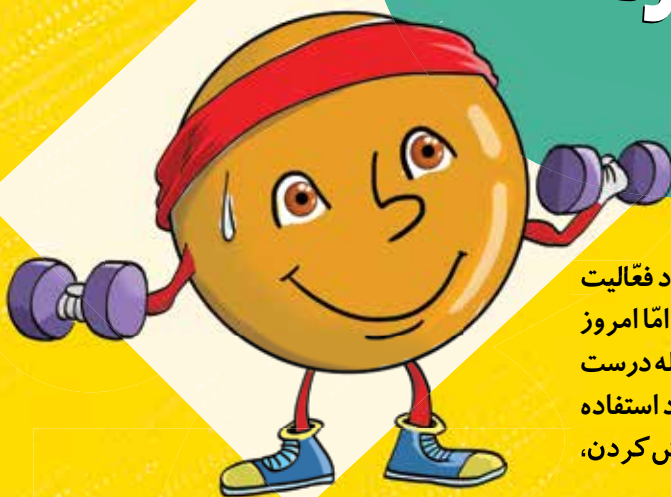




ورزش چشم بدون استفاده از وزنه!

• مهدی زارعی
• تصویرگر: سام سلماسی



وقتی صحبت از «ورزش» می‌شود، بیشتر ما به‌طور ناخودآگاه یاد فعالیت و جنب و جوش زیاد و ساختن بدنی قوی و خوش حالت می‌افتیم. اما امروز می‌خواهیم با هم، چند تاز ورزش‌های مخصوص چشم را یاد بگیریم. بله درست است. ورزش مخصوص چشم! عضوی از بدن که روزانه از آن زیاد استفاده می‌کنیم؛ تقریباً در همه‌ی کارهای زندگی مثل درس خواندن، ورزش کردن، تلویزیون دیدن و....



تمرکز روی اجسام

اگر جزو افرادی هستید که زیاد به نمایشگر رایانه یا تلفن همراه خیره می‌شوید، لازم است هر ۲۰ دقیقه یک بار به چشم‌هایتان ورزش بدهید. چگونه؟ فقط کافی است ۲۰ ثانیه به یک جسم که در فاصله‌ی ۵ تا ۶ متری‌تان قرار دارد، خیره شوید. بعد می‌توانید کار با رایانه یا تلفن همراه را ادامه دهید. که به آن قانون ۲۰-۲۰ می‌گویند.

حرکت دادن چشم‌های بسته



بستن چشم‌ها می‌تواند استراحت خوبی برای این عضو بدن باشد. اما در همین حالت بسته هم می‌توان به چشم‌ها ورزش داد. چشم‌هایتان را ببندید و تلاش کنید که آن‌ها را بالا ببرید (مثل وقتی که چشم‌هایتان باز است اما دارید بالای سر خود، مثلاً سقف، را نگاه می‌کنید). همین کار را در جهت پایین هم انجام دهید. سپس نوبت می‌رسد به حرکت چشم‌ها به چپ و راست (سرتان کاملاً صاف و روبه‌رو را نگاه کنید، حالا بدون تکان خوردن، سعی کنید پایین را نگاه کنید). سه بار این مراحل را تکرار کنید. پلک‌هایتان باید تا پایان تمرین بسته باشند.

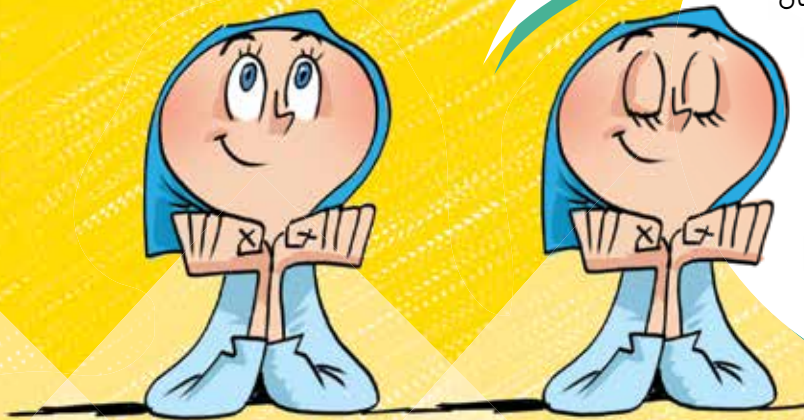


بستن چشم با کمک انگشتان

هر وقت احساس کردید چشم‌هایتان خسته شده‌اند، آن‌ها را ببندید و روی هر یک از پلک‌هایتان انگشتی بگذارید. کافی است ۱۰ تا ۲۰ ثانیه انگشتانتان را روی چشم‌تان نگه دارید. بردارید و سپس همین کار را دوباره انجام دهید.

پلک زدن

پلک زدن یکی از کارهایی است که در برطرف کردن خستگی چشم‌ها مؤثر است. به همین دلیل اگر مدتی بدون اینکه پلک بزنید به جایی خیره شوید، خیلی زود چشم‌هایتان خسته می‌شوند. برای تمرین پلک زدن کافی است روبه‌روی یک دیوار خالی روی صندلی بنشینید و در حالی که گردنتان کاملاً صاف است، چشم‌هایتان را چند ثانیه ببندید و دوباره باز کنید. سپس دوباره این کار را تکرار کنید. سعی کنید این کار را به مدت دو دقیقه به‌طور مداوم انجام دهید.



بعضی افراد تصور می‌کنند اگر روزی یک بطری آب هویج بنوشند، چشم‌هایشان ضعیف نمی‌شود! نیاز به نوشیدن این همه آب هویج نیست! همه‌ی سبزیجات و لبنیات، مواد مفید برای تقویت چشم‌ها را دارند.

حتی اگر چشم‌هایتان سالم هستند هم، هر سال یک‌بار به چشم‌پزشک مراجعه کنید تا اگر چشم‌هایتان در حال ضعیف شدن هستند، زود مطلع شوید و جلوی ضعیف‌تر شدن آن‌ها را بگیرید.

اگر پزشک به شما توصیه کرده است که عینک بزنید، حتماً این کار را بکنید.

چند نکته‌ی مهم

علاوه بر تمرین‌هایی که معرفی شد، چند نکته‌ی دیگر را هم باید رعایت کنید.