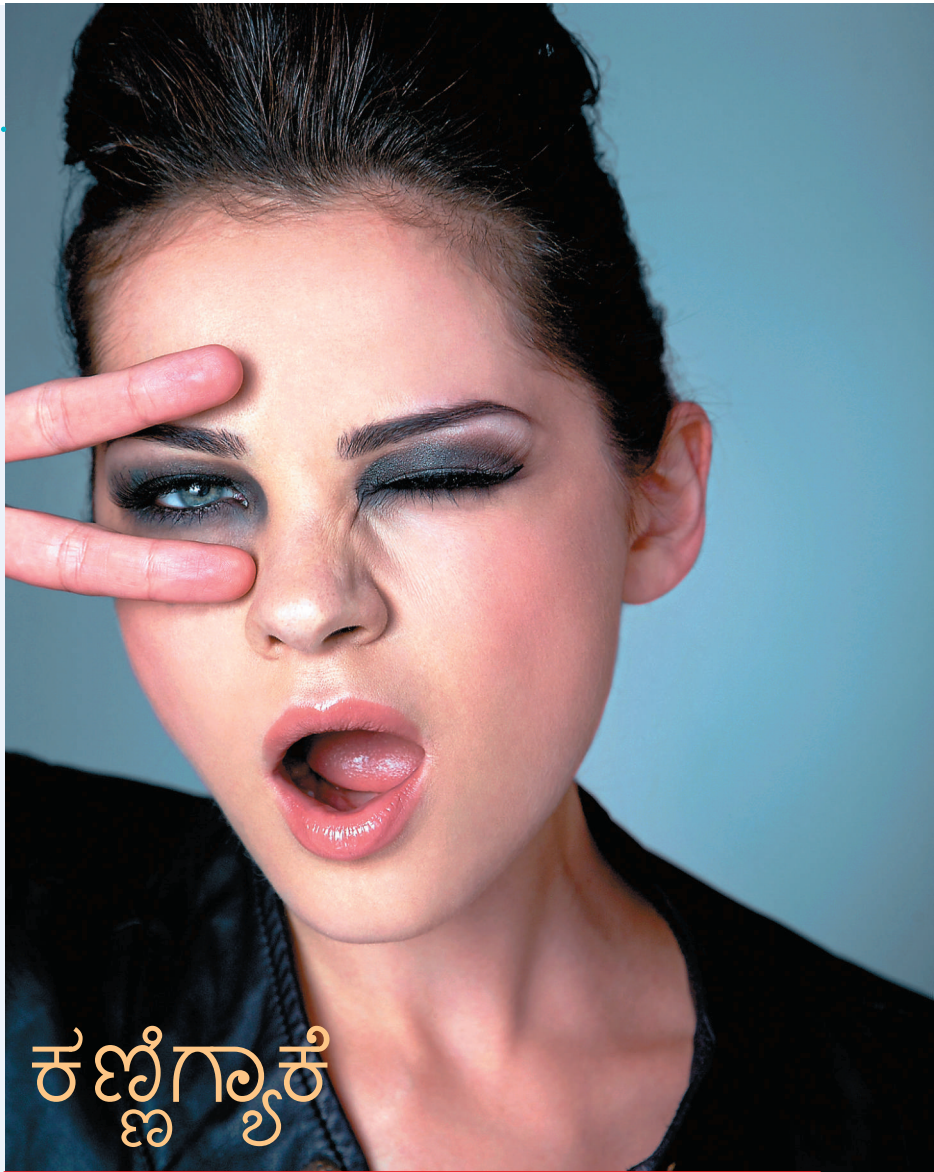
ಯುವಕ ಬೆಪ್ಪು. 'ನಾನೇನು ಮಾಡಿದೆ?' ಎನ್ನುವಾಗಲೂ ಮತ್ತೆ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಧತನ. ಹಾಗಾದ್ರೆ ಕಣ್ಣು ಹೊಡೆದಿದ್ದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಅಲ್ಲವಾ? ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ನಡವಳಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಒಂದೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆಯುವುದೆಂದರೆ ಹುಡುಗಿಯರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ 'ಏ ಕಣ್ಣು ಹೊಡಿತಾನೆ ಕಣೆ' ಎನ್ನುವ ಓಸುಮಾತಿನ ಕೊನೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವ ಅಲಾರ್ಮ್. ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದೆಂದರೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸುವ ಸನ್ನೆ, ರಹಸ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯ ಮೇಲಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬಲ್ಲವರು.

ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು, ಯುವಕರು/ ಯುವತಿಯರು ಈ ರೀತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣು ಹೊಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಮಿಟುಕಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಕಾರಣವಂತೆ. 'ಟೂರ್ಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎನ್ನುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಬೇರೆ.

ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿದರೆ ಅದೇನೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ ಬಿಡು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ದೊಡ್ಡವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಬಯ್ಯಬಹುದಷ್ಟೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಲಾನಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದ್ದ ಸಾರಾ ಪಾಲಿನ್ ಪ್ರಚಾರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆರೆದವರ ಕಡೆ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿದ್ದು ಅದೆಷ್ಟೋ ಬಾರಿ. ನಾವೇನು ಮಹಾ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ, ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಲಕ್ಷಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಕಣ್ಣನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಪಟಪಟ ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಲರ್ಜಿ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ನೂರಾರು ಕಣಗಳ ಕೆಲವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪರಾಗಕಣಗಳು, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೇನು, ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ಅಂಟು ಕೆಲವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಎನ್ನುವುದು ಜೆನೆಟಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಕಿರಕಿರಿ ಉಂಟಾಗಿ ರೆಪೆಗಳ ಪಟಪಟನೆ ಬಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಕಣ್ಣಿಗ್ಯಾಕೆ

ಮಿಟುಕಿಸುವ ಚಟ?

ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗೇ ಇರುವ ನೀರು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ತುರಿಕೆ ಶುರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿನ ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೆಂದರೆ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಪಟಪಟ ಬಡಿಯುವುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಹ್ಯೂಮಿಡಿಫೈರ್ ಹಾಕಿಸಲು ಮನವಿ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತ ಮಹಿಳಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯುವುದು ಖಂಡಿತ.

ಈ ಒಣ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊರಡಗಡೆ ಅಂದರೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದರಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಕಣ್ಣನ್ನು ತೇವವಾಗಿಡಬಲ್ಲ ಐ ಡ್ರಾಪ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಈಜುಗಾರರಿಗೆ ಕೂಡಾ ಇದು

ಮಾಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಕಣ್ಣಿನ ಈ ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಕಾರಣ. ಕಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕನ್ನಡಕದಂಥ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಗ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದಿರಲಿ, ಕಣ್ಣೆಚ್ಚಿ ಮುಚ್ಚಿದೇ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ವಿಭಿನ್ನ.

ನರವ್ಯೂಹದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ, ಆತಂಕದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಸೋಂಕಾದರೆ ಕೂಡಾ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಹೊಡೆದಂತೆ ಇತರರಿಗೆ ಕಂಡು ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಬಯ್ಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಪಾಡು ಪರರಿಗೆನು ಗೊತ್ತು?

