

இயற்கைக்கு எதிராய் இன்றைய வாழ்க்கை. தபங்கும் நேரத்தில் வலை, வலை(பகல்) நேரத்தில் தபகம், அமர்ந்த இடத்திலேயே பணி, போக்குவரவிற்கு சொகுசு வாகனங்கள், பொழுது போக்கிற்கு தொலைகாட்சி, கணினி என்று உடற்பயிற்சி இன்மலை, உண்ணும் உணவில் இரசாயன உரம் மற்றும் பச்சிக்கொல்லி மருந்துகளின் தாக்கம், அதிக மாசுபாடுள்ள நகர வாழ்க்கை இவையனைத்தும் இன்றைய தலைமுறையின் உடல்நிலையை பெரிதும் பாதித்துள்ளது. குறிப்பாக கண்கள். பொதுவாக கம்பட்டரில் பணி புரிவோர்களுக்கு கண் வலியுடன் தலைவலியும் நாளடைவில் வருகின்றது. குறிப்பாக மாலையே நேரங்களில் இதன் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும். இது நோய் அன்று மாறிவரும் தொழில் நுட்பத்தாலும் ஊன்றி மானிட்டரை பார்ப்பதாலும் ஏற்படும் காலாறு. அதே போன்று இரு சக்கர வாகனங்களில் கண்ணாடியின்றி பயணம் செய்தால் கண்களில் தபசுகள் பிடிந்து கண் வலி ஏற்படும். இதனை ஒரு எளிய கவளை(கோவை பகுதியில் பிரபலம்) கொண்டு சரி செய்து கொள்ளலாம்.



சுத்தமான குளிரந்த நீரால் அருகே உள்ள கவளையில் ஊற்றி அதில் படம் 2 காட்டிய படி நீரினுள் கண்களையென்கு சூழ்ந்து ஒரு நிமிடம் வரையவைத்து பின்மறு கண்ணிற்கும்கு அதை போல் செய்ய ரத்தவோட்டம் நன்கு ஏற்பட்டு இந்த வலிகளிலிருந்து தப்பிக்கலாம். சிலர் குளிரந்த நீருடன் எலுமிச்சம் பழசாறு 2 - 5 சொட்டு விட்டு கண்களையென்கு கழுவாவதும் உண்டு. புதிதாக செய்பவர்கள் (எலுமிச்சம் சாறு)கவளத்துடன் செய்யவேண்டும். காரணம் கண் எரிச்சல் முதலில் ஏற்பட்டு பின்பு குளிரச்சி ஏற்படும். ஒவ்வாமை ஏற்படுகிறதா? என பார்த்து செய்யவும். மற்றபடி குளிரந்த நீரில் அணைவரும் செய்யலாம். கண்கள் ஒளிபெறும். நிறைய நண்பர்கள் பயனடைந்துள்ளனர். இவையென்கு "கதர் கடகையில்" கிடக்கின்றது. உங்கள் நண்பர்களுக்கு வாழ்த்து அட்டைகளுடன் பயனுள்ள இதனையும் அளியுங்கள்.

<http://mar>

Written by
Thursday, 31 July 2008 20:37 -

avalam.blogspot.com/2007/08/blog-post_13.html