

عينك !

- ١ — ونش كل البصر خير حواصة الجسم ، فالتأ لا تغطي أمداه عنها من النشابة اليومية . . .
فكم أجزاء من الجسم يمتد إليها كل يوم ، قبل أن يفكر في النشابة بيديه .
وقد يكون الضرر أنك لا تعرف طرق النشابة باليد . . . فإليك البعض منها . . . انبه تحفظ
بصرك سليماً قوياً .
- ١ — إذا أحسست تيباً في عضلات عينيك فأغسلها بعام بارد . . . وذلكها بتسعة نقطة
تدلياً غائراً . . . ثم أغسلها بوضوء وأنت على أوجعك لمدة خمس دقائق .
- ٢ — عرض عينيك للشمس وأنت منسجج الأجزاء في الصباح الباكر . . . وكذلك في
وقت الغيب لبضع دقائق .
- ٣ — لا تقرأ وأنت مستلق في السرير على ظهرك . . . وإلا فإن تقرأ في ضوء خافت .
- ٤ — يجب أن تكون الإضاءة للقراءة جيدة . . . وأن تكون من خلف القارئ بحيث
لا تعمد عليه . . . كما لا يجب أن يكون هناك أي ظلال على الصفحة التي تقرأها أو تكتب عليها .
- ٥ — يراعى أن يكون الكتاب بعيداً عن عينيك بثلثين سنتيمتراً . . . والقرأ أو اكتب
وأنت مستلقاً في جديتك دائماً . . . وقرب الصفحة إليك ولا تنحني عليها .
- ٦ — تحار من الرقة تقيد البصر وتقوية . . . فحرك رقبته ذات البصر وذات البصر . . .
عشر مرات . . . وكذلك إلى الأمام وإلى الخلف . . . وتحريكاً دائرياً أيضاً .
- ٧ — قبل أن تنام اغسل عينيك كل ليلة بمحلول ملح إبوريك . . . لإزالة ما طلق
بها من أتربة طوال اليوم . . . وفي الصباح ضع فيها بضع قطرات من القطرة الزرقاء التي
تصرفها وزارة الصحة لطلابها .
- ٨ — زر أنت وأفراد عائلتك طبيب العيون مرة في السنة على الأقل . . . وإن لم يك
بأحد منكم مرض يبيته يدعو لضرورة هذه الزيارة .
- ٩ — عينا ظنك جوهرتان . . . رسالة القباب أن يلبسها . . . فاطرعه دائماً من عيني
مفتك . . . لأنه بسببه له الرمد العديدي . رسول الله في مصر .
- ١٠ — ضع في نظارة شمس على عينيك كلما سرت قدومك الطريق .

فرحمي عطا الله