

આંખોનો યાક



આંખમાં યાક લાગ્યો હોય તો



એક ચપટી મીઠું પાણીમાં નાખો.



પછી બીજી આંખ તે પાણીમાં ડુબાડો



આઈ ગ્લાસ અથવા વાકડીમાં સાદું પાણી લો



પહેલાં એક આંખ તે પાણીમાં ડુબાડો



આંખો માં તાજગી અનુભવાશે.

આંખોનો યાક



હંડી "ચા" માં "રૂ" પલાળીને આંખો પર મુકો, આંખોનો યાક જતો રહેશે. આંખોમાં ફરીથી નવી તાજગી અનુભવાશે.

આંખોની નીચે થતા કાળા ચકામાં (વર્તુળો)



આંખો નીચે કાળા ચકામાં થયા હોય ત્યારે



કાપેલા બટાકાનું બારીક છીણ કરો



૧૫ મિનીટ પછી આંખો સ્વચ્છ રીતે ધોઈ નાખો.



એક બટાકું લો અને તેને કાપો



આંખો નીચે બટાકાની છીણ લગાડી દો.



આમ નિયમિત કરવાથી આંખો નીચેની કાળાશ ઓછી થશે.

આંખોની તંદુરસ્તી માટે આહાર



આંખોની તંદુરસ્તી સારી રાખવા માટે આગળ દર્શાવેલ આહારનો સમાવેશ કરો.



નિયમિત રીતે ગાજરનો રસ પીઓ અથવા ગાજર ખાઓ.



નિયમિત રીતે દુધ પીઓ.



નિયમિત રીતે કોથમીરનો રસ પીઓ.



નિયમિત રીતે ફળો ખાઓ, લુણીની ભાજી ખાઓ.



આવા પોષક આહાર થી આંખોની તંદુરસ્તી સારી રહે છે.

## આંખોનું આરોગ્ય

## આંખોમાં બળતરા



આંખોનું આરોગ્ય  
સારું રાખવા માટે આગળનાં  
વ્યાયામ નિયમિત કરો.



ચહેરો સીધો રાખી  
ફક્ત કીકી ને ડાબી  
બાજુ લઈ જાવ.



બન્ને હથેળી  
અલગ-અલગ આંખ પર  
૧ મિનિટ રાખો.



ચહેરો સીધો રાખીને ફક્ત  
ડોળાને (નજરને) ધીમે  
ધીમે ઉપર લઈ જાવ.



ચહેરો સીધો રાખી  
ફક્ત કીકી ને  
જમણી બાજુ લઈ જાવ.



આ રીતે નિયમિત  
વ્યાયામ કરવાથી  
આંખોને લોટીનો પુરવઠો  
ચોગ્ય પ્રમાણમાં મળે છે.



આંખોમાં બળતરા  
થતી હોય ત્યારે



તે ટુકડા આંખો પર મૂકી  
આંખોની બળતરા દૂર થશે.



ગુલાબજળ માં  
“૩” પલાળો, તે “૩”  
આંખો પર મુકો.



એક કાકડીનાં  
ટુકડા કરો



થોડું ગુલાબજળ  
વાકડીમાં લો



આંખોની બળતરા  
અટકશે.