ಯಾವ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು?

★ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳ ನೇತ್ರ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು

★ ಟ್ವೆಂಟಿ–20 ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಕಲಿಯಿರಿ ಪಾಠ! ಅಂದರೆ 20–20 ನಿಯಮ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿ. ಮಗು 20 ನಿಮಿಷ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕಳೆದರೆ 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ಬ್ರೇಕ್ ಕೊಡಿಸಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ

★ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 18–28 ಇಂಚು ದೂರ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

★ ಟಿವಿ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 9 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಗು ಇರುವಂತೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಿ

★ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಬೇಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು (ಆಟ, ನೃತ್ಯ) ಉತ್ತೇಜಿಸಿ

★ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೂರುವುದು, ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು, ಮೆಸೇಜಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಗರಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಮಿತಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ

★ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಡಿ

ಗುರುತು’ ಎಂದು ಡಾ.ಕಲ್ಪನಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಅಥವಾ ಮಾಲುಗಣ್ಣು (ಓರೆಗಣ್ಣು) ಎಂದರೆ ಮೂಲತಃ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಣ್ಣು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಒಳ ಇಲ್ಲವೆ ಹೊರ ಓರೆಯಾಗಿ, ಮೇಲ್ಮುಖ ಅಥವಾ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹುಟ್ಟಿದ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದು ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೇನಿಯೋಫೇಶಿಯಲ್ ಡೈಸೋಸ್ಟೋಸಿಸ್ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನರಸ್ನಾಯುವಿನ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ದೋಷಗಳು (ಕನ್ನಡಕದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ) ಸಹ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣ. ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೋಷ ಕೂಡ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳು ಎರಡು ಭಿನ್ನ ದಿಕ್ಕುಗಳ ಕಡೆ ವಾಲಿದಾಗ ಮಿದುಳಿಗೆ ಎರಡು ಭಿನ್ನ ದೃಶ್ಯಗಳು

BOSCOSS TUTORIALS

Boscoss Tutorials is a reputed Coaching Institute that offers thorough coaching for the students who is preparing for Annual Board Exams and Medical / Engineering Entrance tests like NEET, CET, COMED-K and JEE-M.

New

NEET 2018

REPEATERS BATCH

HIGHLIGHTS

- Intensive Coaching
- Over 1000 hours of lectures
- Over 100 Unit Tests
- Over 20 Full length Mock Tests
- Plus many more online Tests
- Excellent, Experienced Faculty
- Individual Attention
- Hostel Facility
- Moderate Fees

Course starts from Sept. 2017

Limited Seats... Hurry!

ADMISSIONS OPEN

OTHER PROGRAMMES :

- I & II PU and XI & XII Classes Syllabus coaching classes in PCMB from June to January
- Summer Vacation Syllabus Coaching in PCMB for II PU & Class XII for local students as well as out-station students from March to May
- NEET / CET CRASH COURSE in October / April.
- Postal Coaching for NEET, JEE & CET

BOSCOSS TUTORIALS
III & IV FLOOR, ESSEL CENTRE,
M. G. ROAD, MANGALURU - 03
Contact : 0824 - 2494537, 4272728
4272729, 99724 58537