

## टि.व्ही. आणि कॉम्प्युटर वापरताना घ्यावयाची काळजी

आजकाल घरोघरी टिव्ही आणि कॉम्प्युटर याचा वापर होताना दिसतो. योग्य पध्दतीने त्याचा वापर न केल्यास कॉम्प्युटर सिंड्रोम नावाचा आजार नव्याने होऊ पाहत आहे. ते होऊ नये म्हणून योग्य ती काळजी घेणे आवश्यक आहे.

टि.व्ही. पाहताना कमीत कमी ३ मी(१० फूट) अंतरावरून टि.व्ही.पहावा. योग्य उजेडातच पाहणे चांगले अंधाच्या खोलीत किंवा अतिप्रकाशात टि.व्ही. पाहू नये.

कॉम्प्युटरचा वापर करत असताना तो डोळ्यांच्या सम पातळीवर असावा, कॉम्प्युटर स्क्रीनवरील लाईटची प्रखरता अतिजास्त किंवा अति कमी असू नये, ती अल्हाददायक असावी, कॉम्प्युटरवर काम करताना पापण्यांची उघडझाप वारंवार होईल याची काळजी घ्यावी म्हणजे डोळ्यांना कोरडेपणा जाणवणार नाही आणि अश्रुग्रंथी योग्य प्रकारे काम करतील.

कॉम्प्युटरवर काम करत असताना बसायची खुर्ची ही पाठीच्या कण्याला आधार देणारी असावी, पाय जमिनीवर पुरेसे टेकलेले असावेत, मनगट व हाताच्या कोपऱ्यांना आधार दिलेला असावा. कॉम्प्युटरवर सतत अती काम केल्याने डोळे लाल होणे, दुखणे, डोळ्याला कोरडेपणा जाणवणे, मान-पाठ दुखणे, मळमळ होणे असे होऊ शकते. हे टाळण्यासाठी रोज सकाळी मोकळ्या हवेत फिरायला जाणे, अंकुरयुक्त आहार घेणे, हिरवळीवर चालणे, डोळे, मान, खांदे यांचा व्यायाम करणे, डोळ्यांमध्ये अधुमधून अशीर्षीळषळलरश्रींशरीी चे र्जीी टाकणे. झरश्राळपस शुशीलळीशी(दोन्ही हात एकमेकांवर घर्षण करून निर्माण झालेली उब बंद डोळ्यांना देणे) करणे तसेच नियमित सूर्य नमस्काराचा अभ्यास करणे महत्त्वाचे ठरते.

### उन्हाळा आला ? डोळे सांभाळा

आपले डोळे म्हणजे दोन अखंड प्रज्वलीत असलेल्या पणत्या आहेत. त्याच्या प्रकाशात आपले जीवन उजळून निघत असते. जीवन संपन्न करण्यासाठी या दोन दिव्यांची नितांत आवश्यकता असते. ऋतुमानाप्रमाणे हवेत, वातावरणामध्ये झालेल्या बदलाप्रमाणे डोळ्यांचे योग्य ते रक्षण गरजेचे आते.

उन्हाळ्यात उष्मा अधिक असतो. सूर्यकिरणांतील अतिनील किरणे आपल्या डोळ्यांना घातक असतात, आपल्या त्वचेवरही त्याचा वाईट परिणाम होतो. प्रखर अनियमित सूर्यकिरणांमुळे डोळ्यांच्या भिंगाला आघात होऊन मोतिबिंदू होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.डोळ्यात निर्माण झालेल्या अश्रूंचे तीव्र गतीने बाष्पीभवन होते. अश्रू डोळ्याचा ओलावा टिकून ठेवत असतात. शिवाय अश्रूमध्ये पोषक जीवनसत्वेही असतात. ते डोळ्यांचे पोषण करीत असतात. या पोषण द्रवांचे (अश्रूंचे) त्वरीत बाष्पीभवन झाल्यामुळे कोरडेपणा येतो. जंतूचा प्रादुर्भाव होण्याची शक्यता वाढते त्यामुळे डोळ्यांचे विविध आजार उद्भवतात.

डोळ्यांचे संरक्षण कसे करावे ?

शक्यतो उन्हात प्रवास करू नये, बाहेर जातांना योग्य प्रतीचा गॉगल वापरावा,डोक्यावर मऊ सुती स्कार्फ बांधावा, बाहेरून घरात आल्यावर हात, पाय, चेहरा थंड पाण्याने स्वच्छ धुवावा. वयोमानाप्रमाणे डोळ्यामध्ये किंवा एकूणच त्वचेमध्ये कोरडेपणा जाणवू शकतो. आशा वेळेस डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे (आर्टीफिशियल टियर्स )कृत्रिम अश्रूंचे थेंब डोळ्यात टाकण्यास हरकत नाही. भरपूर पाणी प्यावे, आपल्या रोजच्या आहारात मोड आलेली कडधान्य, हिरवा पालेभाज्या, टरबूज, ताक यांचा समावेश आवर्जून करावा.एकूणच आपले आरोग्य निरोगी ठेवण्यासाठी योग-निसर्गोपचार पध्दती हीच जीवन पध्दती ठरावी.

## डोळे आले? वेळीच उपाय करा

डोळा हा आपल्या शरीरातील अत्यंत नाजूक आणि अत्यंत महत्त्वपूर्ण अवयव आहे. ८५% ज्ञान आपल्याला डोळ्यांच्या मार्फत मिळते. तो आपल्या मनाचा आरसा आहे. आपल्या भावना व्यक्त करण्याचं प्रभावी माध्यम आहे.

‘डोळे येणे’ हा संक्रम रोग आहे. एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीस तो ताबडतोब होतो. म्हणूनच डोळ्यांची योग्य दक्षता घेणे आवश्यक आहे.

लक्षणे- या विकारामुळे डोळे लाल होऊन सुजतात. डोळ्यात जळजळ होते, वेदना होतात. डोळे उघडण्यास त्रास होतो. डोळ्यातून सतत पाणी येते, वेळीच औषधोपचार केले नाही तर त्याचे रुपांतर ‘पू’ मध्येही होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही, सकाळी उठल्यावर पापण्या एकमेकांना चिकटलेल्या आढळतात, डोळे उघडण्यास त्रास होतो. उजेडाचा, उन्हाचा त्रास होतो. डोळ्यांमध्ये टोचल्यासारख्या वेदना होतात, डोळ्यांना खाज येते. डोळे दुखते.

कारणे- विविध प्रकारचे जीवाणू किंवा विषाणूच्या संसर्गामुळे डोळे येतात. कधी कधी परागकण, सडक्या भाज्या, प्राण्यांची विष्टा किंवा अन्य गोष्टीच्या अॅलर्जीमुळे सुद्धा डोळे येतात. अलीकडे प्रदूषणामुळे ही समस्या अधिक तीव्र झाली आहे. डोळ्याला मार लागला तरीही डोळ्यांना विषाणूंचा संसर्ग होऊ शकतो. पण सध्याचा ‘डोळे येणे’ हा प्रकार बहुतांशी प्रदूषणाशी निगडित आहे.

प्रतिबंधक उपाय- ‘डोळे येणे’ हा अत्यंत संक्रामक रोग आहे. घरातील एका व्यक्तीस हा विकार झाला तर दुसऱ्या व्यक्तीस लागण होण्याची तीव्रता असते.

डोळ्यांना खाज आली तरी रुग्णांनी डोळ्यांना हात लावून नये डोळे खाजवू नयेत.

गरम पाण्याने डोळे स्वच्छ करावेत. डोळ्यांची स्वच्छता ठेवावी. डोळे पुसण्यासाठी स्वच्छ धुतलेला कॉटनचा मऊ रुमाल वापरावा. तो रुमाल रोज उकळत्या पाण्यात स्वच्छ धुवावा. घरातील अन्य कोणी तो रुमाल/ टॉवेल वापरू नये. साबणही दुसऱ्याने वापरू नये.

उजेडापासून व हवेपासून बचाव करण्यासाठी डोळ्यांवर सतत गॉगल वापरावा. तोही स्वच्छ असावा.

गॉगल वारल्यामुळे स्वतःला व घरातील इतर व्यक्तींनाही संरक्षण मिळते.

झोपेतून उठल्यावर डोळे चिकटलेले असतील तर गरम पाण्यात कापूस बुडवून हलक्या हाताने त्यांना विलग करावे.

समारंभास, किंवा गर्दीच्या ठिकाणी जाण्याचे टाळावे.

घरातील लहान मुले, गरोदर स्त्रिया यांची विशेष काळजी घ्यावी.

डोळे आलेल्या मुलांना सोबत घेऊन झोपू नये. त्यांचे अंथरुण-पांघरुण वेगळे असावे.

घरातील इतर व्यक्तींना तो आजार होऊ नये म्हणून डॉक्टरांच्या सल्ल्याने प्रतिबंधक ड्रॉप्स डोळ्यात टाकावेत.

आजारी असलेल्या रुग्णाने ताबडतोब डॉक्टरांच्या सल्ल्याने उपचार सुरु करावेत. स्वच्छता, संरक्षण, सुज कमी करण्याच्या गोळ्या, अॅन्टीबायोटिकचे ड्रॉप्स, गोळ्या, मलम यांचा योग्य वापर करून आपले डोळे निरोगी ठेवावेत.



संशोधन आणि प्रशिक्षण

## काही प्रश्नोत्तरे

### रातआंधळेपणा कशामुळे येतो ?

- आहारामध्ये 'अ' जीवनसत्वाची कमतरता असल्यास सकाळपेक्षा संध्याकाळी कमी दिसू लागते तसेच 'रेटिनायटिस पिग्मेनटोजा' या आजारातही कमी दिसण्याची सुरुवात रात्रीपासून होते आणि हळूहळू दिवसाही कमी दिसू लागते. रेटिनायटिस पिग्मेनटोजा हा आजार अनुवंशिक असतो. सध्यातरी त्यावर काही उपचार नाही. परंतु 'अ' जीवनसत्वाच्या अभावामुळे निर्माण झालेला रातांधळेपणा 'अ' जीवनसत्वाच्या सेवनाने बरा होऊ शकतो.

### रंग अंधत्व म्हणजे काय ?

- काही व्यक्तींना काही रंग ओळखू येत नाहीत. त्याला रंग अंधत्व म्हणतात. विशेषतः लाल, हिरवा, तर काहींना निळा, पिवळा हे रंग निटपणे ओळखता येत नाहीत. यामुळे सिग्नलचे संकेत पाळताना त्रास होतो. अशा व्यक्तींनी कुठलेही वाहन चालविणे धोक्याचे ठरते. तसेच रंगाचा कारखाना, कापडाचे दुकान, फॅशन डिझायनिंग वगैरे व्यवसायात अडचणी निर्माण होतात. हा आजारही अनुवंशिक असतो. लहानपणीच त्याचे निदान व त्याविषयीचे प्रशिक्षण घेणे आवश्यक ठरते.

### गर्भावस्थेत काही काळजी घेणे आवश्यक आहे काय ?

- होय, आईचे आरोग्य निरोगी असेल तरच बाळ आरोग्यसंपन्न असते. म्हणून आईने ताजा-सकस-परिपूर्ण आहार घेतला पाहिजे. 'अ' आणि 'ब' जीवनसत्वयुक्त आहार त्या सोबतच आयोडिनयुक्त, मीठ व लोहयुक्त गोळ्या (डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे) घेणे आवश्यक आहे. तसेच अति औषधे घेणे, X-Ray काढणे वगैरे बाबींपासून दूर राहणे आवश्यक आहे. मातेला गोवर, कांजणे होणार नाही याविषयी काळजी घेतली पाहिजे. गर्भावस्थेत झालेले कोणतेही आजार जन्मदोष निर्माण करू शकतात.

### लहान बाळाला काजळ घालावे का ?

- काजळ घातल्यामुळे दृष्टीमध्ये सुधारणा होते हा मोठा गैरसमज आहे. उलट स्वच्छतेची योग्य काळजी न घेता काजळ लावले तर डोळ्यांना इन्फेक्शन होण्याची शक्यता असते. तीव्र इच्छा असेल तर घरगुती व ताजे बनवलेले काजळ स्वच्छ बोटाने लावण्यात हरकत नाही.

### बाळाच्या पाळण्याला कापडाचे पक्षी टांगण्याची प्रथा योग्य आहे का ?

- लहान वयात बाळाच्या डोळ्याचे स्नायू कोवळे असतात. त्यांचे एकमेकांशी संतुलन निर्माण झालेले नसते. दोन्ही डोळ्यांनी एकाच वस्तुकडे पाहण्याची सवय व्हावी म्हणून पाळण्यावर रंगीत कपड्यांचे निरनिराळे पक्षी लावण्यात येतात. असे करण्यास हरकत नाही.

### माणसाच्या आणि पशुपक्षांच्या डोळ्यात काय फरक आहे ?

- इतर प्राणी आणि मनुष्य प्राणी यांच्या डोळ्याच्या रचनेत फारसा फरक नसतो. परंतु माणसाच्या डोळ्यांना मेंदूची मौलिक साथ असते तर इतर प्राण्यांची मेंदूद्वारे आकलन करण्याची क्षमता फारच कमी असते. तसेच मधमाशांना रंगाचे उत्तम ज्ञान असते. त्यामुळे ते विशिष्ट रंगाच्या फुलांकडे आकर्षित होतात. तसेच उडणाऱ्या पक्षांची दृष्टी तीक्ष्ण व त्यांचे दृष्टीक्षेत्रही मोठे असते. मांजर अंधारातही पाहू शकते. कारण तिच्या डोळ्यातील अंतरपटलातील मध्यबिंदूमध्ये Rods चे प्रमाण अधिक असते.

### ग्रहण पाहताना काय काळजी घ्यावी ?

- गर्भवती मातेने ग्रहण पाहणे टाळावे. ग्रहणामुळे मागच्या पडद्याला इजा होऊ शकते. अनेकवेळेस कायमचे अंधत्वही येण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. त्यामुळे एक शास्त्र म्हणून ग्रहाणाचा अभ्यास करताना विशेष दक्षता घेणे आवश्यक आहे. तज्ञ मार्गदर्शकाच्या सल्ल्यानुसारच ग्रहण पाहावे. त्यासाठी Ultraviolet Protective Films तसेच X-Ray film किंवा विशिष्ट काच याद्वारेच ग्रहणाचा अभ्यास करावा.