

આંખની સંભાળ

માનવ શરીરએ ઈશ્વરની અમુલ્ય દેન છે. જેમાં જુદા-જુદા અવયવો અને ઈન્દ્રીયો આવેલાં છે. આંખો આપણા શરીરનું બહુ જ મહત્વનું અંગ છે અને દ્રષ્ટિ કુદરતથી મળેલ અદ્ભુત ભેટ છે. શરીરની જ્ઞાનેન્દ્રીયોમાં સૌથી અગત્યની ઈન્દ્રીય આંખ છે. આંખો અમૂલ્ય છે દ્રષ્ટિ વગર જીવન લાચાર અને પરાવલંબી થઈ જાય છે. આ મહત્વની બાબત આપણે જાણતા હોવા છતાં પણ ઘણી વખત આંખોની જાળવણી માટે આપણે પૂરતી દરકાર લેતા નથી. તેથી જ આંખોની જાળવણીને આપણી દિન ચર્યાનો એક ભાગ બનાવવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે.

તો આવો આપણે આંખોની તકલીફો અને જાળવણી અંગે જાણીએ

આંખોની સામાન્ય તકલીફો

- આંખ લાલ થવી.
- આંખમાં ખીલ થવા.
- આંજણી થવી.
- ફુલુ પડવું.
- કાંકરી કે કચરો પડવો.
- મોતિયો
- નેગપટલની ખરાબી
- ઝામર
- ચશ્માના નંબર વધવા.



- અપૂરતી ઊંઘ અને આરામથી કે ક્યારેક પોષણ યુક્ત ખોરાકના અભાવને કારણે આંખોની નીચે કુંડાળા થવા.
- આંખો ઊંડી ઉતરી જવી.
- આંખો થાકેલી લાગવી.
- આંખો સુજેલી (પફી) લાગવી.
- આંખો આવવી (કન્જેક્ટીવાઈટીઝ)

આંખોની આવી સામાન્ય તકલીફોથી બચવા આંખોનો યોગ્ય ઉપયોગ જાણી લઈએ.

- આંખોને જોર કરીને કે ખેંચીને જોવી નહીં જોવા માટે શ્રમ કરવો નહીં.
- આંખોને ઢીલી/સામાન્ય રાખવી.
- આંખોના પલકારા કુદરતી રીતે થવા દેવા.
- પાંપણ વારંવાર પટપટાવવી નહીં.
- વાંચતી વખતે પુસ્તક ૧૨થી ૧૪ ઈંચ દૂર રાખવું.
- ચાલુ વાહને વાંચન ટાળવું.
- અતિશય જળહળતા અથવા અતિઝાંખાં પ્રકાશમાં વાંચવું નહીં.
- સિનેમા અને ટીવી જોવા માટે આંખો ખેંચવી નહીં. પડદો ઓછામાં ઓછો ૧૦ ફૂટ દૂર રહેવું જોઈએ.
- ટીવી જોતી વખતે લાઈટ ચાલુ રાખવી. અંધારામાં ટીવી જોવું નહીં.

આંખો સારી રહે તે માટેના ઉપાયો / ટેવો

- પાણીની છાલકો - દિવસમાં ત્રણથી ચાર વાર ઠંડા પાણીની દસ-બાર છાલકો મારવી.
- હથેળી વડે આંખો ઢાંકવી - થાકેલી આંખોને આનાથી સારો આરામ મળે છે.
- કુમળા સૂર્યના કિરણો ખુલ્લી આંખે ઝીલવા.
- આંખોને દિવસમાં બે-ત્રણ વાર ત્રિફળાના પાણીથી ધોવી અથવા ચુંબકીય પાણીથી ધોવી અને કઈક ન હોય તો ઠંડા પાણીથી ધોવી.
- મીઠાવાળા પાણીની વરાળ લેવી જે મોઢાં ઉપર આવે તો પણ વાંધો નથી.
- રાત્રે ઠંડા પાણીથી પગ ધોવાથી સારી ઊંઘ આવે છે અને તેની આંખો સ્વસ્થ રહે છે.

આંખોની કસરતો

- આંખ દાબ - આંખોને હાથ અડાડયા વગર બંને આંખો પર ચારે બાજુથી દબાણ લાવો. આંખોને મજબૂત રીતે દબાવી મનમાં ત્રણ ગણો પછી ધીરે ધીરે મૂળ સ્થિતિમાં આવો.
- જુદી જુદી દિશામાં આંખોને ફેરવવી - ડાબેથી જમણે , જમણેથી ડાબે, ઊપર નીચે, કોસમાં આંખોને ફેરવવી -કુલ વીસ વખત આ કસરત કરવી.
- આંખોને અર્ધગોળ અને પૂર્ણ ગોળાકારમાં ફેરવવી (કુલ બાર વખત).

આંખોની જાળવણી

પ્રમાણસર પોષક ખોરાક લેવાથી સંપૂર્ણ શરીરનું આરોગ્ય તો જાળવાય છે. અને આંખો પણ સ્વસ્થ રહે છે. આંખો માટે નીચે જણાવેલાં પ્રજીવકો (વિટામીનો) ખાસ જરૂરી છે.

- પ્રજીવક એ (વિટામીન એ) - તે પાંદડા વાળી ભાજીઓમાંથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે. તો રોજંદા ખોરાકમાં પાંદડાવાળી ભાજીનો ઉપયોગ ખુબ કરવો તે ઉપરાંત ગાજર, પપૈયું, ટમેટાં, સરગવાનાં ફુલ અને સીંગો, ચીઝ, દૂધ, સંતરા, અળસી વિગેરેમાંથી મળે છે.
- પ્રજીવક ડી (વિટામીન ડી) - સવારના કુમળા તડકામાંથી કુદરતી રીતે આપણને આ પ્રજીવક મળી રહે છે. જેની ખામીથી આંખમાં મોતિયો થવાની સંભાવના રહે છે.
- પ્રજીવક સી (વિટામીન સી) - જે ધાવની રૂઝમાં પણ ઘણું મદદરૂપ થાય છે. આની ઉણપથી આંખો થાકવી, આંખો ભારે લાગવી વિગેરે તકલીફો થઈ શકે છે. આ પ્રજીવક ખાંટા-મીઠાં ફળોમાંથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી રહે છે. આંખનાં-જામફળ તેના ખાસ સ્ત્રોત છે.
- પ્રજીવક બી (વિટામીન બી) - સારી દ્રષ્ટિ માટે આ પ્રજીવક જરૂરી છે. જે મુખ્યત્વે કાકડી, કેળાં, દ્રાક્ષ, દૂધ, દહીં, લીલાં શાકભાજીમાંથી મળી રહે છે. કઠોળ, જેવાં કે મગ, મઠને ફણગાવીને પણ આ પ્રજીવક પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

ઉપર જણાવ્યા મુજબ શરીરનાં અત્યંત જરૂરી એવા અંગ આંખની સંભાળ આપ આપની દિન ચર્યામાં થોડો સુધારો કરીને આંખને જાળવવાની કેટલીક ટેવો, કસરતો

By Dr.Meena Shah