



जपा डोळ्यांचं सौंदर्य

सवय लावून घेण आवश्यक आहे.

२) डोळ्यांची स्वच्छता...

दात घासल्यानंतर रोज सकाळी डोळेही गर पाप्याने स्वच्छ धुवावेत. डोळे धुण्यासाठी बाजारात डोळ्यांच्या आकाराच्या वाटपाहाही मिळतात. त्यात पाणी घेऊन डोळा त्यात बुडवावा आणि डोळ्यांची उघडझाप करावी. लहान मुलांसाठी अशी वाटी वापरणं फायदाचं ठरत. मुलं स्वतः दात घासू लागले की, त्याला हातावर पाणी घेऊन डोळे धुण्यास शिकवावे. डोळे भुताना डोळ्यांच्या कडांना साचलेली घाण काढून टाकावी. रात्री झोपतानाही अशाच प्रकारे डोळ्यांची स्वच्छता करावी.

३) वाचन आणि लिखाण...

दिसामाझी काहीतरी लिखाण व वाचन प्रथेक जण करतो. वाचताना डोळे व पुस्तक यामध्ये किमान दीडे फुटांचं अंतर असावं. ब-यांच लहान मुलांना वहीला डोळे कांल लावून लिहिण्याची सवय असते. पालकांनी याकडे लक्ष देऊन, गरज वाटल्यास चष्प्याचा नंबर काढून घाणवा. झोपून वाचू नये, वाचताना, लिहिताना पुस्तक किंवा वाही यांवर भरपूर उजेड असावा.

४) टीव्ही पाहाताना...

अलीकडच्या छोट्या घरातल्या छोट्या हॉलमधून टीव्ही आणि पाहणारे आपले डोळे यांमधून अंतर बरंच कमी झाल आहे. त्यात काही मुलं अगदी जवळून किंवा डोळ्यांचा विशिष्ट असा तिरका कोन साधून टीव्ही बघातात. पालकांनी मुलांच्या या सवयी मोडायला हव्यात. नाहीतर त्या विशिष्ट कोनातूच तूप किंवा एडेल तेल लावल्यास उत्तम.

५) उन्हापासून संरक्षण...

तीव्र उन्हात डोळ्यांना त्रास होतो. त्यात पुन्हा प्लॉस्टिक किंवा रबराच्या चप्पल असतील तर विचारायलाच नको, उन्हापासून संरक्षणासाठी गांगल किंवा छीरीचा वापर करावा. चष्प्या असणाऱ्यांनी उन्हात चष्प्याचा वापर करणं आवश्यक आहे. प्लॉस्टिक चप्पल वापर नये. उन्हातून आल्यावर लगेच गार पाण्याने तोंड धुवू नये. थोडा वेळ थांबून मग तोंड धुवावे.

६) चघ्या...

दूरचं किंवा जवळचं दिसण्याचं प्रमाण कमी झाल्याचं जापावल्यास लोगे नेत्रेतज़ांकडून डोळे तपासून घ्यावे. त्यांच्या सूचनेप्रमाणे चष्प्या आवश्यक तेव्हा वापरावाच. उघडझावर चष्प्या ठेवू नये. धूल बसून तो खराब होतो. त्यामुळे चष्प्या ठेवताना बंद पेटीतच ठेवावा. दिवसांतून दोन वेळ चष्प्या स्वच्छ पुसून ठेवावा. थिएटरमधील सिनेमा, नाटक, दूरदर्शन बघाताना, बाहेर फिरताना, उन्हात चष्प्या वापरणं अगद्याच आहे. मात्र डोळ्यांचे होतात त्यांच्या वापर नये.

७) डोळ्यांना आराम मिळण्यासाठी काही उपाय...

पादाभ्यंगः पादाभ्यंग म्हणजे तलपायाना तेल / तूप लावून ते जिरणे. डोळे जलजलणे, चिकटणे, डोळ्यांत स्व येणे, डोळ्यांसमोर पडवा तयार होणे अशा बारीकसारीक तकारी पादाभ्यांगाने दूर होतात. रात्री झोपताना तलपायाना साजूक तूप किंवा एडेल तेल लावल्यास उत्तम.

८) अंजन...

