கண் ஒளி

விழி 35 | பார்வை 09 | ஏப்ரல் 2019

காண்டாக்ட் லென்ஸ்

வண்ணப் பார்வையிழப்பு

ARAVIND EYE CARE SYSTEM

aurolab

Regained precise vision!

துல்லியமான பார்வையை மீண்டும் பெற்றேன்!
கண்ணாடிக்கும் குட்-பை சொல்லி விட்டேன்!

Goodbye Spectacles

(High spectacle independence)

கண்புரை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின், கண்ணாடி அணியாமலே துல்லியமான பார்வை பெற அரவிந்த் கண் மருத்துவமனையை அணுகவும்.

கண் ஒளி

அரவிந்த் வெளியீடு

கண் நல விழிப்புணர்வு
மாத இதழ்

ஆசிரியர்
டாக்டர்.ஜி.நாச்சியார்

ஆசிரியர் குழு
சித்ரா துளசிராஜ்
கோ. முருகராஜ்
திவ்யா ரமேஷ்

இதழ் வடிவமைப்பு
ரா. மீனாட்சி

முன் அட்டை ஒளிப்படம்
ம. ராஜ்குமார்

சந்தா பொறுப்பாளர்
ஜெ. பரிமளா

தொடர்புக்கு :
'கண்ஒளி'
அரவிந்த் கண்
மருத்துவமனை,
1, அண்ணாநகர்,
மதுரை – 625020

மின்னஞ்சல் :
kannoli@aravind.org

உள்ளே . . .

உலகக் கண் நீர் அழுத்த வாரம்	5
இனிது! இனிது! உடல்நலன் இனிது!	6
கண் நீர் அழுத்தம்	9
வண்ணப் பார்வையிழப்பு	12
கண்புரை அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய பரிசோதனைகள்	14
காண்டாக்ட் லென்ஸ்	17
கண்ஒளி ஏற்றுவோம்!	18
அடிக்கடி தலை வலிக்கிறதா?	19
அரவிந்த் இலவச கண் பரிசோதனை முகாம்கள்	20

தலையங்கம்

கோடைப் பருவம்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் மாதத்தில் தொடங்கி மே மாதத்தில் உச்சகட்டத்தை அடையும் வெயில் தற்போது மார்ச் மாதம் முதலே தொடங்கி வதைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. வெயில் குறைவாக இருக்கக்கூடிய இடங்களில் கூட வெயிலின் தாக்கம் அதிகரித்து விட்டது. கோடைப் பருவ நோய்களில் இருந்தும், புதிது புதிதாக நாள்தோறும் தோன்றிக் கொண்டிருக்கும் நோய்களையும் நாமே வரவேற்காமல் தேவையான முன்னேற்பாடுகளுடன் நம் உடலை தற்காத்துக் கொள்ளவேண்டும். வெளியில் செல்லும்போது கூலிங்கிளாஸ் மற்றும் குடை போன்றவற்றை கையில் எப்போதும் வைத்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைகள் வெயிலில் விளையாடச் செல்லும்போது தேவையான அளவு தண்ணீர் அருந்துகின்றனரா என்பதைக் கண்காணிக்க வேண்டும். தண்ணீர் தவிர நீர்மோர், பதநீர் போன்ற பானங்களை அவ்வபோது அருந்தச் செய்யலாம். அவர்களது நேரத்தைப் பயனுள்ள வகையில் செலவிடவும், உடலை குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வதற்கும் நீச்சல் போன்ற பயிற்சிகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்தலாம்.

வெயில் காலத்தில் தண்ணீர் பற்றாக்குறை ஏற்படுவது வழக்கமான ஒன்றுதான். எனினும் அதிக நேரம் வெயிலில் சென்று விட்டோ அல்லது அதிக நேரம் விளையாட நேர்ந்தாலோ வீட்டிற்கு வந்தவுடன் குளிப்பது வியர்வையால் ஏற்படும் கிருமிகள் மற்றும் பாக்டீரியா தொடரில் இருந்து நம்மைக் காக்கும்.

நம் உடல் நலனையும் நம்மைச் சார்ந்தவர்களின் உடல்நலனையும் காத்துக் கொள்ளவேண்டிய கடமை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ளது. தற்போதைய சூழலில் சிறிதளவேனும் மாற்றம் ஏற்படுத்துவதற்கும் இனி வரும் சந்ததியினர் நலமுடன் வாழ்வதற்கும் தேவையான மரங்கள் வளர்த்து சுற்றுசூழலை மாசுபடுத்தும் பொருட்களின் பயன்பாட்டைக் குறைத்துக் கொள்வதும்தான் எதிர்காலத்தில் நல்ல தீர்வாக அமையும்.

ஆசிரியர் குழு

செய்தி

உலகக் கண் நீர் அழுத்த வாரம்

உலகக் கண் நீர் அழுத்த வாரம் மார்ச் 10 ஆம் தேதி முதல் 16 ஆம் தேதி வரை அரவிந்தில் பொதுமக்களுக்கு பயனுள்ள வகையில் கடைபிடிக்கப்பட்டது. அரவிந்தின் பல மருத்துவமனை வளாகங்களிலும் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் விழிப்புணர்வு கண்காட்சி அமைக்கப்பட்டிருந்தது. மதுரை, தேனி, திருநெல்வேலி, பாண்டிச்சேரி மற்றும் சென்னை அரவிந்த் மருத்துவமனைகளில் கண் நீர் அழுத்த பரிசோதனை முகாம்கள் மற்றும் விழிப்புணர்வு கண்காட்சி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. இதில் 2,000 த்திற்கும் மேற்பட்ட மக்கள் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர். திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் நடைபெற்ற முகாமில் 5 புதிய கண் நீர் அழுத்த நோயாளிகளும், தேனி மருத்துவமனையில் 16 புதிய நோயாளிகளும் கண்டறியப்பட்டனர். மேலும் 21 நபர்களுக்கு கண்புரை இருப்பது கண்டறியப்பட்டது.

மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் மதுரை மற்றும் பாண்டிச்சேரி மருத்துவர்கள் FM இல் விழிப்புணர்வு உரையாற்றினர். திருநெல்வேலி வ.உ.சி மைதானத்தில் கண் நீர் அழுத்த விழிப்புணர்வு வீதி நாடகம் நடைபெற்றது. இவை தவிர மக்கள் அதிகம் கூடும் இடங்களில் விழிப்புணர்வு பேனர்கள் வைக்கப்பட்டது. கண் நீர் அழுத்தநோய் குறித்த கேள்விகள் பொதுமக்களிடம் கொடுக்கப்பட்டது. அதில் 80% மேல் மதிப்பெண் பெற்றவர்களுக்கு மரக்கன்று வழங்கப்பட்டது.

கண் நீர் அழுத்த நோய் இருப்பதை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து மருத்துவர் ஆலோசனையின்படி சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் பார்வையிழப்பில் இருந்து நம்மை நாம் காத்துக் கொள்ள முடியும். எனவே, மக்களிடையே தொடர்ச்சியாக இந்நோய் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது மிகவும் அவசியமாகும்.

– *திவ்யா ரமேஷ், அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ்*

இனிது! இனிது!
உடல்நலன் இனிது!

நம் வாழ்நாள் முழுவதும் முழு உடல் தகுதியுடன் இருக்க, நம்மை நாமே ஊக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளும் ஃபிட்னஸ் திட்டங்களைத் தொடங்கி, சில காலம் மேற்கொண்டு பிறகு கைவிட்டவரா நீங்கள்? தயக்கம் வேண்டாம். நீங்கள் மட்டும் இல்லை. மிகப் பெரும்பாலானோர் ஃபிட்னஸ் திட்டங்களில் ஈடுபடத் தொடங்கி, சில நாட்களில் அலுப்பாக இருக்கிறது என்றெண்ணி கைவிட்டு விடுகின்றனர். எதிர்பார்க்கும் மாற்றங்கள் உடனடியாக உணரமுடிவதில்லை என்றும் சிலர் விலகுகின்றனர்.

எளிய இலக்குகளுடன் முதலில் தொடங்குங்கள். எட்டக்கூடிய அளவில் திட்டமிடுவது முக்கியம். பிறகு, படிப்படியாக நீண்ட கால இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளலாம். நீண்டகால இலக்குகளை முதலிலேயே நிர்ணயித்துக் கொண்டால் கூடிய சீக்கிரம் ஆர்வத்தை இழந்துவிடுவதுடன் முயற்சியை முற்றாகக் கைவிட்டு விடுவீர்கள்.

உதாரணத்திற்கு, உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடத் தொடங்கினால் உங்கள் எளிய இலக்கு, முதலில் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் எனில் ஒரு நாளைக்கு 10 நிமிடம் என வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்கள் நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல். சிறிது நாட்களில் ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடம் என வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்கள் நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். பிறகு, ஒரு நாளைக்கு 5 கி.மீ. என இலக்கு நிர்ணயித்துக் கொண்டு நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். உடலின் அனைத்து தசைகளையும் உட்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளை அவ்வபோது செய்யலாம்.

உங்களுக்குப் பிடித்தமான விளையாட்டுப் பயிற்சிகளில் உங்களை நீங்கள் ஈடுபடுத்திக் கொண்டால் ஆர்வம் குறையாமல் ஈடுபாட்டுடன் இருப்பீர்கள். உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்வதில் விருப்பம் குறைவது போலிருந்தால் புதிதாக எதையாவது மேற்கொள்ளவும். கராத்தே, சிலம்பம் போன்ற தற்காப்புப் பயிற்சிகளிலும் ஈடுபடலாம்.

உடற்பயிற்சி, விளையாட்டுப் போட்டிகள் அல்லது தற்காப்புப் பயிற்சி என உங்கள் மனதிற்கு உற்சாகமளிக்கும் ஃபிட்னஸ் திட்டத்தில்

தொடர்ந்து ஈடுபட்டால்தான் நாளடைவில் அலுப்பு தோன்றாமல் இருக்கும். ஃபிட்னஸ் திட்டத்திற்கு நேரம் ஒதுக்க முடியவில்லை என காரணம் கூறாமல் உங்களது அன்றாட செயல்பாடுகளில் ஒன்றாக இதையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

நம்மில் பலர் கணினி முன் உட்கார்ந்தோ ஒரே இடத்தில் இருந்தபடியோ பணிபுரிவதால் சில எளிய செயல்பாடுகளை வலிய செய்வது அவசியம். எவ்வாறெனில் லிஃப்டுகளைத் தவிர்த்து படிகளில் ஏறுதல், அருகில் உள்ள கடைகளுக்கு நடந்து செல்லுதல், பணி இடைவேளைகளில் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து இளைப்பாறாமல் சிறிது காலாற நடத்தல் போன்ற செயல்பாடுகள்.

நீண்ட நேரம் அமர்ந்து பணியாற்றுவதால் உடல் சோர்வடையத் தொடங்கும். பிறகு சோர்வென்பதே நமது இயல்பாகி விடும். எனவே பணியின்போது எழுந்து, குடிநீர் இருக்கும் இடங்களுக்குச் சென்று தண்ணீர் அருந்துதல், அலைபேசி அழைப்புகளின்போது சிறிது உலாவியபடி பேசுதல் போன்றவற்றிலும் ஈடுபடலாம்.

உங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டுமா? தடங்கல் இல்லாமல் தூங்க வேண்டுமா? சோர்விலிருந்து மீள வேண்டுமா? உங்கள் ஃபிட்னஸ் திட்டம், இலக்கு என்பதை எழுதி வைக்கவும். அவற்றிற்காக நீங்கள் மேற்கொள்ளும் உடற்பயிற்சி, விளையாட்டுப் போட்டி, தற்காப்பு பயிற்சியால் உங்களுக்குள் மெல்ல ஏற்படும் மாற்றங்களையும் எழுதி வைக்கவும். உங்களை ஊக்கப்படுத்தும் முயற்சிகளில் இவ்வாறு எழுதி வைப்பதும் ஒன்று. ஒருநாளைக்கு எத்தனை மணி நேரம் உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டீர்கள் என்பதையும் குறித்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

உங்கள் நண்பர்களையும் உடன்பணிபுரிபவர்களையும் குடும்பத்தினரையும் இணைத்துகொண்டு ஃபிட்னஸ் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளலாம். மிக சோர்வாக இருப்பதுபோலத் தோன்றினால், ஓரிரண்டு நாட்கள் விடுப்பு எடுத்துக் கொள்ளவும். ஆனால், மீண்டும் ஃபிட்னஸ் செயல்பாடுகளைத் தொடர வேண்டும் என்பதில் மிக உறுதியாக இருக்கவும்.

உடற்பயிற்சியுடன் சேர்த்து ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதையும் பழங்கள் அதிகம் உண்பதையும் அதிக அளவு

தண்ணீர் அருந்துவதையும் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். மேலும் உடலும் மனமும் நல்ல நிலையில் இருப்பதற்கு எட்டு மணி நேரம் ஆழ்ந்த தூக்கம் அவசியம் என்பதையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இக்கட்டுரையைப் படித்ததும் உங்களுக்கான ஃபிட்னஸ் இலக்கு பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்கவும். வாழ்நாள் முழுவதும் முழு உடற்தகுதியுடன் இருப்பது அவசியம் என்பதை உணரவும், செயல்படத் தொடங்கவும், வாழ்த்துக்கள்.

– கோ. முருகராஜ்,
அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ்

கண்ஒளி சந்தாதாரர்களுக்கு . . .

கண் ஒளி சந்தாதாரர்கள் வீடு மாறும் போது, புதிய முகவரியை உடனுக்குடன் எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தும்படி வேண்டுகிறோம். கண் ஒளி இதழ்கள் தவறாமல் உங்களுக்கு வந்து சேர அது உதவும்.

ஒவ்வொரு மாதமும் 12, 13 மற்றும் 14 ஆகிய தேதிகளில் கண் ஒளி இதழ்களை 15000க்கும் மேற்பட்ட சந்தாதாரர்களின் முகவரிகளுக்கு முறையாகச் சரிபார்த்த பின்னரே தபாலில் அனுப்பி வைக்கிறோம். இருப்பினும் வெகு சில சந்தாதாரர்கள் தங்களுக்கு 'கண் ஒளி' இதழ்கள் சரிவர கிடைப்பதில்லை என்றும், ஒரு மாதம் வரும் இதழ் மறு மாதம் வருவதில்லை என்றும் புகாரளிக்கின்றனர். இதழ் கிடைக்கவில்லை எனில் உங்கள் ஊரில் உள்ள தபால் நிலையத்தில் புகாரளிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம். மேலும் உங்கள் பகுதி அஞ்சல்துறை பணியாளரிடம் இதழைத் தவறாமல் விநியோகிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும்.

1 வருடச் சந்தா: ரூ.60/–, 2 வருடச் சந்தா: ரூ.110/–

5 வருடச் சந்தா: ரூ.250/–

கண் ஒளி இதழுக்குச் சந்தா செலுத்த விரும்புபவர்கள், சந்தாத் தொகையை மணியார்டரில் அனுப்பி வைக்கவும். உங்களது தெளிவான முகவரி, தொலைபேசி எண் மற்றும் அஞ்சல் இலக்க எண்ணையும் குறிப்பிட்டு, 'கண் ஒளி சந்தாவுக்கு' என எழுதவும்.

முகவரி:

காசாளர், கண் ஒளி, அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை,
1, அண்ணா நகர், மதுரை – 625020. தொலைபேசி: 0452–4356500

கண் நீர் அழுத்தம்

கிளக்கோமா எனும் கண் நீர் அழுத்த நோய் உங்களுக்கு இருந்தால் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதுடன் நின்றுவிடக்கூடாது. சில வாழ்வியல் முறைகளையும் நீங்கள் அவசியம் பின்பற்ற வேண்டும்.

வாழ்வியல் முறை:

காலையில் எழுந்துகொள்ளும் நேரம், உணவு நேரம், உறங்கும் நேரம் என அனைத்திலும் நேரத்தைப் பின்பற்றுவதைப் போல கண் நீர் அழுத்தத்திற்கு மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதிலும் நேர முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும். மருத்துவர் குறிப்பிட்டுள்ள நேரங்களில் மருந்துகளை உட்கொள்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

உடல்நலனில் எவ்வளவு அக்கறை எடுத்துக்கொள்கிறீர்களோ அந்தளவிற்கு மனநலனிலும் அக்கறை கொள்ள வேண்டும். நோய் குறித்து உங்களுக்கு ஏதேனும் பயம் இருந்தால் தயங்காமல் அதுகுறித்த சந்தேகங்களை மருத்துவரிடம் கேட்கவும்.

கண் நீர் அழுத்தம் காரணமாக உங்கள் வாழ்க்கை எவ்விதத்திலும் முடங்கிவிடாது. எப்போதும்போல இயல்பான வாழ்வை மேற்கொள்ளலாம். உங்கள் கனவுகளையும் இலட்சியங்களையும் தவறவிடத் தேவையில்லை. இன்று உள்ள மருத்துவத் தொழில்நுட்பங்கள் மூலம் கண் நீர் அழுத்த நோயை தன்னம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ள முடியும்.

வாகன ஓட்டுதல்:

இரவில் வாகனம் ஓட்டுதல், குறிப்பிட்ட சில விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல் என தினசரி செயல்பாடுகளைச் செய்வதற்கு மிகச்சிலருக்கு சிரமம் ஏற்படலாம். வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போது கண் கூசுதல், மங்கலான பார்வை போன்றவை ஏற்படலாம். அதற்காக வருத்தப்பட்டுத் துவண்டுவிடத் தேவையில்லை. உதாரணத்திற்கு இரவில் வாகனங்களை ஓட்டுவதைத் தவிர்க்கவும். அதற்கேற்ப பணிகளைத் திட்டமிட்டுக் கொள்வதே சிறந்தது. பிரகாசமான வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போது கண் கூசினால் கருப்புக் கண்ணாடி அணியலாம்.

உடற்பயிற்சி:

சீரான உடற்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனால் கண்களில் உள்ள அழுத்தம் குறையும். மேலும் கண்களில் உள்ள நரம்புகளுக்கு சீரான அளவில் இரத்தம் செல்லும். உங்களுக்குப் பொருந்தக்கூடிய உடற்பயிற்சி எது என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் பரிந்துரை கேட்பது அவசியம். சில உடற்பயிற்சிகள், அழுத்தத்தை அதிகரிக்கக் கூடும் என்பதால் மருத்துவருடன் ஆலோசித்து உடற்பயிற்சிகளைத் தொடங்கவும்.

உணவுமுறை:

ஆரோக்கியமான உணவுமுறைகளைப் பின்பற்றவும். புத்துணர்வு தரக்கூடிய, சத்தான உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். வாழ்வில் மகத்தான காரியங்களைச் சாதிக்க வேண்டுமெனில் நாம் திடமாக இருக்க வேண்டும். எந்த நோயும் நம்மை முடக்கிவிடக்கூடாது. உடலுக்கு வலு சேர்க்கும் உணவுப்பொருட்களை உட்கொள்வதன் மூலம் நம் சிந்தனையும் செயலும் வலுப்பெறும்.

புகை பிடிப்பவராக இருந்தால் அப்பழக்கத்தை வெகுவாக குறைத்துகொள்ளவும். நிறுத்திக் கொள்வது மிகச் சிறந்தது. கண் நலன் மட்டுமல்ல உங்களது மொத்த உடல்நலனையும் மனதில் கொண்டு புகை, குடிப்பழக்கம் இருப்பவர்கள் முற்றிலும் அதனைத் தவிர்த்து விடுவதே நல்லது. புகைப்பழக்கத்தினால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதுடன் கண்புரை, சர்க்கரை நோய் போன்ற நோய்கள் உண்டாவதற்கான அபாயமும் உள்ளது.

அதிகம் காபி அருந்துவதாலும் கண்களில் அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது என ஒரு மருத்துவ ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. பொதுவாகவே, காபி, தேநீர், சோடா பானங்களைக் குறைத்துக் கொள்வது நன்மை பயக்கும்.

மருந்துகள்:

உங்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட மருந்துகளை பரிந்துரைத்த நேரங்களில் தவறாமல் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் பலவித வேலைகளில் மூழ்கி, மருந்து எடுத்துக்கொள்ளும் நேரத்தை மறந்துவிடக்கூடாது

என்பதற்காக உங்கள் ஃபோனிலோ வீட்டுக் கடிகாரத்திலோ அலாரம் வைத்துக் கொள்ளலாம். பலரும் இதைப் பின்பற்றுகிறார்கள். நிச்சயம் பலன் அளிக்கக்கூடிய இந்த செயல்முறைகளை நீங்களும் ஓரிருநாள் பின்பற்றிப் பார்க்கவும். அலாரம் முறை, உங்களுக்கு மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும்.

சில மருந்துகளை உட்கொள்வதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். நீங்களாக மருந்துகளை நிறுத்தவேண்டாம். கண் மருத்துவரிடம் பக்க விளைவுகள் பற்றி தெரிவித்தால் அவர் மருந்துகளை மாற்றித் தருவார்.

தூங்கும் முறை:

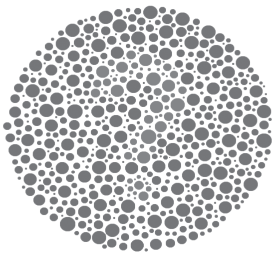
கனமான தலையணையோ, மிக மெல்லிய தலையணையோ பயன்படுத்தாமல் சரிவாக உள்ள தலையணையில் (Wedge Pillow) உறங்கலாம். இதன் மூலம் கண்களில் உள்ள அழுத்தம் குறையும் வாய்ப்பு உள்ளது.

யோகா:

யோகா செய்யும் பழக்கம் உள்ளவர் எனில், தலைகீழாக நின்று யோகா செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் தலைகீழாக நிற்கும் வேளைகளில் கண்களில் அதிக அழுத்தம் உண்டாகும் அபாயம் உள்ளது. தொடர்ச்சியாக கண் நீர் அழுத்தத்திற்கு மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும்போது இவ்வாறு தலைகீழாக நின்று யோகா செய்வதால் கண் பாதிப்பு குணமடைவதில் தேக்கம் உண்டாகும்.

- சந்தோஷ் கணேஷ்
கண் நீர் அழுத்தப்பிரிவு, மதுரை

வண்ணப் பார்வையிழப்பு



ஆப்பிளின் வண்ணம் என்ன? சிவப்பு தானே. ஆனால் நாம் எல்லோரும் ஒரே சிவப்பைத்தான் ஆப்பிளில் பார்க்கிறோமா?

நம்மில் பலருக்கு சில வண்ணங்களைப் பார்க்கும்போது வேற்றுமை தெரியாது. பிறருக்கு தெரியும் வண்ணங்கள் சிலருக்கு வேறுமாதிரி தெரியலாம். இந்த வகைக் குறைபாடுகளை வண்ணப் பார்வையிழப்பு என மருத்துவ உலகில் தெரிவிப்பார்கள். இக்குறைபாடு உள்ள பலருக்குத் தங்களுக்கு இந்தக் குறைபாடு இருக்கிறது என்றே தெரியாது. கண் மருத்துவமனையில் பரிசோதிக்கும்போதுதான் இவர்களது குறைபாடு இவர்களுக்கே தெரியும்.

கண்களில் அடிபடுவதாலும் கெமிக்கல் விபத்துகளினாலும் வண்ணப் பார்வையிழப்பு ஏற்படலாம். பார்வை நரம்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படுவதால் வண்ணங்களைப் பார்த்து உணரும் திறன் பாதிக்கப்படலாம்.

இந்தக் குறைபாட்டிற்கு நிரந்தர தீர்வு இல்லை. சில குறிப்பிட்ட வகை வண்ணப் பார்வையிழப்பிற்கு பிரத்யேக லென்ஸ் உள்ளன. அவற்றை கண் மருத்துவர் பரிந்துரையின்படி அணியலாம்.

சமீபத்தில் தொடங்கப்பட்டுள்ள அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மையம்

செஞ்சி

K.T.A. திருமண மண்டபம் எதிரில்,
39, காந்தி பஜார், செஞ்சி.
தொலைபேசி எண் : 04145 222600

சித்தையன் கோட்டையில் இயங்கி வந்த அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மையம் **கன்னிவாடி**க்கு மாற்றப்பட்டுள்ளது.

புதிய முகவரி

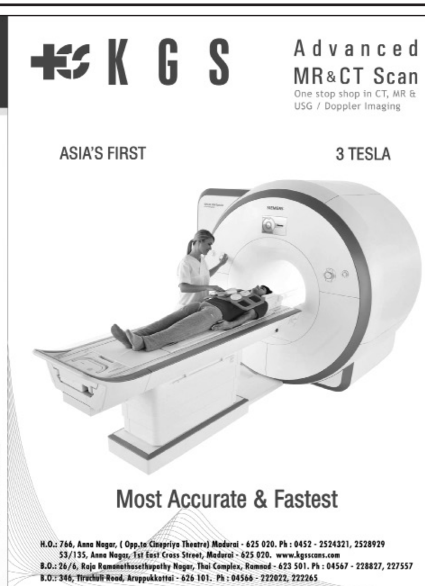
R.T. காம்ப்ளக்ஸ், பாண்டியன் கிராம வங்கி கீழ்தளம்
அரசு ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி அருகில், பழனி மெயின் ரோடு,
கன்னிவாடி. தொலைபேசி எண் : 9498840039

ஆப்பிள், ஆண்டிராய்டு என ஸ்மார்ட் ஃபோன்களில் பிரத்யேக ஆப்கள் உள்ளன. பார்க்க விரும்பும் பொருட்களை ஸ்மார்ட் ஃபோன்களில் படம் எடுத்து அந்த ஆப் மூலம் எந்த வண்ணத்தில் பொருட்கள் உள்ளன என்பதை உணரலாம்.

குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் வண்ணப் பார்வையிழப்பு இருந்தால் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கு குறிப்பாக, குழந்தைகளுக்கு கண் பரிசோதனை செய்வது மிக அவசியம்.

கலர் பென்சில்கள், ஸ்கெட்ச் ஆகியவற்றில் உள்ள வண்ணங்களில் வித்தியாசத்தை உணர முடியவில்லை என சிறுவர்கள் கூறினாலும். சாலைகளில் உள்ள சிக்னலில் உள்ள பச்சை, சிவப்பு, மஞ்சள் வண்ணங்களில் வேறுபாடுகளை உணர முடியவில்லை என உறவினர்களோ நண்பர்களோ கூறினால், அவர்களைத் தாமதிக்காமல் கண் பரிசோதனைக்கு கண்டிப்பாக, உடனடியாக அழைத்து செல்ல வேண்டும்.

- கோ. முருகராஜ்,
அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ்

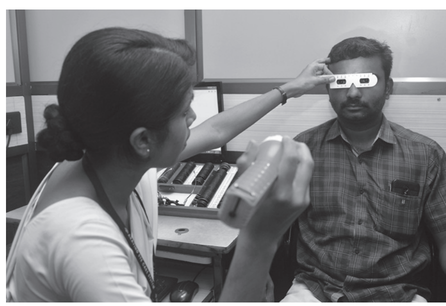


கண்புரை அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய பரிசோதனைகள்

கண்ணில் உள்ள இயற்கையான லென்ஸில் ஒளி ஊடுருவும் தன்மை இழக்கும் நிலையையே கண்புரை என மருத்துவ துறையில் குறிப்பிடுகிறார்கள். நவீன மருத்துவத் தொழில்நுட்பங்கள் வளர்ந்துள்ள இன்றைய உலகில் கண்ணில் புரை உள்ள லென்ஸ் அகற்றப்பட்டு, செயற்கையான, தீங்கு ஏற்படுத்தாத பிளாஸ்டிக் லென்ஸ் பொருத்தப்படுகிறது. இதற்கு IOL லென்ஸ் எனப் பெயர். சொட்டு மருந்துகள் மூலமோ கண்ணாடி அணிந்தோ கண்புரையை அகற்ற முடியாது. கண்புரைக்கு அறுவை சிகிச்சை ஒன்றே தீர்வு.

கண்புரைக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யும்போது சில பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படும். அவற்றைப் பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம்.

பார்வைத் திறனைக் கண்டறியும் பரிசோதனை



கண் மருத்துவமனைக்கு வரும் அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் செய்யப்படும் முதல்கட்ட பரிசோதனை இது. கண்புரை நோயாளிகளுக்கும் இப்பரிசோதனை செய்யப்படும். ஓரிடத்தில் அமரச்செய்து, குறிப்பிட்ட தூரத்தில் உள்ள எழுத்துகள்/எண்களைப் படிக்கச் சொல்லி பார்வைத் திறனைக் கண்டறியும் பரிசோதனை இது.

கண்ணில் நீர் அழுத்த அளவைக் கண்டறிதல்

பொதுவாக, அனைவரது கண்களிலும் நீர் அழுத்தம் இருக்கும். ஆனால், கண்களில் அதிக அழுத்தம் ஏற்படும் குறைபாட்டிற்கு கண் நீர் அழுத்தம் எனப் பெயர். கண்புரை அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் கண்களில் அழுத்தம் உள்ளதா என்பதைக் கண்டறியும் பரிசோதனை செய்யப்படும்.

மருத்துவப் பரிசோதனை

மேற்கூறிய பரிசோதனைகளுக்கு பிறகு கண் மருத்துவர், கண்புரை உள்ளவரின் கண்களின் கருவிழி, விழிலென்ஸ், லென்ஸிற்கு பின்புறம் உள்ள நரம்புப் பகுதிகளைப் பரிசோதிப்பார். இந்தப் பரிசோதனையின்போது கண்புரையின் தன்மை, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் எந்த அளவிற்கு பார்வை கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது போன்ற விவரங்கள் கண்டறியப்படும். அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளும் நிலையில் கண்புரை உள்ள கண்கள் உள்ளன என்பது உறுதியானால் அவரை அறுவை சிகிச்சைக்கு தயார்படுத்தும் பரிசோதனைகள் செய்யப்படும்.

கண் நீர்ப்பை பரிசோதனை

ஒரு சிறிய ஊசியின் மூலம் கண்ணின் பக்கவாட்டில் உள்ள நீர்ப்பைக்குள் நீர் செலுத்தப்படும். நீர்ப்பையில் அடைப்பு இருந்தால், நீர் வெளியே வந்துவிடும். இல்லையெனில், நீரானது நீர்ப்பை வழியாக தொண்டைக்கு வந்துவிடும். அடைப்பு இருந்தால், உள்ளே கிருமிகள் உள்ளதா என்பதைக் கண்டறியும் சிறப்புப் பரிசோதனை செய்யப்படும். கிருமித் தொற்று இருப்பது கண்டறியப்பட்டால் அதற்கான எதிர்ப்பு சக்தி மருந்துகளைக் குறிப்பிட்ட நாட்கள் உட்கொண்ட பின்னரே அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும் அல்லது கண் நீர்ப்பை அறுவை சிகிச்சை முதலில் செய்யப்படும். பத்து முதல் பதினைந்து நாட்களுக்குப் பின்பு கண்புரை அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும்.

இரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை

உடலில் இரத்த அழுத்தம் எந்தளவிற்கு உள்ளது என்பதை பரிசோதிப்பது நடைமுறை. இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால் அறுவை சிகிச்சை சிக்கலாகி விடும். பொது மருத்துவர் அறிவுரையின்படி கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவந்த பின்னர் அடுத்த நாளில் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ள நோயாளி அனுமதிக்கப்படுவார்.

சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதித்தல்

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு சரியான அளவில் இருந்தால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் காயம், விரைவில் ஆறும். எனவே, அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு பரிசோதிக்கப்படும்.

பொது மருத்துவரின் ஒப்பதல்

ஏதேனும் உடல்நல பாதிப்பு உள்ள நோயாளிகளுக்கு இ.சி.ஜி பரிசோதனை செய்யப்பட்டு உடல்நல மருத்துவரின் ஒப்புதல் கிடைத்த பிறகே அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும். உடல்ரீதியான பாதிப்பு இல்லாத நோயாளிகளுக்கு பொது மருத்துவரின் ஒப்புதல் பெற வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

ஏ– ஸ்கேன் பரிசோதனை

புரை அறுவை சிகிச்சையின்போது புரை ஏற்பட்ட லென்ஸை நீக்கிவிட்டு, செயற்கை லென்ஸ், கண்ணிற்குள் பொருத்தப்படுகிறது.

இந்த செயற்கை லென்ஸ், எந்தப் பவரில் பொறுத்த வேண்டும் என்பது ஏ–ஸ்கேன் பரிசோதனையின் மூலம் கண்டறியப்படும். இவ்வாறு கண்டறியப்படும் பவர், நோயாளி ஏற்கனவே அணிந்துள்ள கண்ணாடி பவர் ஆகியவற்றை பொறுத்தே அவருக்கு எந்த வகையான லென்ஸ், எந்தப் பவரில் பொருத்தினால் நல்லது என்பது பற்றிக் கண் மருத்துவர் முடிவெடுப்பார்.

மேற்கூறிய பரிசோதனைகளுக்கு பிறகே கண்புரை அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

- வாணி ஸ்ரீ, குழந்தைகள் நலப்பிரிவு
அரவிந்த்-மதுரை

இதழின் மேலே இடம்பெற்றுள்ள உங்கள் முகவரி உள்ள ஸ்டிக்கரை பார்த்து உங்கள் சந்தா முடிவடையும் மாதத்தைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இந்த மாதத்துடன் சந்தா முடிவடையும் நிலையில் உள்ளவர்கள் சந்தாத் தொகையை அனுப்பி வைக்கவும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு பிறந்தநாள், திருமணநாள் பரிசாக ‘கண் ஒளி’ இதழை அளிக்கவும். இதழுக்கான சந்தாவை எங்களிடம் செலுத்தவும். உங்கள் சார்பாக ஒவ்வொரு மாதமும் கண் ஒளி இதழை உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு நாங்கள் அனுப்பி வைக்கிறோம்.

காண்டாக்ட் லென்ஸ்

கருவிழி

கண் கண்ணாடி அணிய விருப்பம் இல்லாதவர்களுக்கு கண்ணாடிக்கு மாற்றாக காண்டாக்ட் லென்ஸ் (Contact Lens) அறிமுகமானது. கண்களில் பாதிப்பு இருப்பது வெளியில் தெரியாது என்பதாலும் பல வண்ணங்கள் வகைளில் அழகிற்காகவும் காண்டக்ட் லென்ஸ் பயன்படுத்தப்படுவதால் நிறைய மக்கள் குறிப்பாக இளம் வயதினர் இதனை அதிகம் விரும்பி அணிகின்றனர்.

கண் கண்ணாடிக் கடைகள் தற்போது இலவச கண் பரிசோதனைகள் செய்து கண் கண்ணாடியையும் காண்டாக்ட் லென்ஸையும் பரிந்துரைக்கின்றனர். இதுபோன்ற இடங்களில் சிலர் கண் பரிசோதனை செய்து காண்டாக்ட் லென்ஸ்களை வாங்கி அணிகின்றனர். கண்ணாடிகளை எவ்வாறு மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி பயன்படுத்தக் கூடாதோ அதேபோன்று காண்டாக்ட் லென்ஸ்களையும் கண் மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி பயன்படுத்தக் கூடாது.

ஏனெனில், கருவிழியின் அமைப்பு எல்லோருக்கும் ஒன்றாக இருப்பதில்லை. சிலருக்கு கருவிழி தடிமனாக இருக்கலாம்; தட்டையாக இருக்கலாம். எனவே கருவிழியின் அமைப்பைப் பொறுத்தே அவர்கள் காண்டாக்ட் லென்ஸ் பயன்படுத்தலாமா என்பதைக் கண் மருத்துவர் பரிசோதனை செய்து கூறுவார். ஒவ்வொருவருடைய கருவிழி அமைப்பைப் பொறுத்து அவர் எந்த விதமான காண்டாக்ட் லென்ஸ் பயன்படுத்தினால் கண்களுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாமல் இருக்கும் என்பதையும் கண் மருத்துவர் பரிந்துரைப்பார். மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி தேர்ந்தெடுத்து அணியும் காண்டாக்ட் லென்ஸ்களால் கருவிழி பாதிப்படைந்து பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படும் அபாயம் அதிகம் உள்ளது.

மருத்துவர் பரிந்துரைத்து காண்டாக்ட் லென்ஸ்களைப் பயன்படுத்தினாலும் கூட அதனைப் பாதுகாப்பாக உபயோகிக்கும் முறையைத் தெளிவாகத் தெரிந்துகொண்டு அணியாவிட்டால் கருவிழியில் கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டு பார்வைக் குறைபாட்டிற்கு வழிவகுக்கும்.

- திவ்யா ரமேஷ், அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ்

கண்தானம்

கண் ஒளி ஏற்றுவோம்!

எனது அண்ணன் அய்யனார், வயது 36. எனது குழந்தையின் பிறந்த நாளன்று இனிப்பு வாங்கி வரும்பொழுது விபத்தில் அடிபட்டு இறந்துவிட்டார். இது எங்களுக்கு ஒரு எதிர்பார்க்க முடியாத இழப்புதான். அவரது கண்கள் நல்ல நிலையில் இருப்பதாகவும், கண்களை தானமாக அளிக்க விருப்பமா? என்றும் மருத்துவமனையில் எங்களிடம் கேட்டார்கள். அவர் இறந்த பின்பு கண்கள் யாருக்கேனும் பயன்படும் என்ற ஒரு நல்ல காரணத்திற்காகவும், கண்தானத்தின் மூலமாக அவரது கண்கள் மட்டுமாவது உயிருடன் இருக்கும் என்பதாலும் கண்தானம் செய்வதற்கு முன்வந்தோம். இன்று என் அண்ணன் உயிருடன் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதாகவே நினைக்கிறோம். இறந்துவிட்டதாக எண்ணவில்லை. அவரது கண்களின் ஒளி எங்கிருந்தாலும் நன்றாக இருக்க வேண்டும். அதன் வழியாக அவர் இவ்வுலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பார்.

எதிர்பாராமல் என்னுடைய இறப்பும் எப்போதேனும் நிகழும்போது, எனது கண்களையும் தானமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். அனைவரும் கண்தானம் செய்ய முன் வாருங்கள்! நன்றி!

- உமா மகேஷ்வரி, தங்கை
விளாச்சேரி, மதுரை

கண்தானம் செய்த வள்ளல்கள்

2019 ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம், அரவிந்த் ஒருங்கிணைந்த கண் வங்கி சேவைகள் மூலம் கண்களைத் தானமாக அளித்தவர்களின் எண்ணிக்கை: 253

கண்தானம் செய்வதற்கு, தொடர்புகொள்ள . . .

அரவிந்த் கண் வங்கிகள்

மதுரை	– 0452–4356100
திருநெல்வேலி	– 0462–4356100
கோயம்புத்தூர்	– 0422–4360400
பாண்டிச்சேரி	– 0413–2619100

அரவிந்த் கண் சேகரிப்பு மையங்கள்

திண்டுக்கல்	– 0451–2448100
தேனி	– 04546–252658
சேலம்	– 0427–2356100

அரவிந்த் கண்தான மையம்

கும்பகோணம் – 98428 20007

அடிக்கடி தலை வலிக்கிறதா?

கண் நரம்பியல்

தலைவலி வருவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. பலர் தலைவலிக்குத் தைலத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர். வேறு சிலர் மாத்திரைகளை உட்கொள்கின்றனர். தொடர்ந்து தலைவலி ஏற்பட்டால் கண் மருத்துவரிடம் பரிசோதிக்க வேண்டும். கண் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் அடிக்கடி தலைவலி வரும்.

அடிக்கடி தலைவலி வருகிறது என்றால் அலட்சியம் காட்டாமல் கண் மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்வது மிக அவசியம். ஏனெனில், அதிக சக்திவாய்ந்த மாத்திரைகளை (Steroid Tablets) மருந்துக் கடைகளில் வாங்கி உட்கொண்டு தவிக்கும் சிலர் கடைசியாக கண் மருத்துவமனைக்கு செல்கின்றனர். தலைவலிக்கு ஸ்டீராய்டு மருந்துகளை உட்கொள்வதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும் என்பதை மருத்துவர் தெளிவாக விளக்கி, நரம்பியல் பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு பார்வைக் குறைபாடு ஏற்பட்டிருப்பின் அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை உடனடியாக அளிக்கப்படுகிறது.

உங்கள் வீட்டில் தலைவலிக்காக யாரேனும் கண்ணாடி அணிந்திருந்தால், உங்களுக்குத் தலைவலி ஏற்படும்போது அதே கண்ணாடியை அணியக்கூடாது. ஒவ்வொருவரின் உடல்நிலையைப் பரிசோதித்துப் பார்த்த பின்னரே கண்ணாடி அணியும் தேவை உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய முடியும்.

– கோ. முருகராஜ்,
அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ்

பெட்டிச் செய்தி

கண் நரம்பியல் – ஓர் அறிமுகம்

மூளையிலிருந்து கண்ணிற்கு செல்லும் நரம்பு, பார்வை நரம்பு எனப்படும். இதில் ஏதாவது சிக்கல் ஏற்பட்டால் பார்வை பாதிப்பு ஏற்படும். பார்வை நரம்பில் வீக்கம், கட்டி ஏற்பட்டாலோ பார்வை நரம்பு உள்ள பகுதியில் அடிபட்டாலோ கண் நரம்பியல் சிறப்புப் பிரிவில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

அரவிந்த் இலவச கண் பரிசோதனை முகாம்கள் பற்றிய விவரங்கள்

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
19.4.19	பொள்ளாச்சி, கோயம்புத்தூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம் 9994611911
20.4.19	கடவூர், கரூர் (மா)	இன்பசேவா சங்கம் டிரெயினிங்செல்	இன்பசேவா சங்கம், 9042261153
21.4.19	திருப்பூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9442190045
21.4.19	தென்காசி, திருநெல்வேலி (மா)	சுப்புராஜ் மஹால்	BSSSSO, 9842132442
21.4.19	கொள்ளேகால், சாம்ராஜ்நகர் (மா)	அரசு தாலூகா தலைமை மருத்துவனை	V&M பவுண்டேஷன் பெங்களூர், 9343968272
21.4.19	நல்லம்பள்ளி, தருமபுரி (மா)	விஜய் வித்யாலயா ஆர்ட்ஸ் கல்லூரி	விஜய் வித்யாலயா ஆர்ட்ஸ் கல்லூரி, 9698721000
21.4.19	பட்டம்பி, பாலக்காடு (மா)	வியாபாரி பவன் டிரஸ்ட்	சேம்பர் ஆப் காமர்ஸ், 9846781688
21.4.19	ஆத்திகுளம், மதுரை (மா)	இராமகிருஷ்ண மடம்	இராமகிருஷ்ண மடம், 9487493525
21.4.19	செய்யார், திருவண்ணாமலை (மா)	அரசு ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	கௌதம் பைனான்ஸ்
21.4.19	ஈரோடு (மா)	செங்குந்தர் ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9442789599
21.4.19	பரப்பூர், திருச்சூர் (மா)	ஓல்ட்ஏஜ் ஹோம்	பகல் வீடு, 9447351889
21.4.19	கணக்கம்பட்டி, திண்டுக்கல் (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	SPA கல்வி அறக்கட்டளை, 9159661125
21.4.19	சத்திரப்பட்டி, விருதுநகர் (மா)	அரசு ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9443209635
21.4.19	சிதம்பரம், கடலூர் (மா)	ஜெயின் சங்கம் பில்டிங்	ஜெயின் சங்கம்
23.4.19	சீதாபட்டினம், விழுப்புரம் (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
25.4.19	தேவராயன்பாளையம், திருப்பூர் (மா)	AKVN மருத்துவமனை	சென்னை சில்க்ஸ், 8508328773
25.4.19	வேதாரண்யம், நாகை (மா)	தாயுமானவர் உயர்நிலைப் பள்ளி	ரோட்டரி சங்கம்
25.4.19	தோகைபாடி, விழுப்புரம் (மா)	வள்ளல் MDS மஹால்	வள்ளல் MDS டிரஸ்ட்
27.4.19	ஹன்சூர், மைசூர் (மா)	SLV கம்யூனிட்டி ஹால்	திரு.சின்னசாமி மற்றும் முருகேசன் குடும்பம், 9448352929
27.4.19	T. கல்லுப்பட்டி, மதுரை (மா)	அய்யனார் கல்யாண மஹால்	நகர்நல கமிட்டி, 9842175940
27.4.19	வளநாடு, திருச்சி (மா)	இராமரத்தின கல்யாண மஹால்	Dr.VNL டிரஸ்ட், 9965560142
27.4.19	அரியலூர் (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
27.4.19	நீர்முலை, நாகை (மா)	செயின்ட் ஆரோக்கிய அன்னை உயர்நிலை பள்ளி	ரோட்டரி சங்கம் திருத்துறைப்பூண்டி
27.4.19	களமருதூர், விழுப்புரம் (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
28.4.19	பண்ருட்டி, கடலூர் (மா)	ஜெயின் சங்கம் பில்டிங்	லயன்ஸ் சங்கம்
28.4.19	ஊட்டி, நீலகிரி (மா)	CSI ஹோபர்ட் பள்ளி	ரோட்டரி சங்கம், 9442109100
28.4.19	கும்பகோணம், தஞ்சாவூர் (மா)	சரஸ்வதி பாடசாலை	கும்பகோணம் ஹோஸ்ட், 9443116356
28.4.19	போச்சம்பள்ளி, கிருஷ்ணகிரி (மா)	கணேஷ் கல்யாண மஹால்	லயன்ஸ் சங்கம்
28.4.19	பரமத்தி வேலூர், நாமக்கல் (மா)	லயன்ஸ் சங்கம் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9360111145
28.4.19	இராஜபாளையம், விருதுநகர் (மா)	காந்தி கலை மன்றம்	லயன்ஸ் சங்கம், 9842112091
28.4.19	அவனிப்பட்டி, சிவகங்கை (மா)	கம்யூனிட்டி ஹால்	NSNA குரூப்ஸ், 9443217178
28.4.19	மயிலாடுதுறை, நாகை (மா)	முனிசிபல் அரசு மே.நி.பள்ளி	ARC நடேச செட்டியார் & ரோட்டரி சங்கம்

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
28.4.19	திருக்கோயிலூர், விழுப்புரம் (மா)	அரசு ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
30.4.19	திருக்கடையூர், நாகை (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
1.5.19	கன்னியாகுமரி, (மா)	விவேகானந்த கேந்திரா ஹால்	விவேகானந்த கேந்திரா, 9486030438
4.5.19	செங்கம், திருவண்ணாமலை (மா)	கணேசர் திருமண மண்டபம்	கணேசர் குரூப்ஸ்
4.5.19	சிந்தாமணி, திருநெல்வேலி (மா)	R.C. பிரைமரி பள்ளி	ராஜகோபால் நாயக்கர் டிரஸ்ட், 9865493488
4.5.19	தருமபுரி (மா)	ரோட்டரி ஹால்	ரோட்டரி சங்கம், 9842761659
5.5.19	திருவண்ணாமலை (மா)	கார்மெல் மெ.பள்ளி	சாயர் ஜுவல்லர்ஸ் & லயன்ஸ் சங்கம்
5.5.19	சாம்ராஜ் நகர் (மா)	அரசினர் மருத்துவமனை	DBCS சாம்ராஜ் நகர், 9945228015
5.5.19	வடசேரி, கன்னியாகுமரி (மா)	SMRV மே.நி.பள்ளி	BSSSSO, 9578678075
5.5.19	கொப்பம், பாலக்காடு (மா)	லயன்ஸ் பள்ளி பாலக்காடு	லயன்ஸ் சங்கம், 9349458196
5.5.19	மேட்டுப்பாளையம், கோயம்புத்தூர் (மா)	ஜெயின் சங்கம் பில்டிங்	ஜெயின் சங்கம், 9865789137
5.5.19	கோபிசெட்டிப்பாளையம், ஈரோடு (மா)	சின்ன வைரவிழா எலிமெண்டரி பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9791966759
9.5.19	தேவராயன்பாளையம், திருப்பூர் (மா)	AKVN மருத்துவமனை	சென்னை சில்க்ஸ், 8508328773
11.5.19	தருமபுரி, (மா)	சந்திரபாலசுப்பிரமணியம் மெ.பள்ளி	ஹேமலதா டிரஸ்ட், 9942253585
11.5.19	சத்தியமங்கலம், ஈரோடு (மா)	ரோட்டரி ஹால்	ரோட்டரி சங்கம் சத்தி, 9943011211
11.5.19	உடுமலைப்பேட்டை, திருப்பூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9894623625
11.5.19	நஞ்சன்கூடு, மைசூர் (மா)	டவுன் டென்னிஸ் கிளப்	டவுன் டென்னிஸ் கிளப், 9019126767
12.5.19	R.R. நகர், விருதுநகர் (மா)	ஸ்ரீராம் பிரைமரி பள்ளி	ராம்கோ சிமெண்ட், 9994497864
12.5.19	ஈரோடு (மா)	செங்குந்தர் ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9442789599

Aravind Opticals

அரவிந்த் ஆப்டிகல்ஸ்

- புரொக்ரஸிவ் லென்ஸ்கள்
- பிளாஸ்டிக் லென்ஸ்கள்-லேசான, உடையாத லென்ஸ்கள்
- பிரதிபலிப்பு இல்லாத கண்ணாடிகள்
- கீறல் விழாத கண்ணாடிகள் மற்றும் ஏராளமான அழகிய ஃபிரேம்கள்

தரமான கண் கண்ணாடிகள் வாங்க எங்களை அணுகுங்கள்

அரவிந்த் ஆப்டிகல்ஸ்

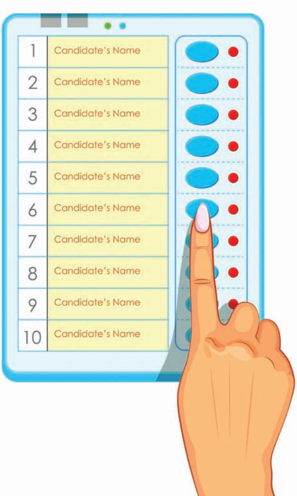
அரவிந்த் கண் மருத்துவமனைகள்

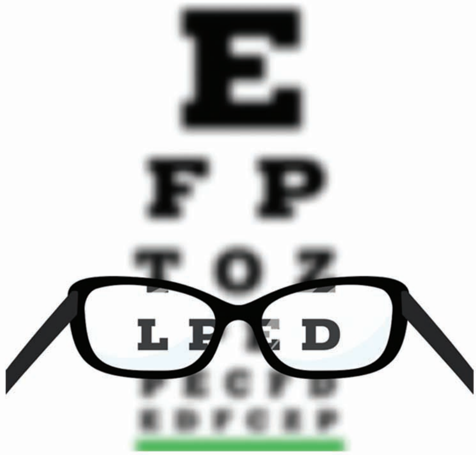
மதுரை | திருநெல்வேலி | கோயம்புத்தூர் | பாண்டிச்சேரி | சேலம் | சென்னை | திருப்பதி
தேனி | திருப்பூர் | திண்டுக்கல் | தூத்துக்குடி | உடுமலைப்பேட்டை

கவனத்தில் கொள்க

18 வயதானால் கண்டிப்பாக ஓட்டு போட வேண்டும்.

I Will not fail to vote





40 வயதானால் கண்டிப்பாக கண் பரிசோதனை செய்யவேண்டும்.

Eye examination should be made on the age of 40

Registered Number : TN/MA/ 14/2018-2020, RNI No : TNTAM /2000/912
Date of publishing : 5th March 2019, Date of posting : 12, 13 & 14th April 2019 Posted at BPC, Madurai
Owned and published by Dr. G. Natchiar from Aravind Eye Hospital, 1, Anna Nagar, Madurai - 625 020 and Printed by N. Seshadri at Graphico, No, 172, Vakil New Street, Simmakkal, Madurai - 625 001.
Editor: Dr. G. Natchiar / Annual Subscription Rs.25/-