

عينتك !

- ونفس كان البصر خير حواسنا الخمس ، فإنت لا تظن أدائه حقها من العناية اليومية . .
فمك أجزاء من الجسم يمتصها كل يوم ، قيل أن يفكر في الثانية يمتص .
وقد يكون الصدر أنك لا تعرف طرق العناية بالعين . . فإليك البعض منها . . انبه تحفظ
بصرك سليماً قوياً :
- ١ — إذا أحسست تيباً في عضلات عينيك فأغسلها بما بارد . . وذلكها بنسفة نظيفة
تديكاً خافياً . . ثم أغمقها واضماً راسك على أجهتك لمدة خمس دقائق .
 - ٢ — عرض عينيك للشمس وأنت مستس الاجفان في الصباح الباكر . . وكذلك في
وقت الغيب لبضع دقائق .
 - ٣ — لا تقرأ وأنت مستلق في السرير على ظهرك . . وإلا إن تقرأ في ضوء خافت .
 - ٤ — يجب أن تكون الامانة للقراءة جيدة . . وأن تكون من خلف الثاقوى بحيث
لا تصدم عينيه . . كالأبجب أن يكون هناك أي ظلال على الصفحة التي تقرأها أو تكتب عليها
 - ٥ — يراعى أن يكون الكتاب بيداً عن عينك بتلاتين سنتماً . . والقرأ أو اكتب
وأنت مستلقاً في جديك دائماً . وقرب الصفحة اليك ولا تنحني عليها .
 - ٦ — تحارب الرقة تقيد البصر وتقوية . فرك ربتك ذات البهن وذات اليسار . .
عشر مرات . . وكذلك الى الامام وال الخلف . . وتحرركاً دائرياً أيضاً .
 - ٧ — قبل أن تمام اغسل عينيك كل اية بمطول لجلس ابوريك . . لا إزالة ما طلق
بها من آتربة طوال اليوم . . وفي الصباح ضع فيها بضم تظ من الطرة الزرقاء التي
تصرفها وزارة الصحة لطالبيها
 - ٨ — زرائت وأفراد طائفك طبيب السيون مرة في السنة على الاقل . . وان لم يك
بأحد منكم مرض يبيته يدعو لضرورة هذه الزيارة .
 - ٩ — عينا طنك جوهرة ان . . رسالة القباب ان يلبها . . فاطرده دائماً من عيني
متنك . . لانه بسبب له الرمد الصيدي . رسول النسي في مصر .
 - ١٠ — ضع ٣ قطرة ٤ شمس على عينيك كالأبهرت قد ووجه الطريق .

فرحمي عطا الله