

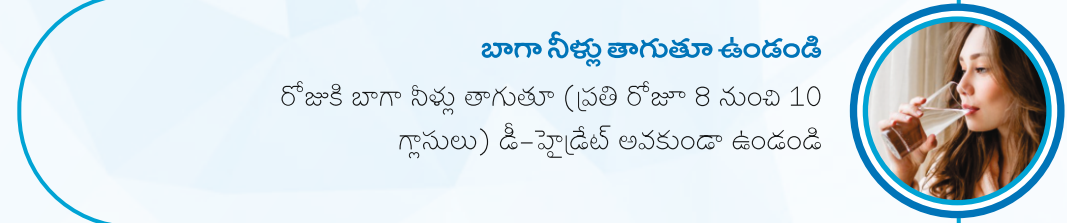
# పొడి కళ్ళని

## సంరక్షించుకునేందుకు చిట్కాలు



### విల్లప్పడూ గాగుల్స్/ చలువ అద్దాలను వేసుకుంటూ ఉండండి

బయటికి వెళ్తున్నప్పుడు చలువ అద్దాలు వేసుకుంటూ ఉండండి, ప్రత్యేకించి కళ్ళచుట్టూ ఆవరించి ఉన్న డిజైన్ ఉన్న ఫ్రేమ్తో. ఇందువల్ల పొడిబారుతున్న గాలులు, ఎండ, గాలి, దుమ్ము మరియు ప్రదూషణల నుండి బహిరంగ పరచడం తగ్గుతుంది



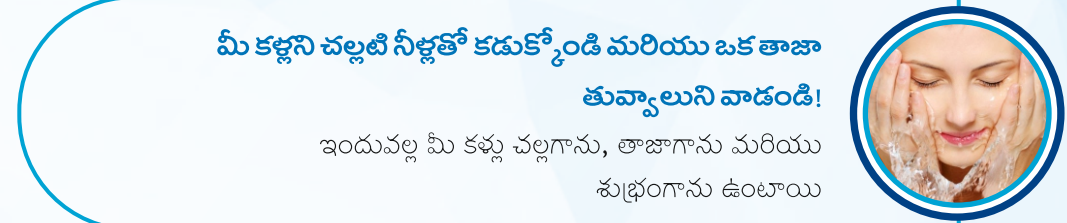
### బాగా నీళ్లు తాగుతూ ఉండండి

రోజుకి బాగా నీళ్లు తాగుతూ (ప్రతి రోజూ 8 నుంచి 10 గ్లాసులు) డీ-ప్లైడ్రేట్ అవకుండా ఉండండి



### కళ్ళు మిటకరించడం చేస్తూ, దూరంగా చూస్తూ ఉండండి

కంప్యూటర్ పైన పనిచేస్తున్నప్పుడు లేదా పుస్తకం చదువుతున్నప్పుడు, ప్రతి అరగంటకీ క్రమబద్ధంగా కళ్ళు మిటకరిస్తూ ఉండండి



### మీ కళ్ళని చల్లటి నీళ్లతో కడుక్కోండి మరియు ఒక తాజా తువ్వాలని వాడండి!

ఇందువల్ల మీ కళ్ళు చల్లగాను, తాజాగాను మరియు శుభ్రంగాను ఉంటాయి



### ఏసి వెంట్ని క్రింది వైపు ఉంచండి

అది ఆఫీసుకాసిండి, కార్లు లేదా ఇళ్ళు కాసిండి, ఏసి వెంట్ని క్రింది వైపు ఉంచండి, మీ ముఖంవైపు తిన్నగా కాదు. అందులోని చల్లటిగాలి మీ కళ్ళలోని తేమని పొడిగా చేసేయ్యవచ్చు.