

मु लांचे डोळे इतर अवयवांप्रमाणेच कोमल असतात. खूप काम केल्याने इतर अवयव थकतात त्याचप्रमाणे डोळ्यांनाही क्षमतेपेक्षा जास्त काम कराव लागलं तर थकतात. मुलं बाराच काळ टीव्ही पाहतात त्यावेळी त्यांच्या डोळ्यांच्या मांसपेशीर प्रतिकूल परिणाम होतो. अनेकदा टीव्ही पाहताना अंधार केला जातो.

टीव्ही पाहिल्यावर डोळे सामान्य प्रकाशात येतात त्यावेळी तो प्रकाश झेला येत नाही. त्यावेळी डोळ्यांच्या पापण्याची उघडजाप व्हायला लागते. मुलं अगदी जवळून टीव्ही पाहतात त्यावेळी डोळ्यांवर वाईपरिणाम होतो. असं होत नये यासाठी स्फीनपासून शक्य तिक्कात लांबून टीव्ही पाहता वैइल असा ठिकाणी बैठक असावी. आजकाल घरामध्ये छोट्या आकाराचा खोल्या असतात. त्यामुळे टीव्हीव्ही छोट्या आकाराचा असावा. अनेकदा असं पहायला मिळत की एखाद्या ठिकाणी एकचवेळी अनेकजण बसून टीव्ही पाहत असतील तर मुलांना पुढे फरशीवर बसून टीव्ही पहायला सांगितल जात. त्यामुळे त्यांना टीव्ही पहायला त्रास होतो. त्याचा परिणाम

टी.व्ही. पाहताना

थेट मुलांच्या डोळ्यांवर होतो. खरंतर टीव्ही पाहताना प्रेक्षक आणि टीव्ही समान पातळीवर असायला हवेत. असं असेल तर डोळ्यांवर कोणत्याही प्रकारचा अतिरिक्त दबाव येत नाही. टीव्ही पाहताना खोलीत अंधार करण डोळ्यांना हानीकारक आहे. याचं कारण टीव्हीचा प्रकाश आणि वातावरणातील अंधार यामुळे जो विपरित प्रभाव निर्माण होते त्यामुळे डोळ्यांवर अतिरिक्त दबाव येतो. त्यामुळे टीव्हीच्या प्रकाशाशिवायी खोलीत आणखी प्रकाश असेल याची काळजी च्यावी. हा प्रकाश

पैरंटिंग

टीव्हीच्या स्क्रीनवर दिसता कामा नये किंवा

तो प्रेक्षकांच्या डोळ्यांवरही येता कामा नये. टीव्ही पाहिल्याने त्रास जाणवत असेल तर काही गोष्टीची खबरदारी घ्यायला ही. टीव्हीमध्ये कमी प्रकाश, फोकस, दिसप्रयत, वाचण्यात अस्पष्टता,

स्क्रीनवर पिक्चर हलां अशा प्रकारची तक्रार असेल तर एखाद्या चांगल्या मेंगिकिङ्डून टीव्ही दुरुस्त

करून घ्यावा. या दोषांचं त्वरीत निरकरण केलं नाही तर डोळ्यांना त्याचा सतत त्रास होत राहील. अशा त्रासामुळे डोळ्यांची दुरुशक्ता कमी होण्याची याचिताही असते. म्हणून यामुळे आपल्याला अंधुक दिसायला लागत. टीव्हीसेटमध्ये काही दोष नसतानाही टीव्ही पाहण्यास त्रास होत असेल तर त्वरीत एखाद्या नेत्ररोगतज्ञाचा सल्ला घ्यावा. पाच वर्षपूर्वीत्याचा मुलांचे डोळे फाराच नाजूक असतात. त्यामुळे त्यांना शक्य तेवढ्या लांब बसून टीव्ही पाहण्याची सवय लागावी. मुलांना जास्त वेळ टीव्ही पाहू देऊ नये. खेळाकडे लक्ष वेधून टीव्हीची क्रेक कमी कारावी. मुलासाठी असतात तेवढ्याच कार्यक्रमापुरताच त्यांचा टीव्ही पाहण्याशी संबंध ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.

पाळी का चुकते?

मा सिक पाळी चुकण्यामारे प्रत्येक वेळी गर्भधारणा हेच कारण असतं असं नाही तर सद्या जीवनवैतीले बदलही याल कारणीभूत ठसूल लागले आहेत. अपली एखादी चुकीची सवय मासिक पाळानी करू शकते. पाळी चुकण्याच्या विविध कारणांचा हा आढावा...



हेल्थ टॉक

* धाराधीकिंवा जीवनामुळे महिलांवरचा ताण प्रवंद वाढला आहे. शरीरात ताणाचे हार्मोन्स वाढले की त्याचा परिणाम इतर हार्मोन्सवर होतो. स्ट्रेस हार्मोन्स मासिक पाळीच्या चक्रावर परिणाम करू शकतात. * गर्भनिरोधक गोव्यामुळे शरीरात बेरेच बदल होतात. या गोव्यांच्या प्रभावाशी जुळवू घ्यायला शरीराला थोडा वेळ लागतो. अशा

प तीची नोकरीत बदली झाली किंवा परदेशात जाणावी सधी मिळाली तर कुबुकासाठी महिलाना नोकरी सोडावी लागते. नाईलाजास्तव अनेकीना करिअरचा त्याग करावा लागतो. मात्र या कारणामुळे काम थांबवण्याची काळीच गरज नाही. इंटरनेटमुळे आज अनेक संथी उपलब्ध झाल्या आहेत. कंपन्याही कर्मचाऱ्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात. विविध कंपन्याचे देशाविदेशात शाखा उघडतात. त्यामुळे आपलं करीअर संपलं असा समज करून घेण्याची आवश्यकता नाही. परीचय बदलीनंतरही आपलं करीअर सुरु ठेवण्यासाठी काय करायला हवं याविष्यी...

* बदलीच्या ठिकाणाबद्दल शक्य तितकी महिली काढा. परदेशात

गोव्या घेणाऱ्या महिलांच्या पाळीचं चक्र बिघू शकत.

* मासिकपाळीसाठी शेरीराला उर्जे ची गरज लागते. ऊर्जेच्या कमतरतेमुळे पाळीचं चक्र बिघू शकतं. त्यामुळे अंगम हेण्यांची काळात याचांपरिणाम करण्याची अनियमित होते.

* काही औरधार्याच्या सेवनामुळे तुम्हाला त्रास होऊ शकतो. * अचानक वजन वाढलं किंवा झाली तरी मासिक पाळी प्रभावित होऊ शकते. * थायरोइड तसंच स्थूलपण्यामुळेही पाळी पुढे जाते किंवा काही काळासाठी बंद होऊ शकते.

बदली झाली असेल तर जोडीदाराला कामाचा परवाना मिळाण्याची तरतुद आहे किंवा नाही याची खातरजमा करून घ्या. तिथल्या कामाच्या नियमांबद्दल जाणून घ्या. सध्याच्या पदाशी किंवा कामाशी मिळत्याजुळत्या संरीचा शोध घ्यायला सुरुवात करा. लिंग किंवा नोकरीची उपलब्ध आहेत. अनेकदा टीव्ही पाहताना अंधार करण डोळ्यांवर वाईपरिणाम होतो. असावी आज एखाद्या घरामध्ये काळजी च्यावी. हा प्रकाश

परदेशात जाणावी सधी मिळाली

तर कुबुकासाठी महिलाना नोकरी

सोडावी लागते. नाईलाजास्तव अनेकीना

करिअरचा त्याग करावा लागतो. मात्र या

कारणामुळे काम थांबवण्याची काळीच

गरज नाही. इंटरनेटमुळे आज अनेक

संथी उपलब्ध झाल्या आहेत. कंपन्याही

कर्मचाऱ्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुसार किंवा

सोईनुसार काम करण्याची मुळा देतात.

विविध कंपन्यांना आपल्या वेळेनुस

