



ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿರಲಿ...

ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಕ್ಕಳ ಊಟದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಗ ಕಣ್ಣು. ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತ್ವಾಸ ಅಧಿಕ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ಟಿವಿ, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವುದು ಅತಿಯಾದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾಗಬೇಕಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಯಾರಟ್ ಅನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆರಿಬೇವಿನ್ ಎಲೆ ಕೂಡ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿಯಂತಹ ಸಿಟ್ರಸ್ ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶ ಇರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಅಂಶವಿರುವ ಮೀನು ಕಣ್ಣಿನ ಜೀವಕೋಶ ಹಾಗೂ ರೆಟಿನಾವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನೆಣ್ಣು ಬಳಕೆಯೂ ಉಪಯುಕ್ತ.



ಜನಿಸಿದ ಮತ್ತು 30 ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನುರಿತ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯತ್ತ ಗಮನವಿರಲಿ...

ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು, ಸೋಮಾರಿ ಕಣ್ಣು, ಕೆರಟೋಕೋನಸ್, ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್, ಗ್ಲಾಕೋಮ ಮುಂತಾದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯದ್ದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಯಸ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಡೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ನಾಗಾರೋಟದ ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್, ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಏನಿಂತಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಹಾನಿಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್, ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸದಂತೆ ಹೆತ್ತವರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

- ಮಕ್ಕಳು ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯದೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದೋ ತಿಂದಿ ತಿನ್ನುವುದೋ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು, ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅದೇ ರೀತಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಳೆ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡರೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ಖಚಿತ.
- ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಏನೇ ಬಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬಾರದು. ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಸ ಕಡ್ಡಿ ಬಿದ್ದರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಹೆತ್ತವರು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.
- ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುವಾಗ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸಿಡಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.
- ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಗುಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.