கண் ஒளி

விழி 35 | பார்வை 05 | டிசம்பர் 2018

மழைக்காலமும்
உடல்நலமும்

உங்கள்
குழந்தைகள்
டிஜிட்டல்
ஸ்கிரீன்களை
அதிக நேரம்
பார்க்கிறார்களா?

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

சந்தா பொறுப்பாளர்
ஜெ. பரிமளா

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

மின்னஞ்சல் :
kannoli@aravind.org

உள்ளே . . .

மழைக்காலமும் உடல்நலமும் 4

புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கண் நோய்கள் 5

ஏன் சர்க்கரை நோயாளிகள் கண்களைப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்? 6

கண் தானத்தின் இன்றைய தேவை 8

உங்கள் குழந்தைகள் டிஜிட்டல் ஸ்கிரீன்களை அதிக நேரம் பார்க்கிறார்களா? 10

வாகன விபத்துகளால் ஏற்படும் பார்வை நரம்பு பாதிப்பு 12

கண் பரிசோதனை மையங்கள்: திண்டுக்கல் மாவட்டம் 14

கண் பார்வைக் குறைபாடுகள் 16

சோம்பேறிக் கண் 17

ஹெல்மெட் அணியாமல் வண்டி ஓட்டியதால் நடந்த விபரீதம் 18

அரவிந்த் இலவச கண் பரிசோதனை முகாம்கள் 19

தலையங்கம்

மழைக்காலமும் உடல்நலமும்

மாறிவரும் காலநிலையும் பருவநிலையும் உலகில் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. நம் உடல்நிலையும் மாறுதல்களுக்கு உள்ளாகிறது. பொதுவாக, குழந்தைகளும் முதியவர்களும் மழைக்காலங்களில் உடல் நல உபாதைகளுக்கு உள்ளாகின்றனர். நாம் நம் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு உடல் உபாதைகள் ஏற்பட்ட பின்னர்தான் முறையான சிகிச்சையையும் சீரான உணவுப் பழக்கத்தையும் மேற்கொள்கிறோம்.

பருவநிலைக்கு ஏற்ப வரக்கூடிய நோய்களிலிருந்து நம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ளத் தேவையான தற்காப்பு நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் மூலம் மருத்துவமனைகளில் தங்கி இருக்க வேண்டிய கால விரயமும், சிகிச்சைக்கான செலவுகளும் தவிர்க்கப்படும். மழைக்காலங்களில் நம் கண்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வதும் அவசியம். கண்களில் நோய்த் தொற்று ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம் இருப்பதால் கண்களை முறையாக அவ்வப்போது சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

கண்களில் ஏதேனும் உறுத்தலோ வலியோ ஏற்பட்டால் மருந்துக் கடைகளுக்குச் சென்று சொட்டு மருந்துகளை வாங்கி பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். அருகில் உள்ள கண் மருத்துவரிடம் சென்று கண்களைப் பரிசோதிக்கவும்.

இன்றைய அவசர யுகத்தில் நமது பணிகளும் பொறுப்புகளும் அதிகரித்து வருவதால் நமது உடல்நலனின் மீது போதிய அக்கறை செலுத்துவது அவசியம். இதன் மூலம் நமது பணிகளையும் சிறப்பாக மேற்கொள்ள முடியும். நமது உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டால் நம் குடும்பத்தினர் செய்வதறியாது சிரமப்படுவர். அவர்களையும் அத்தகைய இன்னல்களிலிருந்து காக்கலாம். சுவர் இருந்தால்தானே சித்திரம் வரைய முடியும். நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் நமது பணியையும் குடும்பத்தையும் சிறப்பாகக் கையாள முடியும்.

ஆசிரியர் குழு

புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கண் நோய்கள் (Ophthalmia Neonatorum)

ஒரு குழந்தை பிறந்து மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு தொற்று நோய்கள் ஏற்படலாம். இந்தத் தொற்றானது தாய் கருவுற்றிருந்த நேரத்தில் அவர்களின் ஜனனப் பாதையில் இருக்கக்கூடிய சில நுண்ணுயிர்களால் ஏற்படுகிறது. பெரும்பாலும் குழந்தைகள் பிறவியிலேயே பார்வையிழக்கும் அபாயங்களில் இதுவும் ஒரு காரணமாக உள்ளது. பிரசவ நேரத்தில் ஏற்படும் கவனக் குறைவாலும் இந்தத் தொற்று நோய்கள் ஏற்படலாம். குழந்தை பிறந்து மூன்றாவது நாள், கண் இமைகள் வீங்கி கண்களிலிருந்து சீழும் கண்ணீரும் அதிக அளவில் வடியும். அவ்வாறு நேர்ந்தால் அது வழக்கத்திற்கு மாறானது என்பதை உணர்ந்து கண் மருத்துவரிடம் பரிசோதனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். குழந்தையின் ஜனனப் பாதையில் வெட்டை நோய் (GONORRHEA) தொற்றியிருந்தால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு மேற்கூறிய கண் வலி நோய் ஏற்படும். தாய் கருவுற்று இருக்கும்போது ஜனனப் பாதையில் கசிவு ஏற்பட்டால் மருத்துவமனைக்குச் சென்று பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு முறையான சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்த உடனேயே மூடியிருக்கும் இமைகளைப் பிரித்து நன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

கண்களிலிருந்து வெளிப்படும் சீழை, தொற்று நீக்கிய ஈரப்பஞ்சை வைத்து அடிக்கடித் துடைத்து கண்ணை உலர்ந்த நிலையில் வைக்க வேண்டும். நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்தினால் தற்போது இந்த நோயின் தாக்கம் வெகுவாகக் குறைந்துள்ளது. இருப்பினும் கிராமப்புறங்களில் உள்ள மக்கள், தங்களது உறவினர்களின் பிரசவ நேரங்களில் கவனமாக இருக்கும்படி வலியுறுத்தவும்.

நா. பஞ்சவர்ணம், அரவிந்த், கோயம்புத்தூர்

சந்தா செலுத்த...

2 வருடச் சந்தா: ரூ.50/–, 4 வருடச் சந்தா: ரூ.100/–

கண் ஒளி இதழுக்கு 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,

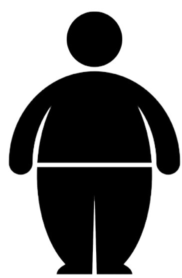
1, அண்ணா நகர், மதுரை – 625020. தொலைபேசி: 0452–4356500

ஏன் சர்க்கரை நோயாளிகள் கண்களைப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்?

உலகெங்கும் 425 மில்லியனுக்கும் அதிகமானோர் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 2030இல் இந்த எண்ணிக்கை 522 மில்லியன் ஆகலாம் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களில் நான்கில் மூன்று பேர் வளர்ச்சியடையாத மற்றும் வளரும் நாடுகளில் வசிக்கின்றனர். உலக அளவில் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களில் 49 சதவீத மக்கள் இந்தியாவில் உள்ளனர். சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களில் மூன்றில் ஒருவருக்கு சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் விழித்திரை நோய் உண்டாகிறது. சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் விழித்திரை நோய்க்கு ஆங்கிலத்தில் Diabetic Retinopathy (டயபெடிக் ரெடினோபதி) என்று பெயர். இந்த நோய் காரணமாக விழித்திரையில் உள்ள மெல்லிய ரத்த நாளங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இந்த பாதிப்பால் விழித்திரைக்குள் ரத்தக் கசிவு, விழித்திரையில் வீக்கம், புதிய ரத்த நாளங்களின் வளர்ச்சி ஆகியவை ஏற்படுவதால் விழித்திரை மீது ரத்தம் படர்கிறது. இதன் விளைவாக, பார்வை பாதிக்கப்படுகிறது.

யாரெல்லாம் பாதிப்பிற்கு உள்ளாவார்கள்?

- நீண்ட காலமாக சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள்
- சர்க்கரை நோய் இருப்பதாக கண்டறியப்பட்ட பின்பும் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்ளாதவர்கள்
- உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள்
- ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகம் உள்ளவர்கள்
- ஊளைச் சதையுடன் பருமனாக உள்ளவர்கள்
- புகைப் பழக்கம் மற்றும் மதுப் பழக்கம் உள்ளவர்கள்



அறிகுறிகள் என்ன?

சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் விழித்திரை நோய்க்கு தொடக்கக் காலத்தில் அறிகுறிகள் எதுவும் தெரியாது. பொதுவாக, நோய் முற்றிய நிலையை அடையும்போதுதான் கண் பார்வையில் பாதிப்புகள் தெரியும். அந்த நிலையில் மருத்துவ சிகிச்சையின் மூலம் நோயாளி இழந்த பார்வையை மீண்டும் பெற இயலாது.

சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் விழித்திரை நோய் காரணமாக விழித்திரையின் மையப்பகுதியான மெகுலாவில் வீக்கம் ஏற்படும். இதனால் நாளடைவில் பார்வை குறையும். கண்ணின் உள்புறப் பின்பகுதியில் திடீரென ரத்தக் கசிவு உண்டாகி, திடீரென பார்வை தெரியாமல் போகும்.

சிகிச்சை முறைகள் என்ன?

ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை போதுமான அளவுக்குக் குறைத்து கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்வது; உயர் ரத்த அழுத்தம், ரத்தத்தில் இருக்கும் கொழுப்பின் அளவு ஆகியவற்றை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்தல்; சிறுநீரகங்களின் செயல்பாட்டை சீரான நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுதல் போன்றவை அவசியம்.

விழித்திரையில் ஏற்படும் வீக்கத்தை வடியச் செய்வதற்கு கண்ணின் உள்புறப் பின்பகுதியில் ஊசி மூலம் மருந்து செலுத்தப்படுகிறது. விழித்திரையில் ரத்தக் கசிவு ஏற்படும் நோயாளிக்கு லேசர் சிகிச்சை, பிரதானமானது. இது பாதுகாப்பான சிகிச்சை முறை. மருத்துவமனையில் உள்நோயாளியாகத் தங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. வெளிநோயாளிப் பிரிவில் இந்த சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். நோயின் தன்மையைப் பொறுத்து லேசர் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டிய எண்ணிக்கை மாறுபடும். நோய் முற்றிய நிலையில் இருந்தால் ‘விட்ரெக்டமி’ எனும் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் விழித்திரை நோயைத் தடுக்க முடியுமா?

இந்த நோய் ஏற்படுவதை முற்றிலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. ஆனால் சர்க்கரை நோயையும் அதனுடன் தொடர்புள்ள உயர் ரத்த அழுத்தம், ரத்தத்தில் இருக்கும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவு, சிறுநீரகக் கோளாறு ஆகியவற்றையும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம் சர்க்கரை நோயால் விழித்திரை நோய் ஏற்படுவதையும் அதன் வீரியம் அதிகரிப்பதையும் தாமதப்படுத்த முடியும்.

எனவே, சர்க்கரை நோய் இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டால் அனைவரும் காலதாமதம் செய்யாமல் தங்களது விழித்திரையைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள கண் மருத்துவரை அணுக வேண்டும். பரிசோதனைக்குப் பிறகு கண் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி 4 முதல் 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை தொடர்ந்து விழித்திரைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

‘கண் ஒளி’ குழு

கண் தானத்தின் இன்றைய தேவை

ஒரு நோயின் தீவிரத்தன்மையையும் அதன் மூலமாக பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையை அளவிடவும் புள்ளி விவரங்கள் மிகவும் உதவுகின்றன. கருவிழி பாதிப்பு பற்றி மேற்கொள்ளப்பட்ட புள்ளி விவரங்களின் முடிவுகள் மூலம் நாம் அறிவது:

இந்தியாவில், கருவிழி பாதிப்பின் மூலமாக பார்வையிழந்தவர்கள் 0.75 சதவீதம் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதன் அடிப்படையில் மொத்த மக்கள் தொகையுடன் இந்த சதவீதத்தை ஒப்பிட்டால் ஏறக்குறைய பத்து லட்சம் பேர் கருவிழிக்காகக் காத்திருக்கின்றனர். இதில் கருவிழி நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு, ஒரு கண்ணில் மட்டும் பார்வை இழந்தவர்கள் ஒன்பது லட்சம் பேர். கருவிழி நோயால் பாதிக்கப்பட்டு, இரண்டு கண்களிலும் பார்வை இழந்தவர்கள் ஒரு லட்சம் பேர்.

கருவிழி நோயால் பாதிக்கப்பட்டு ஒரு கண்ணில் பார்வை இழந்தவர்கள் தங்களுடைய மற்றொரு கண்ணில் இருக்கும் பார்வையை வைத்துத் தங்களுடைய அன்றாட அலுவல்களை ஓரளவிற்கு மேற்கொள்ள முடியும். ஆனால், கருவிழி நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இரண்டு கண்களிலும் பார்வை இழந்தவர்களின் நிலை மிகவும் பரிதாபத்திற்குரியது. அவர்கள் தங்கள் அன்றாட அலுவல்களை மற்றவர்களின் உதவியின்றி செய்ய இயலாது. இரு கண்களிலும் பார்வை இழந்து பாதிக்கப்பட்டவர்கள் படும் இன்னல்கள் அளவிட முடியாதவை.

கருவிழி நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இரு கண்களிலும் பார்வை இழந்தவர்களுக்கு பார்வை வழங்குவதில் அனைத்துக் கண் வங்கிகளும் முனைப்புடன் செயல்படுகின்றன. இந்தியாவில் ஏறத்தாழ 500 கண் வங்கிகள் உள்ளன. இவை வருடத்திற்கு கிட்டத்தட்ட 50,000 கண்களைச் சேகரிக்கின்றன. தரத்தின் அடிப்படையில் இவற்றில் 40–45 சதவீத கருவிழிகள் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படுகின்றன.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள புள்ளிவிவர அடிப்படையில், கருவிழி நோயால் இரு கண்களிலும் பார்வை இழந்த ஒரு லட்சம் பேர் வருடக்கணக்கில் கருவிழிக்காகக் காத்திருக்கின்றனர். ஆனால் இந்தியாவில் வருடத்திற்குக் கிட்டத்தட்ட 25,000 அறுவை சிகிச்சைகள் மட்டும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. மீதமுள்ள 75,000 பேருக்குப் பார்வை கொடுக்க வேண்டிய சூழல் உள்ளது. இதனுடன் ஒவ்வொரு வருடமும் 25,000 பேர் புதிதாகக் கருவிழி நோயால்

பாதிக்கப்படுவதாகவும் அவர்களும் ஏற்கனவே பார்வை இழந்தவர்களின் பட்டியலில் சேர்வதாகவும் புள்ளிவிவரம் தெரிவிக்கிறது.

இதன் அடிப்படையில் கணக்கிட்டால் தோராயமாக ஒரு லட்சம் பேர் கருவிழி மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்காகக் காத்திருக்கின்றனர். குழந்தைகள் மற்றும் இளம்வயதினர் மிக அதிகமானோர் இதில் அடங்கியுள்ளனர். இதற்கான தீர்வு சமுதாயத்தில் உள்ள நமது ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ளது. கண்தானம் மற்றும் கருவிழி பற்றி சிந்திக்கும்போது அவற்றுடன் தொடர்புள்ள புள்ளிவிவரங்களைத் தெரிந்துக் கொள்ளவேண்டிய தேவை உள்ளது.

இந்தியாவில் இறப்பு விகிதம், 1000 பேருக்கு 7.4 என்று உள்ளது. இதன் அடிப்படையில் கணக்கிட்டால் ஒரு வருடத்திற்கு கிட்டத்தட்ட ஒரு கோடி பேர் இந்தியாவில் மரணமடைகின்றனர். அதாவது இரண்டு கோடி கண்கள். மரணமடையும் ஒரு கோடி நபர்களில் ஒரு சதவீதத்தினரிடமிருந்து அதாவது ஒரு லட்சம் பேரிடமிருந்து கண்களைத் தானமாகப் பெற்றால் கூட இரு கண்களிலும் பார்வை இழந்தவர்களுக்கு நம்மால் பார்வை அளிக்க முடியும். ஆனால் அவ்வாறு நிகழ்வதில்லை.

அதற்குக் கண்தானம் குறித்த விழிப்புணர்வு மக்களிடம் இல்லாததுதான் முக்கியக் காரணம். கண்தானம் குறித்த முழுவிவரம் தெரியாததால் நாம் நமது பகுதியில் மரணம் நேரிடும் வீடுகளில் கண்தானம் குறித்துப் பேசுவதில்லை. கண்தானம் பற்றிய முறையான விவரங்களை நாமும் தெரிந்துகொண்டு பிறருக்கும் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

சரவணன், கண் வங்கி மேலாளர்,
அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை, மதுரை.

கண்தானம் செய்த வள்ளல்கள்

2018 ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் அரவிந்த் ஒருங்கிணைந்த கண் வங்கி சேவைகள் மூலம் கண்களைத் தானமாகப் பெற்று, கண்ஒளி பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை: 214

கண்தானம் செய்வதற்கு, தொடர்புகொள்ள . . .

அரவிந்த் கண் வங்கிகள்

மதுரை	– 0452–435 6100
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

உங்கள் குழந்தைகள் டிஜிட்டல் ஸ்கிரீன்களை அதிக நேரம் பார்க்கிறார்களா?

இன்றைய காலத்தில் டிஜிட்டல் ஸ்கிரீன்களை குழந்தைகள் பார்க்கும் நேரத்தைக் கணக்கிட்டால் நமது பயமும் கவலையும் அதிகரிக்கின்றன. தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கும்போதோ மொபைல், டேப்களில் வீடியோ கேம் விளையாடும்போதோ அவர்கள் சோர்வு கொள்வதேயில்லை. இவற்றில் ஈடுபடும்போது தாங்கள் நிற்கும் நிலையையோ உட்கார்ந்துள்ள நிலையையோ கவனத்தில் கொள்வதில்லை. இதனால் கழுத்து வலி, முதுகு வலி போன்ற உடல் உபாதைகள் தோன்றுவதற்கான சாத்தியங்கள் உள்ளன.

தொடர்ந்து பல மணி நேரம் டிஜிட்டல் ஸ்கிரீன்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் கண் பார்வையில் அசௌகரியம் ஏற்படும். கண்கள் வறட்சியடையும்; எரிச்சலடையும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பொருட்களின் மீது கவனத்தைக் குவிக்க முடியாமல் தவிக்க நேரிடும். நமது வாழ்வில் தவிர்க்க முடியாத அங்கமாக டிஜிட்டல் சாதனங்கள் இடம்பெற்று விட்டன. அவற்றை குழந்தைகளிடமிருந்து பிரிப்பது கடினமான வேலைதான். ஆனால் டிஜிட்டல் சாதனங்கள், உங்கள் குழந்தையிடம் பெரும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதைக் குறைக்கலாம்.

வீடியோ கேம் விளையாடும்போது திரையைத் தொடர்ந்து பார்த்துக் கொண்டே இருக்கும் தேவை இருப்பதாலும் திரையில் தோன்றும் பொருட்களுக்கு எதிர்வினை ஆற்ற வேண்டியிருப்பதாலும் (response) குழந்தைகளின் கண்கள் சோர்வடையும்.

டிஜிட்டல் திரை எனும் மாயத் திரையிலிருந்து உங்கள் வீட்டுக் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க

உங்கள் குழந்தைகளின் கண்கள் சோர்வாக இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தாலோ கண்கள் வலிக்கின்றன என அவர்கள் கூறினாலோ பின்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

டிஜிட்டல் திரைகளைப் பார்க்கும் நேரத்தைக் குறைக்கவும்

குழந்தைகள் டி.வி. பார்க்கும் நேரத்தைக் குறைக்கவும். டிஜிட்டல் சாதனங்களில் அவர்கள் நேரம் செலவிடுவதைக் குறைக்கவும். ஒருநாளைக்கு ஒரு மணி நேரமோ அதற்கும் குறைவாகவோ பயன்படுத்தும்படி அவர்களுக்கு

உத்தரவிடுங்கள். அதையும் இடைவெளி விட்டுப் பயன்படுத்தும்படி அவர்களை மேற்பார்வையிடவும்.

வெளி இடங்களில் குழந்தைகள் விளையாடுவதை ஊக்கப்படுத்தவும்

டிஜிட்டல் சாதனங்கள், குழந்தைகளை அசைவின்றி ஓரிடத்தில் நிலைத்து இருக்கச் செய்கின்றன. இதனால் அவர்களது உடலும் மனமும் பாதிக்கப்படும். விளையாட்டு மைதானங்களில் பூங்காக்களில் அவர்களை ஓடியாடி விளையாடும்படி ஊக்கப்படுத்தவும்.

வெளியிடங்களில் விளையாடுவதால் அவர்களது தூரப்பார்வைக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கும். கிட்டப்பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

போதுமான தூக்கம் கிடைக்கும்படி செய்யவும்

பொதுவாக, குழந்தைகள் ஒருநாளைக்கு பத்து மணி நேரம் தூங்குவது அவசியம். கண்கள் சோர்வடைவதிலிருந்தும் களைப்படைவதிலிருந்தும் அவர்களைத் தூக்கம் காக்கிறது.

சரியான தூரத்தில் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துதல்

டிஜிட்டல் சாதனங்களை 20 இஞ்ச் தூரத்தில் வைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும். டி.வி பார்க்கும்போதோ டிஜிட்டல் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும்போதோ குழந்தைகள் மிக அருகில் வைத்து பயன்படுத்துகிறார்களா என்பதை அவ்வப்போது கவனிக்கவும். திரைக்கு மிக அருகில் இருப்பதை குழந்தைகள் விரும்பினால் கிட்டப்பார்வைக் குறைபாடு உள்ளதா என்பதைப் பரிசோதிக்கவும்.

இருளில், சூரிய ஒளியில் டிஜிட்டல் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தக் கூடாது

குழந்தைகள், டிஜிட்டல் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும்போது வெளிச்சத்தின் மீது கவனம் செலுத்த மாட்டார்கள். குறைவான வெளிச்சம் உள்ள அறைகளிலோ மிக அதிக சூரிய வெளிச்சம் உள்ள இடங்களிலோ அவர்கள் சாதனங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம் என அறிவுறுத்தவும். டிஜிட்டல் சாதனங்களின் ஒளி சுற்றுப்புறத்தை விட மூன்று மடங்கு குறைவாகவோ அதிகமாகவோ இருக்கக் கூடாது. இதனால் கண்கள் களைப்படைவதைத் தவிர்க்கலாம்.

கோ. முருகராஜ்,
அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ், மதுரை

வாகன விபத்துகளால் ஏற்படும் பார்வை நரம்பு பாதிப்பு

வாகன விபத்தின்போது, தலை மற்றும் கண்களைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் அடிபட்டு, அதனால் பார்வை நரம்பில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு, பார்வை இழப்பு ஏற்படும் நிலையே Traumatic Optic Neuropathy எனப்படும்.

வாகன விபத்தினால் தலையில் ஏற்படும் காயங்கள் தீவிரமாக இருந்தால், பார்வையில் நிரந்தர பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். பார்வை நரம்பிலோ பார்வை நரம்பிற்கு அருகிலோ அடிபட்டிருந்தால் பார்வையில் பாதிப்பு ஏற்படும். இதற்கு உடனடியாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளாவிட்டால் கண்களில் வீக்கம், ரத்தம் வடிதல் அல்லது நோய்த் தொற்று ஆகியவை ஏற்படலாம். வாகன விபத்து மட்டுமின்றி கீழே விழுந்து தலையில் அடிபட்டாலும் பார்வை நரம்புகள் பாதிக்கக்கூடும்.

கார் மற்றும் நான்கு சக்கர வாகன விபத்துகள் ஏற்படும்போது வாகனங்களின் கண்ணாடித் துகள்கள் உடைந்து தெறிக்கும்போது கண்களிலோ புருவத்திலோ தலையைச் சுற்றியோ அவை காயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஸ்டியரிங்கில் நெற்றி மோதி நெற்றிப் பொட்டிலோ முன் தலையிலோ கடுமையான காயம் ஏற்படக்கூடும். இவ்வாறான காயங்கள் ஏற்படும்போது பார்வை நரம்புகளின் வழியாகக் கண்களுக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படுவதால் மங்கலான பார்வையும் கரும்புள்ளிகளும் தெரியக்கூடும். முழு பார்வையிழப்பு ஏற்படும் அபாயமும் உள்ளது. இன்றைய சூழலில் சாலை விபத்துகள் மிகச் சாதாரணமாக ஏற்படுகின்றன. விபத்து ஏற்படுவதற்கு அதிகரிக்கும் வாகனங்கள், மோசமான சாலைகள் எனப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும் நாம் நமது உடல்நலனை கூடுதல் அக்கறையுடன் பார்த்துக்கொள்வது அவசியம்.

வாகன விபத்தால் கண்பார்வை பாதிக்கப்பட்டால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும் மிகப்பெரும் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. வாகன விபத்துகளின்போது கண்ணைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் ஏற்படும் காயங்களுக்கும் பார்வை நரம்பில் ஏற்படும் காயங்களுக்கும் உடனடி சிகிச்சை தேவைப்படலாம். அறுவை சிகிச்சை செய்யும் நிலை கூட ஏற்படலாம். விபத்தில் நேரடியாக கண்களில் காயங்கள் ஏற்படாவிட்டாலும் பார்வை நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை அறிய அதிக காலதாமதமின்றி கண் மருத்துவரை அணுகி பரிசோதனை செய்துகொள்வது அவசியம்.

வாகன விபத்துகளிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ள சில பரிந்துரைகள்

- கார் முன் இருக்கைகளில் அமர்பவர்களுக்கு விபத்தின்போது அதிக அளவில் பாதிப்பு ஏற்படுவதால் சீட் பெல்ட்களை கண்டிப்பாக அணிய வேண்டும்.
- சாலை விதிகளைப் பின்பற்றுவதில் அலட்சியம் காட்டாமல் கவனமாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.
- குறுகலான சாலைகளில், வளைவுகளில் பிற வாகனங்களை முந்திச் செல்ல வேண்டும் என, சில நொடிகளில் நாம் எடுக்கும் முடிவுகளால் பல ஆண்டுகள் நாமும் நம் குடும்பத்தினரும் அவதியுற வேண்டியிருக்கும்.
- இரு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டும்போது தவறாமல் ஹெல்மெட் அணிய வேண்டும். கடுமையான சட்டங்களுக்கென்று இல்லாமல் நமது பாதுகாப்பிற்காக எனக் கருதி கண்டிப்பாக ஹெல்மெட் அணிதல் வேண்டும்.
- மழைக்காலங்களில், சாலைகளில் ஈரம் உள்ள காலங்களில் வாகனங்களை கவனத்துடன் இயக்குவது மிக அவசியம்.

திவ்யா ரமேஷ்,
அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ், மதுரை

கண் பரிசோதனை மையங்கள்: திண்டுக்கல் மாவட்டம்

திண்டுக்கல் மாவட்டம், 6266.64 கி.மீ. சதுர பரப்பளவில் பரந்துள்ளது. இந்த மாவட்டம், பூட்டு மற்றும் தோல் பதனிடும் தொழிற்சாலைகளுக்குப் பெயர் பெற்றது. வெங்காயம் மற்றும் நிலக்கடலைக்கு ஒரு முக்கியமான மொத்த சந்தை நகரமாக திண்டுக்கல் விளங்குகின்றது. நிலக்கோட்டை தாலுகா பித்தளை பாத்திரங்கள் மற்றும் தங்க நகைகளுக்கு பிரபலமானது. மேலும் பூக்கள், திராட்சை வளர்ப்பு மற்றும் விற்பனைக்கும் பிரபலமானது. தக்காளி விற்பனையில் வத்தலகுண்டு ஒரு முக்கியமான சந்தை மையமாக உள்ளது. வத்தலகுண்டு வட்டாரத்தில் உள்ள பட்டிவீரன்பட்டி, ஏலக்காய் மற்றும் காபிக்குப் புகழ் பெற்றது. இம் மாவட்டத்தில் உள்ள சின்னாளப்பட்டி, கைத்தறி தொழிலில் பெயர் பெற்று விளங்குகின்றது. சின்னாளப்பட்டியில் தயாரிக்கப்படும் ஆர்ட்–சில்க்ஸ் புடவைகள் மற்றும் சுங்கிடி புடவைகள் இந்தியா முழுவதும் புகழ் பெற்று விளங்குகின்றன. திண்டுக்கல் பகுதியில் உள்ள மக்களுக்கு உதவும் வகையில் அரவிந்த் கண் மருத்துவமனையின் திண்டுக்கல் கிளை செயல்பட்டு வருகிறது. மேலும், இங்கு எட்டு அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மையங்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன.

2018 டிசம்பர் மாதம் வரை திண்டுக்கல் மாவட்டத்தில் உள்ள அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மையங்களில் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டவர்களின் எண்ணிக்கை	
மொத்த வெளிநோயாளிகள்	3,36,893
கண்ணாடி வாங்கியவர்கள்	83,040
கண்புரை அறுவை சிகிச்சை செய்து பயன் பெற்றவர்கள்	11,791
சிறப்புப் பிரிவுகளில் சிகிச்சை செய்து பயன் பெற்றவர்கள்	15,312

காந்திகிராம்
கஸ்தூரிபாய் மருத்துவமனை
காம்பவுண்ட்,
சின்னாளப்பட்டி பிரிவு,
காந்தி கிராமம் – 624302,
தொலைபேசி: 0451 – 2451155.

நெய்க்காரப்பட்டி
லயன்ஸ் கிளப் பில்டிங்,
பழனி மெயின் ரோடு,
நெய்க்காரப்பட்டி – 624615
தொலைபேசி: 04545 – 256007.

நத்தம்
மலை மகள் இல்லம்,
மீனாட்சிபுரம், நத்தம் – 624401.
தொலைபேசி: 04544 – 245345

வத்தலக்குண்டு
மீன்காரார் முதல் தெரு,
பேருந்து நிலையம் பின்புறம்,
வத்தலக்குண்டு – 624202,
தொலைபேசி: 04543 – 262302.

சித்தயங்கோட்டை
U.ஷாகுல் ஹமீத் காம்ப்ளெக்ஸ்,
மார்க்கெட் ரோடு,
மத்திய கூட்டுறவு வங்கி அருகில்,
சித்தயங்கோட்டை – 624708.
தொலைபேசி: 0451 – 2556166.

சாணார்பட்டி
113, மெயின் ரோடு
பள்ளிவாசல் எதிர்புறம்
சாணார்பட்டி – 624304
தொலைபேசி: 9498840041

வேடசந்தூர்
10, AMJ காம்ப்ளெக்ஸ்,
பெரிய பள்ளிவாசல் தெரு,
வேடசந்தூர் தாலுகா,
வேடசந்தூர் – 624710,
தொலைபேசி: 04551 – 261500.

வடமதுரை
ஆர்.எஸ்.ரோடு,
கனரா வங்கி அருகில்,
வடமதுரை – 624802.
தொலைபேசி: 04551 – 238800

ஒட்டன்சத்திரம்
40C1/3, கருவூலக் காலனி,
திண்டுக்கல் மெயின் ரோடு,
ஒட்டன்சத்திரம் – 624619
தொலைபேசி: 04553 – 241220

சமீபத்தில் தொடங்கப்பட்டுள்ள அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மையம்

முக்கூடல்
No.7, ஹரிராம் தெரு, வம்பளந்தான் முக்கு பஸ் ஸ்டாப்,
ஆலங்குளம் ரோடு, முக்கூடல் – 627601, திருநெல்வேலி மாவட்டம்,
தொலைபேசி எண் : 04634–274073

ஒவ்வொரு மாதமும் 10, 11 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 கோரவும்.

– கண் ஒளி' ஆசிரியர் குழு

கண் பார்வைக் குறைபாடுகள்

அருகில் உள்ள அல்லது தூரத்தில் உள்ள பொருட்களைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடியாத நிலையை மருத்துவ உலகில் பார்வைக் குறைபாடு எனக் குறிப்பிடுவர். கண் பார்வைக் குறைபாடுகளுக்கு (Refractive Errors) கண்ணாடி அணிவதும் லேசிக் சிகிச்சை செய்து கொள்வதும் தீர்வுகளாக உள்ளன.

கிட்டப்பார்வை (Myopia)

சிலருக்கு, பொருட்களைப் பார்க்கும்போது அதிலிருந்து வரும் ஒளிக்கதிர்கள் நம் கண்ணில் உள்ள விழித்திரையில் குவியாமல் விழித்திரைக்கு முன்னால் குவிவதால் கிட்டப்பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. எளிமையாகச் சொல்வதென்றால் கிட்டப்பார்வை உடையவர்களுக்கு மங்கலான தூரப்பார்வையும் தெளிவான கிட்டப்பார்வையும் இருக்கும்.

தூரப்பார்வை (Hypermetropia)

ஒளிக்கதிர்கள், கண்ணின் விழித்திரையில் குவியாமல் விழித்திரைக்கு பின்னால் குவிவது தூரப்பார்வை எனப்படும். இந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு அருகில் உள்ள பொருட்கள் மங்கலாகவும் தூரத்தில் உள்ள பொருட்கள் தெளிவாக இருக்கும்.

சமச்சீரற்ற பார்வை (Astigmatism)

ஒளிக்கதிர்கள், ஒரே புள்ளியில் குவியாமல் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட புள்ளிகளில் குவிந்தால் அது சமச்சீரற்ற பார்வை எனப்படும். இந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு பார்க்கும் பொருட்கள் கோணலாகத் தெரியும்.

வெள்ளெழுத்து (Presbypia)

நாற்பது வயதிற்கு மேல் லென்ஸின் உருமாறும் தன்மை மாறக்கூடும். அதனால் கிட்டப்பார்வை மங்கலாகத் தெரியும்.

கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை, சமச்சீரற்ற பார்வை, வெள்ளெழுத்து ஆகிய குறைபாடுகளை கண்ணாடி அணிவதன் மூலம் களையலாம். பார்வைக் குறைபாடு இல்லாதவரும் கண்ணாடி அணியலாம். அதிக நேரம் கணினியில் பணிபுரிபவர், இரு சக்கர வாகனங்கள் ஓட்டுபவர் என பயன்பாட்டிற்கு ஏற்ப கண்ணாடிகளை அணிந்து கண்களைப் பாதுகாக்கலாம்.

கண்ணாடிகளில் ஒரு பார்வை கண்ணாடி (Unifocal Lens), இருபார்வை கண்ணாடி (Bifocal Lens), புரொக்ரஸிவ் லென்ஸ் (Progressive lens) எனப் பல வகைகள் உள்ளன.

கோ. முருகராஜ்,
அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ், மதுரை

சோம்பேறிக் கண்

நாம் ஒரு பொருளைப் பார்க்கும்போது இரு கண்களும் இணைந்தே அப்பொருளைப் பார்க்கின்றன. பார்வை உணர்ச்சியானது இரு கண்களின் பார்வை நரம்புகளால் மூளைக்குக் கடத்தப்பட்டு அங்கு பிம்பங்கள் இணைக்கப்பட்டு நாம் காணும் பொருளை ஒன்றாகப் பார்க்கிறோம். பிறவிக் கண்புரை, கருவிழியில் புண் மற்றும் தழும்பு போன்ற காரணங்களால் ஒளிக்கதிர்கள், விழித்திரையைச் சென்றடையாமல் போகும். அதனால் குழந்தைகள், தெளிவான பார்வையுடைய ஒரு கண்ணை மட்டும் பயன்படுத்தி பார்ப்பார்கள். மற்றொரு கண்ணைப் பயன்படுத்தாமல் விடும்பொழுது அது சோம்பேறிக் கண் ஆகிவிடுகிறது. இவையன்றி, அதிக அளவில் பார்வை குறைபாடுகள் இருந்தாலும் சோம்பேறிக் கண் சிக்கலுக்கு ஆளாகலாம். மாறுகண் உள்ள குழந்தைகளின் இரு கண்களும் வெவ்வேறு பொருட்களைப் பார்க்கும். அதனால் இரட்டைப் பார்வை ஏற்படும். மூளை இதை சமாளிப்பதற்கு நேராக இருக்கும் கண்ணில் உள்ள பார்வையை மட்டும் ஏற்றுக் கொண்டு, மற்றொரு கண்ணைப் புறக்கணித்து விடும். இந்தக் காரணத்தினாலும் சோம்பேறிக் கண் ஏற்படும்.

பொதுவாக, குழந்தைகளின் ஒரு கண்ணில் பார்வை சரியாக இருந்து, மற்றொரு கண்ணில் குறைபாடு இருந்தால், பார்வைக் குறைபாட்டை அவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியாது. அந்தக் கண் சோம்பேறிக் கண் ஆகி விடும். அதனால் சிறு வயதிலேயே கண் பரிசோதனை செய்வது மிக அவசியம்.

சிகிச்சை முறை

ஒரு கண்ணை மறைத்தல் (Occlusion Therapy) எனும் சிகிச்சை முறை மூலம் இந்தக் குறைபாட்டை களையலாம். நல்ல பார்வை உடைய கண்ணை மறைப்பதால் மந்தமான பார்வையுடைய கண்ணின் செயலைத் தூண்டி, அதை மறுபடியும் இயற்கையான நிலைக்கு மாற்றலாம். இந்தச் சிகிச்சையைப் பத்து வயதிற்குள் குழந்தைக்கு செய்ய வேண்டும்.

திவ்யா ரமேஷ்,
அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ், 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.

ஹெல்மெட் அணியாமல் வண்டி ஓட்டியதால் நடந்த விபரீதம்

ஈரோடு மாவட்டம் பள்ளிப்பாளயத்தைச் சேர்ந்த விக்னேஷ் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) சென்ற மாதம் செயற்கைக் கண் பிரிவிற்கு வந்திருந்தார். அவரது இடது கண் சுருங்கிய நிலையில் பார்வையற்று இருந்தது. அடிபட்டதனால்தான் கண்ணில் காயம் ஏற்பட்டுள்ளது. எவ்வாறு கண்ணில் அடிபட்டது என்பதை விசாரித்தபோது, அவரது அம்மா, 'எனது மகன் எதைக் கேட்டாலும் மறுப்பு கூறாமல் வாங்கித் தருவோம். அதுவே தற்போது அவனுக்கு பாதகமாகி விட்டது என வருத்தத்துடன் கூறினார்.' இருசக்கர வாகனம் வேண்டும் என்று விக்னேஷ் தனது பெற்றோரிடம் கேட்டிருக்கிறார். அவர்களும் மறுப்பு கூறாமல் வாங்கிக் கொடுத்துள்ளனர். தினமும் விக்னேஷ் தனது பைக்கில் நண்பர்களுடன் ஊர் சுற்றுவதை வழக்கமாக வைத்திருக்கிறார். ஆனால் ஒருநாளும் ஹெல்மெட் அணியாமல்தான் சென்றிருக்கிறார். ஒருநாள், பைக்கில் சென்றபோது, எதிரில் இருந்த லோடு வண்டியின் மேல் தவறி விழுந்ததில், லோடு வண்டியில் இருந்த கூர்மையான பொருள் இடது கண்ணை கிழித்து விட்டது. தான் கீழே விழுந்ததைக்கூட பொருட்படுத்தாமல் வண்டிக்கு என்ன ஆனது என்று கேட்டுள்ளார். ஆனால், வண்டிக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை. விக்னேஷின் இடது கண்ணில் நன்றாக அடிபட்டு ரத்தம் கொட்டியுள்ளது. மேலும் எலும்பு முறிவும் ஏற்பட்டுள்ளது. உடனடியாக அருகில் இருந்த மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்று முதலுதவி தரப்பட்டுள்ளது. எழும்பு முறிவு ஏற்பட்டதால் கண் மருத்துவமனைக்குச் செல்ல இயலாத நிலையில், இரண்டு மாதத்திற்குப் பின்னர் மற்றொரு மருத்துவமனையிலிருந்து பரிந்துரைக் கடிதம் பெற்று மதுரை அரவிந்த் கண்குழிவுப் பிரிவிற்கு அனுப்பப்பட்டார். கண்குழிவுப் பிரிவு மருத்துவர் விக்னேஷை பரிசோதித்த பின்னர், பார்வை வருவதற்கு இனி வாய்ப்பில்லை எனவும் செயற்கைக் கண் பொருத்துமாறும் பரிந்துரைத்துள்ளார். முதலில் ரெடிமேட் கண் பொருத்தப்பட்டு, பின்னர் கண்ணின் அளவெடுத்து, வலது கண் போன்று வண்ணம் தீட்டி மற்றவர்கள் பார்ப்பதற்கு செயற்கைக்கண் என்று தெரியாத அளவில் பொருத்தப்பட்டது. இந்தச் செயற்கைக்கண் வெறும் அழகிற்காக மட்டுமே. இழந்த பார்வையை திரும்பப்பெற இயலாது. வண்டி ஓட்டிச் செல்லும்போது ஹெல்மெட் அணிந்திருந்தால் கண்ணில் அடிபடாமல் தவிர்த்திருக்கலாம். இருசக்கர வாகனம் ஓட்டும் அனைவரும் கட்டாயம் ஹெல்மெட் அணிவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்வது அவசியம்.

S. தேவராணி, செயற்கைக் கண் பிரிவு, அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை, மதுரை.

அரவிந்த் இலவச கண் பரிசோதனை முகாம்கள் பற்றிய விவரங்கள்

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் நடத்த உதவுபவர், மொபைல்
15.12.18	சுருளிபட்டி, தேனி (மா)	மனமகிழ் மன்றம்	மனமகிழ் மன்றம்
16.12.18	திருப்பூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம் 9442190045
16.12.18	தென்காசி, திருநெல்வேலி (மா)	சுப்புராஜ் மஹால்	BSSSSO 9842132442
16.12.18	கொள்ளேகால், சாம்ராஜ்நகர் (மா)	அரசு தாலுகா தலைமை மருத்துவனை	V&M பவுண்டேஷன் பெங்களூர் 9343968272
16.12.18	பட்டம்பி, பாலக்காடு (மா)	வியாபாரி பவன் டிரஸ்ட்	சேம்பர் ஆப் காமர்ஸ் 9846781688
16.12.18	ஆத்திகுளம், மதுரை (மா)	இராமகிருஷ்ண மடம்	இராமகிருஷ்ண மடம் 9487493525
16.12.18	மோகனூர், நாமக்கல் (மா)	அரசு ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம் 9442334772
16.12.18	திருவெறும்பூர், திருச்சி (மா)	ஸ்ரீ ஜெய் சாய் கோவில்	ஸ்ரீ ஜெய் சாய் டிரஸ்ட் 9865612614
16.12.18	மேலைசிவபுரி, புதுக்கோட்டை (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி வேந்தன்பட்டி	L/C,PLA ஜீவல்லர்ஸ், லெட்சுமி பைனான்ஸ் 9842520519
16.12.18	துக்கச்சி, தஞ்சாவூர் (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம் 9443116356
16.12.18	நல்லம்பள்ளி, தருமபுரி, (மா)	விஜய் வித்யாலயா கலைக் கல்லூரி	விஜய் வித்யாலயா கலைக் கல்லூரி
16.12.18	நாகமலை புதுக்கோட்டை, மதுரை (மா)	NGO பிரைமரி பள்ளி	SBI 9444764841
16.12.18	சாயல்குடி, இராமநாதபுரம் (மா)	நெய்தல் வட்டார களஞ்சியம்	விவேகானந்த கேந்திரா 7373787304
16.12.18	காஞ்சி, திருவண்ணாமலை (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	லயோலா அகாடமி

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் நடத்த உதவுபவர், மொபைல்
16.12.18	கொள்ளிடம், நாகை (மா)	சீனிவாசன் மெட்ரிக் உயர்பள்ளி	சீனிவாசன் மெட்ரிக் உயர்பள்ளி
16.12.18	வத்தலகுண்டு, திண்டுக்கல் (மா)	ஊராட்சி ஒன்றிய முதல் வார்டு பள்ளி	இருதயராஜ் மதர் டிரஸ்ட்
20.12.18	தேவராயன்பாளையம், திருப்பூர் (மா)	AKVN மருத்துவமனை	சென்னை சில்க்ஸ் 8508328773
21.12.18	பொள்ளாச்சி, கோயம்புத்தூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம் 9994611911
22.12.18	பரவை, மதுரை (மா)	கம்யூனிட்டி ஹால்	பொதிகை வட்டார களஞ்சியம் 6369174391
22.12.18	இராமநாதபுரம் (மா)	வளர்ச்சிதுரை மஹால்	அன்பு டிரஸ்ட் 9443131491
22.12.18	செஞ்சி, விழுப்புரம் (மா)	சாரதா நர்சரி பள்ளி	வசந்த பவன்
22.12.18	ஆத்தூர், திண்டுக்கல் (மா)	ஊராட்சி ஒன்றிய துவக்கப்பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
23.12.18	பரமத்தி வேலூர், நாமக்கல் (மா)	லயன்ஸ் சங்கம் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம் 9360111145
23.12.18	மணச்சநல்லூர், திருச்சி (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	சுப்பிரமணியன் குடும்பத்தினர் 9442703778
23.12.18	சுவாமிமலை, தஞ்சாவூர் (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	ஸ்ரீ ஜெயம் இன்டஸ்டீரிஸ் 9443254429
23.12.18	ஏம்பல், புதுக்கோட்டை (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	ஜமாத் & பப்ளிக் 9600889567
23.12.18	சமயநல்லூர், மதுரை (மா)	நாடார் கல்யாண மஹால்	SBI 9715466873
23.12.18	இராயப்பன்பட்டி, தேனி (மா)	செயின்ட் அலோசியஸ் துவக்கப்பள்ளி	செயின்ட் அலோசியஸ் துவக்கப்பள்ளி
24.12.18	வடலூர், கடலூர் (மா)	OPR குருகுலம் பள்ளி	சுத்த சன்மார்க்க நிலையம்
25.12.18	கீழாநிலைக்கோட்டை, புதுக்கோட்டை (மா)	அரியநாயகி அம்மன் திருமண மண்டபம்	லயன்ஸ் பன்னீர் செல்வம், படிக்காசு குடும்பத்தினர் 9443381819

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் நடத்த உதவுபவர், மொபைல்
25.12.18	அம்மாபேட்டை, தஞ்சாவூர் (மா)	உக்கடை அப்பாவுத்தேவர் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம் 9443556359
25.12.18	பெருந்துறை, ஈரோடு (மா)	சக்தி மஹால்	லயன்ஸ் சங்கம் 9842720277
29.12.18	ஹன்சூர், மைசூர் (மா)	SLV கம்யூனிட்டி ஹால்	திரு.சின்னசாமி மற்றும் முருகேசன் குடும்பம் 9448352929
29.12.18	T. கல்லுப்பட்டி, மதுரை (மா)	அய்யனார் கல்யாண மஹால்	நகர்நல கமிட்டி 9842175940
29.12.18	வளநாடு, திருச்சி (மா)	இராமரத்தின கல்யாணமஹால்	Dr.VNL டிரஸ்ட் 9965560142
29.12.18	வாளதி, விழுப்புரம் (மா)	கம்யூனிட்டி ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம்
29.12.18	வழ்கூர், கோட்டையம் (மா)	ஜமாத் ஆடிட்டோரியம்	திரு.சையது
30.12.18	ஊட்டி, நீலகிரி (மா)	CSI ஹோபர்ட் பள்ளி	ரோட்டரி சங்கம் 9442109100
30.12.18	கும்பகோணம், தஞ்சாவூர் (மா)	சரஸ்வதி பாடசாலை	கும்பகோணம் ஹோஸ்ட் 9443116356
30.12.18	திருவெறும்பூர், திருச்சி (மா)	ஸ்ரீ ஜெய் சாய் கோவில்	பெரியார் மணியம்மை டிஸ்பென்சரி 9698179749
30.12.18	உலகம்பட்டி, சிவகங்கை (மா)	லா லா ஸ்ரீலெட்சுமண சுவாமிகள் மடம்	லெட்சுமண செட்டியார் விசாலாட்சி ஆச்சி டிரஸ்ட் 9894623866
30.12.18	வெண்ணந்தூர், நாமக்கல் (மா)	ஸ்ரீவித்யா மந்திர் மெட்ரிக் பள்ளி	ஸ்ரீவித்யா மந்திர் மெட்ரிக் பள்ளி 9443236465
30.12.18	கஜானாபாறை, இடுக்கி (மா)	வியாபாரிகள் சங்க கட்டிடம்	வியாபாரிகள் சங்கம்
30.12.18	தர்மசானாபட்டி, மதுரை (மா)	திருமகள் கல்யாண மஹால்	லதா மாதவன் பொறியியல் கல்லூரி 9942903931
30.12.18	பண்ருட்டி, கடலூர் (மா)	லயன்ஸ் பில்டிங்	லயன்ஸ் சங்கம்

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் நடத்த உதவுபவர், மொபைல்
2.1.19	கன்னியாகுமரி, (மா)	விவேகானந்த கேந்திரா ஹால்	விவேகானந்த கேந்திரா 9486030438
3.1.19	தேவராயன்பாளையம், திருப்பூர் (மா)	AKVN மருத்துவமனை	சென்னை சில்க்ஸ் 8508328773
5.1.19	சிந்தாமணி, திருநெல்வேலி (மா)	R.C. பிரைமரி பள்ளி	ராஜகோபால் நாயக்கர் டிரஸ்ட் 9865493488
5.1.19	சத்தியமங்கலம், ஈரோடு (மா)	ரோட்டரி ஹால்	ரோட்டரி சங்கம் சத்தி 9943011211
5.1.19	தேவகோட்டை, சிவகங்கை (மா)	ஸ்ரீ சாய்ராம் மஹால்	சின்னமைனர் பாலன் பவுண்டேஷன் 9940139480
6.1.19	தருமபுரி (மா)	ரோட்டரி ஹால்	ரோட்டரி சங்கம் 9842761659
6.1.19	சாம்ராஜ் நகர் (மா)	அரசினர் மருத்துவமனை	DBCS சாம்ராஜ் நகர் 9945228015
6.1.19	வடசேரி, கன்னியாகுமரி (மா)	SMRV மே.நி.பள்ளி	BSSSSO 9578678075
6.1.19	கொப்பம், பாலக்காடு (மா)	லயன்ஸ் பள்ளி பாலக்காடு	லயன்ஸ் சங்கம் 9349458196
6.1.19	மேட்டுப்பாளையம், கோயம்புத்தூர் (மா)	ஜெயின் சங்கம் பில்டிங்	ஜெயின் சங்கம் 9865789137
6.1.19	கோபிசெட்டிப்பாளையம், ஈரோடு (மா)	சின்ன வைரவிழா எலிமெண்டரி பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம் 9791966759
6.1.19	பள்ளத்தூர், சிவகங்கை (மா)	சீத்தாள் ஆச்சி கலைக் கல்லூரி	லயன்ஸ் சங்கம் 9994441635
12.1.19	தருமபுரி, (மா)	சந்திரபாலசுப்பிரமணியம் மெ.பள்ளி	ஹேமலதா டிரஸ்ட் 9942253585
12.1.19	நஞ்சன்கூடு, மைசூர் (மா)	டவுன் டென்னிஸ் கிளப்	டவுன் டென்னிஸ் கிளப் 9019126767
12.1.19	உடுமலைப்பேட்டை, திருப்பூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம் 9894623625
13.1.19	R.R. நகர், விருதுநகர் (மா)	ஸ்ரீராம் பிரைமரி பள்ளி	ராம்கோ சிமெண்ட் 9994497864

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
தேனி | திருப்பூர் | திண்டுக்கல் | தூத்துக்குடி | உடுமலைப்பேட்டை | கோயம்புத்தூர் சிட்டி சென்டர்

உங்கள்
குழந்தைக்கு
ஏதேனும்
கண் குறைபாடு
இருந்தால்,
உங்களது மற்ற
குழந்தைகளையும்
கண்டிப்பாக
கண்
பரிசோதனைக்காக
அழைத்து வரவும்.

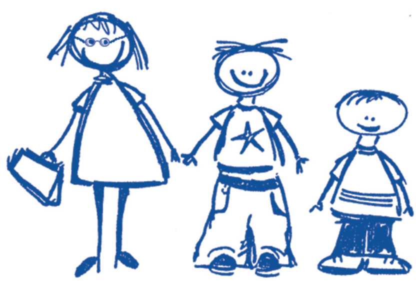
ARAVIND
EYE CARE SYSTEM

Is any of your children has an

EYE PROBLEM,

you should take all of his/her brothers and sisters for an

EYE CHECK-UP



Registered Number : TN/MA/ 14/2018-2020, RNI No : TNTAM /2000/912
Date of publishing : 5th December 2018, Date of posting : 10, 11th December 2018
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/-