Registered Number :
TN/MA/ 14/2018-2020
RNI No : TNTAM /2000/912
Date of publishing :
5th May 2018
Date of posting :
10, 11th May2018
Posted at BPC, Madurai

கண் ஒளி

அரவிந்த் வெளியீடு

கண் நல விழிப்புணர்வு மாத இதழ்

ஆசிரியர்
டாக்டர்.ஜி.நாச்சியார்

ஆசிரியர் குழு
சித்ரா துளசிராஜ்
கோ. முருகராஜ்
திவ்யா ரமேஷ்

சந்தா பொறுப்பாளர்
ஜெ. பரிமளா

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

மின்னஞ்சல் :
kannoli@aravind.org

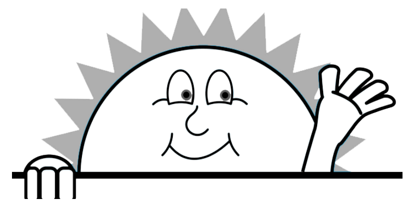
# கண் ஒளி

விழி 34 | பார்வை 10 | மே 2018

## கோடை சிறப்பிதழ்

வெப்ப நாடான இந்தியாவில்தான் நாம் இத்தனை நாட்களாக வாழ்ந்து வருகிறோம். ஆனால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் வெயிலின் உக்கிரத்தால் பாதிப்படைபவர்கள் அதிகரித்து வருகின்றனர். கடும் வெயிலின் காரணமாக உயிரிழப்பு எனும் செய்தியையும் செய்தித்தாள்களில் படித்தபடியே இருக்கிறோம். நமது உடல்நலன் மீதான அலட்சியம் என்று மட்டும் இதற்கான காரணமாக சொல்லிவிட முடியாது. மாறி வரும் வாழ்வியல் முறை, நெருக்கும் பணிச் சுமை, மாறிவரும் பொருளாதார – சமூக சூழ்நிலைகள், கால நிலை மாற்றம் என பல காரணிகளால் சுட்டெரிக்கும் சூரியனின் வெக்கையை மோசமாக அனுபவித்து வருகிறோம்.

சென்ற வருடங்களைவிட இந்த வருடம் வெயிலின் உக்கிரம் அதிகமாக உள்ளது. இதை ஒவ்வொரு வருடமும் நாம் சொல்லிக் கொண்டே வருகிறோம், ஒவ்வொரு பருவநிலைக்கும் அதற்குரிய நோய்கள் நம்மைத் தாக்கும். நமது உடலே அந்த நோய்களிலிலுருந்து தன்னைக் காத்துக் கொண்டாலும் நாமும் முன்னெச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம். பருவ நோய்கள் நம்மைத் தாக்காமல் தற்காத்துக் கொள்வதும் நோய் ஏற்பட்டால் நாம் அதிலிருந்து எப்படி விரைவில் விடுபடுவது என்பதையும் நன்கு அறிந்து உணர்ந்து பின்பற்ற வேண்டும். நமது இந்த மே மாத



கண் ஒளி இதழ் கோடை சிறப்பிதழாக வெளிவந்துள்ளது. கோடைக்காலத்தில் நமது உடலையும் குறிப்பாக கண்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளையும் மருத்துவர்களின் வழிகாட்டுதல்களையும் தொகுத்து அளித்துள்ளோம்.

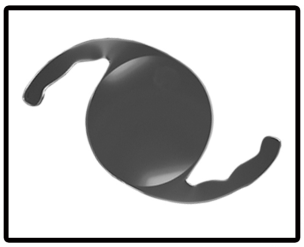
நாம் இங்கே, இந்த இதழில் காண உள்ள உடல் நலக் குறிப்புகளை பல்வேறு தருணங்களில் பல்வேறு இடங்களில் பார்த்தோ கேள்விப்பட்டோ இருப்போம். இருப்பினும் அவற்றை முறையாக நாம் கடைபிடிக்கிறோமா என்பதை நம்மிடம் நாமே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டிய கேள்வி. நம்மில் எத்தனை பேர் ஸ்மார்ட்ஃபோன்களில் வரும் உடல்நலக் குறிப்புகளைப் பின்பற்றாமல் பிறரிடம் பகிர்ந்து மட்டும் வருகிறோம்? நாம் கற்பதும் உழைப்பதும் குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் இணைந்து இனிய வாழ்வை மேற்கோள்ளத்தானே! இனி வருங்காலங்களில் நாமும் நம் அன்புக்குரியவர்களும் ஆரோக்கியமாக வாழ உறுதி எடுப்போம். முறையான வாழ்வியல் முறையை மேற்கொள்வோம்.

*- ஆசிரியர் குழு*

அமெரிக்க, ஐரோப்பிய மற்றும் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (WHO) தரநிலைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுகின்றன

# உலக தரத்திற்கு இணையான தயாரிப்புகள் வாங்கக்கூடிய விலையில்

மடங்ககூடிய மற்றும் மடங்காத உள்விழி லென்ஸ்கள்

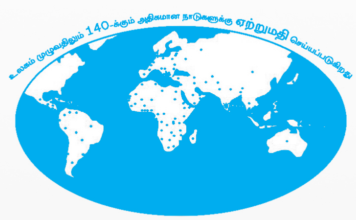


கண்சொட்டு மருந்துகள்

## 74% பணியாளர்கள் பெண்கள்

- கண்மருத்துவ உபகரணங்கள் மற்றும் மருந்துகள் தயாரிப்பில் 20 வருடத்திற்கும் மேலாக அனுபவமிக்க நிறுவனம்.
- 2014-ம் ஆண்டிற்கான CNN-IBN சேனலின் “நாளைய நல்வாழ்விற்கான கண்டுபிடிப்புகள்” விருது பெற்ற நிறுவனம்.

TÜVRheinland®
EN ISO 9001 : 2008
EN ISO 13485 : 2012 / AC : 2012




CE
0197
மருத்துவ கருவிகளை ஐரோப்பிய நாடுகளில் விற்பதற்கான CE முத்திரை

aurolab
மேலும் தொடர்புக்கு
போன்:0452-3096 100
இ-மெயில்: info@aurolab.com
web:www.aurolab.com

கோடை சிறப்பிதழ்

# நீச்சல் பற்றியும் உங்கள் கண்கள் பற்றியும் நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவை

உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள நீச்சல் பயிற்சி முக்கிய பங்காற்றுகிறது. பொழுதுபோக்கிற்காக நீச்சலை மேற்கொண்டாலும் நீச்சல் போட்டிகளில் கலந்துகொள்வதற்காக பயிற்சி மேற்கொண்டாலும் கண்கள் சிவப்பாக இருப்பது போன்ற உணர்வையும் கண்கள் எரிவதையும் நிச்சயம் உணர்வீர்கள். நமது கண்களில் மேற்பரப்பில் கண்ணீரைக் கொண்ட மெல்லிய இழை உள்ளது. இதன் பெயர் கண்ணீர் திரை (Tear Film). இவை நமது கண்களை ஈரப்பதத்துடன் வைத்துகொள்வதுடன் கண்கள் மென்மையாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்கிறது. நீச்சல் குளத்தில் உள்ள தண்ணீரைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க குளோரின் மற்றும் பிற ரசாயனங்களைப் பயன்படுத்துவார்கள். இந்த ரசாயனங்களால் கண்ணீர் திரையில் உள்ள ஈர்ப்பத அடுக்கானது பாதிக்கப்படுகிறது.

அடிக்கடி நீந்துபவர்களுக்கு கண்களால் போதுமான கண்ணீரையோ தரமான கண்ணீரையோ உற்பத்தி செய்ய முடியாது. மேலும், கண்களில் மணல் துகள் இருப்பது போன்ற உணர்வையோ பார்வை மங்கலாகத் தெரிவது போன்ற உணர்வையோ உணர்வார்கள். கண்ணீர் திரையை முழுமையாகப் பாதுகாக்காமல் இருந்தால், குளோரினால் கண்கள் பாதிக்கப்படுவதுடன் குளோரினால் நீரில் தோன்றும் பாக்டீரியாக்கள் மூலமும் கண் தோற்று நோய் (conjunctivitis) போன்றவை ஏற்படும்.

நீச்சல் குளம், வெந்நீர் தொட்டி, கடல் அல்லது ஏரி என எதில் குளித்தாலும் காண்டாக்ட் லென்ஸை அணிந்தபடியே குளிப்பது மிகவும் ஆபத்தானது. கருவிழியில் தொற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. ரசாயனங்கள், பாக்டீரியாக்கள், பூஞ்சைகள், ஒட்டுண்ணிகள் என எதன் மூலமாவது காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிந்த கண்கள் பாதிக்கப்படுவதுடன் பார்வை இழப்பு ஏற்படும் சாத்தியங்களும் அதிகம்.

## நீச்சலின்போது உங்கள் கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள உதவும் 5 வழிகள்

### கூக்கிள்ஸ் எனப்படும் பிரத்யேக கண்ணாடிகளை அணியவும்

நீச்சலின்போது பயன்படுத்தப்படும் கூக்கிள்ஸ் எனப்படும் பிரத்யேக கண்ணாடிகளைத் தவறாமல் எப்போதும் அணியவும். இவை நீச்சல் குளத்தில் உள்ள இரசாயனங்களிலிருந்து உங்களைக் காப்பதுடன் உங்களது கண்ணீர் திரையை ஆரோக்கியமாக வைத்துகொள்ள உதவுகிறது.

### கண்களைக் கழுவவும்

கண் இமைகளிலும் கண் புருவங்களிலும் உள்ள குளோரின் மற்றும் பிற இரசாயனங்களை வெளியேற்ற நீச்சலுக்கு பிறகு சுத்தமான தண்ணீரைக் கொண்டு கண்களை மூடியபடி நன்கு கழுவவும்.

### கண் சொட்டு மருந்துகளைப் பயன்படுத்தவும்

கண்ணீர் திரையைச் சமநிலையில் பராமரிக்கவும் கண்களைப் பாதுகாக்கவும் Use over-the-counter lubricating eye drops எனப்படும் பிரத்யேக சொட்டு மருந்தை நீச்சலுக்கு முன்னும் பின்னும் பயன்படுத்தவும். கண் மருத்துவரின் பரிந்துரையின்படி இதைப் பயன்படுத்தவும்.

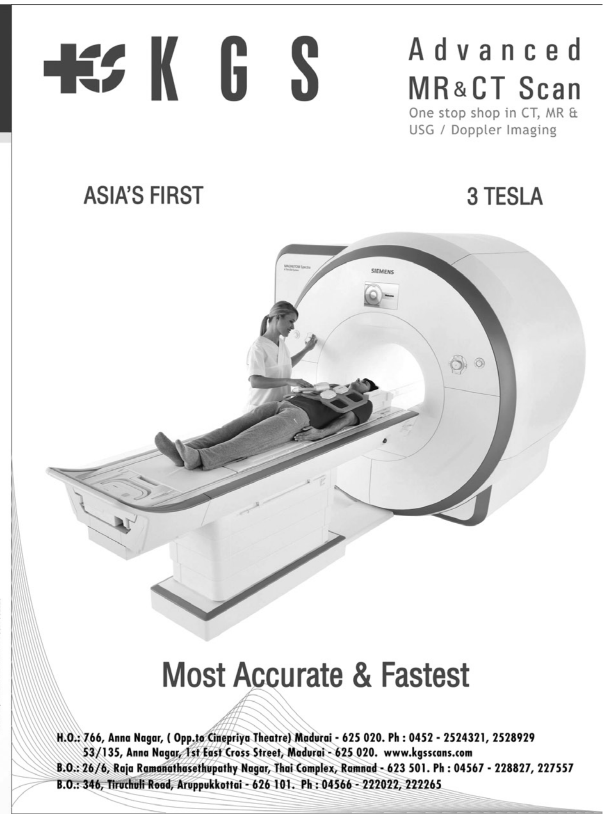
### ஜெல் டியர்ஸை பயன்படுத்தவும்

கண்கள் வறண்டுள்ளதா? உங்கள் கண்ணீர் திரையைப் பாதுகாக்க, ஜெல் டியர்ஸ் எனப்படும் சொட்டு மருந்தை கண் மருத்துவரின் முறையான பரிந்துரையின்பேரில் பயன்படுத்தவும்.

### போதுமான நீர்ச்சத்தைப் பராமரிக்கவும்

அதிகளவில் நீரைப் பருந்தவும். உடலில் போதுமான நீர்ச்சத்தைப் பராமரிப்பதால் கண்கள் ஈரப்பதத்துடன் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

*– கோ. முருகராஜ்*




## தரமான கண் கண்ணாடிகள் வாங்க எங்களை அணுகுங்கள்

**ARAVIND OPTICALS**

**அரவிந்த் ஆப்டிகல்ஸ்**

அரவிந்த் கண்மருத்துவமனை
1, அண்ணாநகர், மதுரை - 625 020
தொலைபேசி - 0452-4356164

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

கோடை சிறப்பிதழ்

# குழந்தைகளுக்கு கூலிங்கிளாஸ்

கூலிங் கிளாஸ்களையோ சன் கிளாஸ்களையோ குழந்தைகள் பெரும்பாலும் விரும்புவதில்லை. ஆனால், விடுமுறைக் காலங்களில் சிறுவர்கள் அதிக நேரம் வெயிலில் அலைந்து திரிவதாலும் விளையாடுவதாலும் சூரியனிலிருந்து வெளிப்படும் அல்ட்ரா வயலெட் கதிர்வீச்சிலிருந்து (UV Rays) காத்துக்கொள்ள சன் கிளாஸ்கள் அவர்களுக்கு அவசியம் தேவை.

தனது வாழ்நாளில் ஒருவர் உள்வாங்கும் மொத்த புறஊதா கதிர்களில் பாதியளவைத் தனது 18 வயதிற்குள்ளாகவே பெற்றுவிடுகிறார் என சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. UV கதிர்களை அதிகளவில் உள்வாங்குபவர்களுக்கு கண்புரை மற்றும் பிற கண் குறைபாடுகள் தோன்றும் சாத்தியங்கள் அதிகம் உள்ளன. எனவே வெளியில் திரிந்து விளையாடும் சிறுவர்களுக்கு தரமான சன்கிளாஸ்களை வழங்குவது மிக அவசியமாகிறது. அதிக சக்திவாய்ந்த புற ஊதா கதிர்களை வடிகட்டும் திறன் குழந்தைகளுக்கு குறைவாக இருப்பதால் அவர்களின் கண்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படும்.

### சன்கிளாஸ்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

குழந்தைகளுக்கான சன்கிளாஸ்களை வாங்கி அவர்களுக்கு அளிக்க வேண்டும். பெரியவர்களுக்கான சன்கிளாஸ்களை குழந்தைகளுக்கு அளித்தால் அவை குழந்தைகளின் முகத்தில் சரியாக பொருந்தாமல் இருப்பதுடன் அவற்றை அணிவதில் குழந்தைகளுக்கு அசௌகரியங்களும் ஏற்படும். புறஊதா கதிரிலிருந்து பாதுகாக்கும் சன்கிளாஸை தேர்வுசெய்யும்போது உங்களது தனிப்பட்ட விருப்பத்திற்கு ஏற்ப உங்களுக்கு பிடித்த நிறத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். கண்ணாடி அணியும் சிறுவர்கள் சன்கிளாஸ்களை தனியாக வாங்க வேண்டும் என அவசியமில்லை. ஃபோட்டோகிரோமிக் லென்ஸ்களை தங்கள் கண்ணாடியில் பொருத்திக் கொள்ளலாம். இது, வெயிலில் தானாகவே நிறம் மாறும் தனிச்சிறப்பு உடையது. குழந்தையின் முக அமைப்பிற்கு ஏற்ற வகையில் சன் கிளாஸ்களை வாங்குவது அவசியம். அனுபவமுள்ள பணியாளர்கள் பணியாற்றும் கண்ணாடி கடைகளுக்குச் செல்வது நல்லது. ஏனெனில் குழந்தையின் முகத்திற்கு பொருந்தும் பொருத்தமான கண்ணாடிகளைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவுவார்கள். அவர்கள் சன்கிளாஸின் பலன்களையும் அவற்றைப் பராமரிக்கும் விதம் பற்றியும் தெளிவாக நேரில் உங்களுக்கு விவரிக்கக்கூடும்.

### பெற்றோர்களின் பங்கு

செருப்போ, ஷூவோ அணியாமல் குழந்தைகள் வெளியில் சென்று விளையாடுவதை எந்தப் பெற்றோர்களும் விரும்புவதில்லை. தொற்று நோய்கள் ஏற்படக்கூடாது எனும் நோக்கத்துடன் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பெற்றோர்கள் குழந்தையின் கண் பாதுகாப்பையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் வெளியில் செல்லும்போது தரமான சன்கிளாஸ்களையும் தொப்பியையும் அணிந்து செல்வதை பெற்றோர்கள் ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

*– கண்ஒளி குழு*

கண் நோய்கள், சிகிச்சை முறைகள் பற்றிய உங்கள் சந்தேகங்களை எங்களுக்கு எழுதி அனுப்பவும். உங்களது கேள்விகளுக்கு அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை மருத்துவர்கள் பதிலளிப்பார்கள்.

**ஆலோசனைப் பகுதி, கண் ஒளி,**

**அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை, 1, அண்ணாநகர், மதுரை – 625020**

**மின்னஞ்சல் மூலமாக உங்கள் கேள்விகளை அனுப்ப:** kannoli@aravind.org

கோடை சிறப்பிதழ்

# கோடைக்காலத்தில் கண்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வழிமுறைகள்

பள்ளி கோடை விடுமுறையும் சுட்டெரிக்கும் வெயிலும் தவிர்க்க முடியாதது. விடுமுறையில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல. பணிக்குச் செல்பவர்களுக்கும் தொழில் செய்பவர்களுக்கும் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் வெயிலின் உக்கிரம் கருணை காட்டுவதே இல்லை. இருப்பினும் வெயிலை எதிர்கொள்ள பல உத்திகளையும் உபாயங்களையும் கடைபிடித்தே வருகிறோம். சன் கிரீம்கள் முதல் முகத்தையும் கைகளையம் துணியால் மறைத்துக் கொண்டு வெளியில் செல்வது என நமது தோலை கவனமாகப் பாதுகாக்கிறோம். தோலுக்கு இணையாக நமது கண்களையும் நாம் பாதுகாக்க வேண்டும்.

பள்ளி கோடை விடுமுறையும் சுட்டெரிக்கும் வெயிலும் தவிர்க்க முடியாதது. விடுமுறையில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல. பணிக்குச் செல்பவர்களுக்கும் தொழில் செய்பவர்களுக்கும் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் வெய்யிலின் உக்கிரம் கருணை காட்டுவதே இல்லை. இருப்பினும் வெய்யிலை எதிர்கொள்ள பல உத்திகளையும் உபாயங்களையும் கடைபிடித்தே வருகிறோம். சன் கிரீம்கள் முதல் முகத்தையும் கைகளையம் துணியால் மறைத்துக் கொண்டு வெளியில் செல்வது என நமது தோலை கவனமாகப் பாதுகாக்கிறோம். தோலுக்கு இணையாக நமது கண்களையும் நாம் பாதுகாக்க வேண்டும்.

### சன்கிளாஸ்கள் அணிவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளவும்

சென்ற கட்டுரையில் சன்கிளாஸ்களின் அவசியத்தைப் பார்த்தோம். குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல பெரியவர்களுக்கும் சன்கிளாஸ்கள் அணிவது அவசியமாகிறது. பகல்வேளைகளில் வெளியே செல்லும்போது கண்ணாடி அணியவும். தரமான கண்ணாடியைப் பயன்படுத்துவது மிக அவசியம். இதனால் புற ஊதா கதிர்களிலிருந்து கண்களைப் பாதுக்காக்க முடியும். பேருந்தோ, இருசக்கர வாகனமோ, சைக்கிளோ என எதில் சென்றாலும் சன்கிளாஸ் அணிவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளவும். தரமான சன்கிளாஸ்களை அணியாவிட்டால் அவற்றை அணிவதில் எந்த பலனும் ஏற்படாது.

### நீச்சலின்போது போதிய கவனம் தேவை

கோடைக்காலத்தில்  நீச்சலைத் தவிர வேறெதுவும் பெரிய நிவாரணமாக இருக்க முடியாது. வெயிலின் காரணமாக உடலின் சூடு அதிகரித்த நிலையில் இருக்கும். உடலைக் குளிர்விக்க  நீச்சல் சிறப்பாக உதவும். அதற்காக  நீச்சல் குளத்தில் வெறும் கண்களுடன் சென்று குதிக்க வேண்டாம். கூகிள்ஸ் எனப்படும் பிரத்யேக கண்ணாடிகளை அணிந்தபடி நீச்சலில் ஈடுபடவும். வெயிலிருந்து தப்பிக்க நீச்சலடிக்க சென்று கண் வலியுடன்  திரும்பி வர வேண்டாம்.

### சுத்தத்தின் தேவை

நாள் முழுவதும் வியர்வை, வெக்கையுடனே நாம் இருப்பதால் அனைத்துவித கிருமி மற்றும் பாக்டீரியாக்களின் பாதிப்புக்கு ஆளாக நேரிடும். அதுபோன்ற வேளைகளில் வெறும் கையில் நமது கண்களைத் தேய்க்கும்போது அந்தக் கிருமிகள் நேரிடையாக கண்களைப் பாதிக்கும் அபாயம் உள்ளது. இதனால் தொற்றுநோய்களும் அலர்ஜியும் ஏற்படும். வெயில் காலத்தில் நமது கைகளைச் சுத்தமாக எப்போதும் வைத்துக்கொள்வது மிக அவசியம்.

### சொட்டு மருந்தைப் பயன்படுத்துதல்

வெயிலில் அதிகம் நேரம் பணி செய்பவர்களது கண்களில் வறட்சியும் அரிப்பும் ஏற்படும். கண்களை மிகவும் சிரமத்திற்கு உட்படுத்தும்போது வலியும் ஏற்படும். இவற்றிலிருந்து மீள, கண் மருத்துவரை ஆலோசித்து கண் சொட்டு மருந்துகளை வாங்கிப் போடுக்கொள்ளவும்.  நீங்களாக மருந்துக் கடைகளில் கேட்டு வாங்கி சொட்டு மருந்து வாங்கிக் கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். கண் நலன் என்றாலும் பொதுவான உடல் நலன் என்றாலும் சுயமருத்துவம் என்பதை எப்போதும் தவிர்க்கவும்.

### போதுமான தண்ணீரைப் பருகுதல்

சுட்டெரிக்கும் வெயிலிலிருந்து கண்களும் தோலும் வறண்டு விடுவதிலிருந்து தவிர்க்க போதுமான நீரை தினசரி பருகவும். தேவையான தண்ணீரை அருந்தி உடலைச் சமநிலையில் வைத்திருப்பதன் மூலம் வயிற்றுபோக்கு, வாந்தி என கோடைக்காலத் தொந்தரவுகள் ஏற்படாமல் காத்துக் கொள்ளலாம். தண்ணீர்ச்சத்து நிறைந்துள்ள பழங்களையும் உட்கொள்ளலாம். மேலும், தினசரி உடலின் சமநிலையைச் சீராகப் பராமரிக்க போதுமான தூக்கமும் அவசியம்.

### தொப்பி மற்றும் குடையைப் பயன்படுத்துதல்

தகிக்கும் கோடை வெப்பத்திலிருந்து தப்பிக்க சன்கிளாஸ்களைப் பயன்படுத்தினாலும் குடையையோ தொப்பியையோ பயன்படுத்தி தலையை மறைத்தபடி வெளியில் சென்றால் சற்று இதமாகத் தோன்றுவதை நிச்சயம் உணரலாம். Basal Cell Carcinoma எனும் தோல் புற்றுநோய் கண் புருவத்தைத் தாக்கும் அபாயம் உள்ளது. வெயிலின் நேரடித் தாக்குதலிலுருந்து கண்புருவத்தைக் காப்பதும் அவசியம். கண் இமைகளின் ஓரங்களும் வெயிலால் பாதிக்கப்படும்

### நண்பகல் வேளைகளில் வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்

சூரியனின் புறஊதாக் கதிர்கள் நண்பகல் வேளைகளில் அதிகமாக இருப்பதால் நண்பகல் மற்றும் மதிய நேரங்களில் வெளியில் செல்வதைக் கூடுமானவரை தவிர்க்கவும். வாய்ப்பிருந்தால் முற்பகலிலேயே வெளியில் செல்லும் வேலைகளை முடித்து விடவும்

### கிரீம்களைப் பயன்படுத்தும்போது கவனம் தேவை

சன்ஸ்கிரீன் லோஷன் கிரீம்களை முகத்தில் பூசிக்கொள்ளும்போது கண்களில் படாமல் கவனமாக பூசவும். இதனால் கண்களில் எரிச்சல் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும். கவனக்குறைவாகக் கண்களில் பட்டுவிட்டால் சுத்தமான நீரைக் கொண்டு உடனடியாகக் கண்களைக் கழுவவும்.

*- தொகுப்பு: திவ்யா ரமேஷ்*

## கண் வலி (Conjuctivitis)

திருநெல்வேலி அரவிந்த் கண் மருத்துவமனையில் கடந்த ஒரு மாதமாக கண் வலியால் பலர் பாதிக்கப்பட்டு தொடர்ச்சியாக பரிசோதனைக்கு வருகிறார்கள். 'கண் ஒளி' வாசகர்களுக்கு இந்த நோயைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவே இந்தக் கட்டுரை. விழி வெண்படலத்தில் ஏற்படும் ஒருவகையான அலர்ஜியே இந்தக் கண் வலி. இதனை மெட்ராஸ் ஐ என்றும் கூறுவார்கள்.

**அறிகுறிகள்:**

- கண்ணின் விழி வெண்படலம் அல்லது கண் இமையின் உட்பகுதி சிவந்து காணப்படும்.
- கண்ணில் எரிச்சல், கூச்சம் ஏற்படுதல்.
- கண்ணில் பூளை வழிதல்.

**செய்ய வேண்டியவை:**

- கண் மருத்துவரை அணுகிய பிறகு கண் சொட்டு மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சரியான நேரத்திற்கு முறையாக சொட்டு மருந்துகளைப் போட வேண்டும்.
- சொட்டு மருந்துகளைக் கண்களில் போடும் முன்னரும் பின்னரும் கைகளை கழுவ வேண்டும்.
- சுத்தமான நீரில், பஞ்சை நனைத்து கண்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- கண் கூச்சத்தைத் தவிர்க்கவும் பிறருக்கு பரவுவதைத் தடுக்கவும் கருப்பு கண்ணாடியை பயன்படுத்த வேண்டும்.

**செய்யக் கூடாதவை:**

- நோயாளி பயன்படுத்திய கைக்குட்டை, துண்டு போன்றவற்றை அவர் குணமாகும் வரை மற்றவர்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- தூசி அதிகம் உள்ள இடங்களுக்கு ஒரு வாரத்திற்கு செல்லக் கூடாது.
- மருந்துக் கடைகளிலுருந்து சொட்டு மருந்துகளை மருத்துவரின் பரிந்துரை இன்றி கண்டிப்பாக பயன்படுத்தக் கூடாது.

*- பாக்கியலெட்சுமி, சித்ரா தேவி,*
*வெளிநோயாளிகள் பிரிவு, அரவிந்த்-திருநெல்வேலி*

# கோடைக்கால நோய்கள்

கோடைக்காலத்தில் நம்மை வாட்டி எடுக்கும் அனல், அரிப்பு, வியர்வை, சோர்வு ஆகிய பாதிப்புகளிலிருந்து நம்மைத் தற்காத்துக் கொள்வதுடன் முக்கியமானது கோடைக்காலத்தில் ஏற்படும் பொதுவான நோய்களும் அவற்றிலிருந்து விடுபடும் முறைகள் பற்றியும் தெரிந்துகொள்வோமா...

## வேர்க்குரு

அதிக வெப்பநிலை காரணமாக உடல் சூடாகிவிடும். எனவே உடலை குளிர்விக்க, நமது உடல் அதிக அளவில் வியர்வை சுரக்கிறது. சில வேளைகளில் நமது உடலைச் சுத்தமாகப் பராமரிக்க முடியாமல் அலட்சியமாக இருந்து விடுவோம். அதுபோன்ற வேளைகளில் தோலில் உள்ள வியர்வைச் சுரப்பிகளில் அழுக்கு சேர்ந்து அடைத்துக்கொள்ளும். இதன் விளைவாக, வேர்க்குரு தோன்றும். கோடைக்காலத்தில் தினசரி இரு வேளைகள் குளிப்பதன் மூலம் வேர்க்குரு தோன்றுவதிலிருந்து தவிர்க்கலாம்.

## வேனல் கட்டி

உடலில் உள்ள வெப்பநிலை தொடர்ந்து அதிகரிக்கும்போது உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்து வெகுவாகக் குறையும். இதனால் சிறிய அளவில் கட்டிகள் தோன்றக்கூடும். இவையே வேனல் கட்டிகள். சிறிய கட்டியாகத் தோன்றினால் இரண்டு மூன்று நாட்களில் சரியாகி விடும். பெரிய கட்டிகள் எனில் மருத்துவரிடம் பரிசோதிப்பது நல்லது. ஏனெனில் பெரிய கட்டிகளால் சீழ் தோன்றும் அபாயம் உள்ளது. சீழ் தோன்றும் அளவிற்கு வேனல் கட்டிகளை வளரவிட்டால் அந்த சீழ் மற்ற இடங்களில் படும்போது அங்கேயும் கட்டிகள் தோன்றக் கூடும்.

## நீர்க்கடுப்பு

கோடை வெப்பத்தில் தோன்றும் மற்றுமொரு உபாதை, சிறுநீர்க் கடுப்பு. அளவுக்கு மீறி வியர்வை வெளியேறுவதாலும் தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்காததாலும் இது தோன்றும். நாம் உட்கொள்ளும் தண்ணீரின் அளவு குறையும்போது சிறுநீரின் அளவும் குறைந்துவிடும். இதனால், சிறுநீரின் மூலம் வெளியேற வேண்டிய உப்புகள் கடினமாகி, சிறுநீர்ப் பாதையில் படிகங்களாகப் படிந்துவிடும். இதன் விளைவுதான் நீர்க்கடுப்பு. நிறையத் தண்ணீர் குடித்தால் இந்தச் சிக்கல் சரியாகிவிடும்

## சின்னம்மை

சிக்கன்பாக்ஸ் எனும் சின்னம்மையை உருவாக்கும் கிருமி எளிதில் நோய்த் தொற்றை உண்டாக்கக் கூடியது. வெளியில் அலைந்து திரிந்து வேலை செய்பவர்களுக்கும் உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவாக உள்ளவர்களுக்கும் போதிய நோய் தடுப்பாற்றல் இல்லாதவர்களுக்கும் சின்னம்மை தோன்றும் சாத்தியம் உள்ளது. அதிக ஜுரம், பின் கழுத்து,

முதுகு, கை போன்ற இடங்களில் சிறுசிறு கொப்புளங்கள் இவையே இதன் அறிகுறிகள். இந்த கொப்புளங்களைக் கிள்ளக்கூடாது. இவை, ஒரு வாரத்தில் தாமாகவே மறைந்துவிடும். வேப்பிலைகளை விரித்து அதன்மீது படுப்பது, வேப்பிலை, மஞ்சள் கலந்த நீரில் குளிப்பது, வேப்பங்கொழுந்தை அரைத்துக் குடிப்பது போன்றவற்றை கடைபிடிப்பதுடன் மருத்துவரிடம் பரிசோதிப்பது அவசியம். இதனால் கொப்பளங்களால் ஏற்படக்கூடிய அரிப்பு நீங்கும். நோயும் விரைவில் நீங்கும்.

*- கோ. முருகராஜ்*

கோடை சிறப்பிதழ்

# செயலி அறிமுகம் – CareZone

மருந்து, மாத்திரைகளை நேரம் தவறாமல் எடுத்துகொள்வதற்கும் மருத்துவரின் அறிவுரைகளை முறையாக நாம் பின்பற்றுவதற்கும் உதவக்கூடிய ஆண்ட்ராய்டு செயலியே CareZone.

பரிசோதனையின் போது, சிகிச்சையின் போது அல்லது மருத்துவமனையில் இருந்து வீடு திரும்பும்போது என எல்லா காலக்கட்டங்களிலும் நமது மாத்திரைகளை எந்த மருந்துகளை எத்தனை வேளை எடுத்துக்கொள்வது எனும் குழப்பம் எப்போதும் நமக்கும் இருக்கும். ஏற்கனவே வேறு சில குறைபாடுகளுக்காக மருந்து எடுத்துகொள்பவர் எனில், புதிய நோய்கள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டால் அதற்கும் சேர்த்து மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். எனவே மாத்திரை, மருந்துகளை சரியாக நினைவில் வைத்து கொள்வது அவசியம். இதற்கு இந்த செயலி நமக்கு உதவுகிறது. இந்தச் செயலி உங்களது விரிவான மருந்து விவரங்களை எப்போதும் வைத்துக்கொள்ளும். மேலும் இந்தச் செயலியில் நீங்கள் பதிவு செய்துகொள்வதன் மூலம் உங்கள் மொபைல் தொலைந்தால் வேறெந்த மொபைல் மூலமும் உங்கள் பதிவு விவரங்கள் மூலம் உங்கள் மருந்து விவரங்களை எங்கிருந்தாலும் மீட்டெடுக்கலாம். உங்கள் மருந்துகள் மட்டுமல்ல, உங்கள் அன்பிற்குரியவர்களின் மருந்துகளையும் இந்தச் செயலி நினைவில் வைத்துக்கொள்ளும். இதுமட்டுமல்ல, மருந்துகளை எந்த வேளையில் எவ்வளவு எடுத்துக்கொள்வது எனும் நினைவூட்டலையும் அளிப்பது இதன் சிறப்பம்சம்.

carezone™

மேலும், மருத்துவ அவசரத் தேவைக்கு யாரைத் தொடர்பு கொள்வது என்பதன் விவரத்தையும் உங்களது மருத்துவ காப்பீடுகள் பற்றிய தகவலையும் நீங்கள் அளிக்கும்பட்சத்தில் தேவைப்படும் நேரத்தில் அவற்றை உங்களுக்கு அளிக்கும்.

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு, எடை, தினசரி நீங்கள் தூங்கிய நேரம் என பலவற்றை இந்தச் செயலியில் உள்ளிடலாம். மருத்துவரை மீண்டும் சந்திக்க வேண்டிய நாள் என்பதை அளித்தால், அந்த நாளுக்கு முன்னதாகவே உங்களை மருத்துவப் பரிசோதனைக்காக நினைவூட்டும்.

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு, எடை, தினசரி நீங்கள் தூங்கிய நேரம் என பலவற்றை இந்தச் செயலியில் உள்ளிடலாம். மருத்துவரை மீண்டும் சந்திக்க வேண்டிய நாள் என்பதை அளித்தால், அந்த நாளுக்கு முன்னதாகவே உங்களை மருத்துவப் பரிசோதனைக்காக நினைவூட்டும். மருந்துச் சீட்டுகள், மருந்துகளை நீங்கள் ஒளிப்படங்களாக உங்கள் ஸ்மார்ட் ஃபோனில் எடுத்தால் அவற்றையும் இந்தச் செயலியில் சேமித்து வைக்கலாம். உங்கள் தரவுகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வது இந்தச் செயலியின் மற்றுமொரு சிறப்பு.

**- கண்ஒளி குழு**

*ஒவ்வொரு மாதமும் 10, 11 தேதிகளில் கண் ஒளி இதழ்களை 13000க்கும் 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 பரிசோதனை மையங்கள்: விருதுநகர் மாவட்டம்

விருதுநகர் மாவட்டத்தின் வடக்கில் மதுரையும் வடகிழக்கில் சிவகங்கையும் கிழக்கே இராமநாதபுரமும் தெற்கே திருநெல்வேலி, தூத்துக்குடியும் உள்ளது. இந்த மாவட்டத்தின் மக்கள் தொகை 19,43,309. இந்தியாவின் குட்டி ஜப்பான் என அழைக்கப்படும் சிவகாசி இந்த மாவட்டத்தில்தான் உள்ளது. தீப்பெட்டி தொழிற்சாலை, பட்டாசு தொழிற்சாலை, அச்சுக் கூடங்கள் எனப்படும் பிரிண்டிங் பிரஸ்கள் பல உள்ள நகரம், சிவகாசி.

அதிக வெப்பம் நிலவும் இந்த மாவட்டம் பெரும்பாலும் வறண்ட நிலப் பிரதேசங்களையே கொண்டுள்ளது. இதனாலேயே இங்கு வசிக்கும் மக்களுக்கு கண் நோய்கள் அதிகம் வருவதற்கான சாத்தியங்கள் உள்ளன. இதைக் கருத்தில் கொண்டே அரவிந்த் கண் மருத்துவமனையானது விருதுநகர் மாவட்டத்தில் இதுவரை ஐந்து கண் பரிசோதனை மையங்களைத் திறந்துள்ளது. காரியாப்பட்டி, திருச்சுழி, பந்தல்குடி, ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூர் மற்றும் சாத்தூர் ஆகிய ஊர்களில் இவை அமைந்துள்ளன.

| 2017 டிசம்பர் மாதம் வரை விருதுநகர் மாவட்டத்தில் உள்ள அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மையங்களில் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டவர்களின் எண்ணிக்கை | |
|---|---|
| மொத்த வெளிநோயாளிகள் | 2,46,009 |
| கண்ணாடி வாங்கியவர்கள் | 31,531 |
| கண்புரை அறுவைசிகிச்சை செய்து பயன் பெற்றவர்கள் | 8,450 |
| சிறப்பு பிரிவுகளில் சிகிச்சை செய்து பயன் பெற்றவர்கள் | 10,314 |

**காரியாபட்டி**
பாண்டியன் நகர் 4வது தெரு,
6வது வார்டு,
மதுரை–அருப்புக்கோட்டை
மெயின் ரோடு,
காரியாபட்டி – 626106

**பந்தல்குடி**
176/1, சூரநாயக்கன் பட்டி,
அரசு மேனிலைப் பள்ளி,
PHC எதிர்ப்புறம்,
பந்தல்குடி – 626113
போன் எண்: 04566–261166

**ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்**
1, பஜனைக்கூட தெரு,
ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் – 626125
போன்: 04563–261100

**திருச்சுழி**
33, Dr. சந்திரசேகரன்
காம்ப்ளெக்ஸ், கிழக்கு ரத
வீதி, ஆனந்தவள்ளி கோவில்
அருகில், மானாமதுரை – 630606.
சிவகங்கை மாவட்டம்.
போன்: 04574–269357

**சாத்தூர்**
33, சிவன் கோவில் தெற்கு ரத வீதி,
சாத்தூர் – 626203
போன் எண்: 04562 264481

2018 – மே மாதம் தொடங்கப்படவுள்ள
கண் பரிசோதனை மையம்:

**வத்திராயிருப்பு**
பு.எண். 60, ப.எண். 131
அக்ரஹாரம் நடுத்தெரு, குமரகுரு
மருத்துவமனை எதிர்ப்புறம்
வத்திராயிருப்பு–626132.
சிவகங்கை மாவட்டம்.
போன்: 04574–264440

**கண் ஒளி இதழ் பற்றிய உங்கள் கருத்துகள், விமர்சனங்கள்,**
**யோசனைகளைப் பகிர்ந்துக் கொள்ள:**
கண் ஒளி, அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை,
1, அண்ணா நகர், மதுரை – 625020. மின்னஞ்சல் மூலமாக அனுப்ப : kannoli@aravind.org

# அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை நடத்தும் இலவச கண் பரிசோதனை முகாம்கள் பற்றிய விவரங்கள்

| தேதி | முகாம் நடைபெறும் ஊர் | முகாம் நடைபெறும் இடம் | மாவட்டம் | முகாம் நடத்த உதவுபவர் | மொபைல் |
|---|---|---|---|---|---|
| 13.5.18 | காஞ்சியார் | ஆடிட்டோரியம் | இடுக்கி | SNDP டிரஸ்ட் | |
| 16.5.18 | பள்ளபட்டி | ஊராட்சி ஒன்றிய பள்ளி | திண்டுக்கல் | மாவட்ட பார்வை இழப்பு தடுப்பு சங்கம் | |
| 17.5.18 | அனவயல் | அரசு மே.நி.பள்ளி | புதுக்கோட்டை | அறம் அறக்கட்டளை | 9788206159 |
| 17.5.18 | ஜமீன்ந்தார் கோட்டை | ஊராட்சி ஒன்றிய பள்ளி | திண்டுக்கல் | மாவட்ட பார்வை இழப்பு தடுப்பு சங்கம் | |
| 18.5.18 | பொள்ளாச்சி | லயன்ஸ் ஹால் | கோயம்புத்தூர் | லயன்ஸ் சங்கம் | 9994611911 |
| 19.5.18 | உப்புக்கோட்டை | பச்சையப்பா உயர்நிலைப்பள்ளி | தேனி | திரு.லெட்சுமி வாசன் | |
| 19.5.18 | அணைக்கரை | அரசு உயர்நிலைப்பள்ளி | தஞ்சாவூர் | லயன்ஸ் சங்கம் | 9952362201 |
| 19.5.18 | கடவூர் | இன்பசேவா சங்கம் | கரூர் | இன்பசேவா சங்கம் டிரெயினிங்செல் | 9042261153 |
| 19.5.18 | இலையூர் | அரசு. மே.நி.பள்ளி | அரியலூர் | லயன்ஸ் சங்கம் | |
| 20.5.18 | திருநாகேஸ்வரம் | பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி | தஞ்சாவூர் | லயன்ஸ் சங்கம் | 9443094410 |
| 20.5.18 | தென்காசி | சுப்புராஜ் மஹால் | திருநெல்வேலி | BSSSSO | 9842132442 |
| 20.5.18 | திருப்பூர் | லயன்ஸ் ஹால் | திருப்பூர் | லயன்ஸ் சங்கம் | 9442190045 |
| 20.5.18 | கொள்ளேகால் | அரசு தாலுகா தலைமை மருத்துவனை | சாம்ராஜ்நகர் | V&M பவுண்டேஷன் பெங்களூர் | 9343968272 |
| 20.5.18 | பட்டம்பி | வியாபாரி பவன் டிரஸ்ட் | பாலக்காடு | சேம்பர் ஆப் காமர்ஸ் | 9846781688 |
| 20.5.18 | நல்லம்பள்ளி | விஜய் வித்யாலயா ஆர்ட்ஸ் கல்லூரி | தருமபுரி | விஜய் வித்யாலயா ஆர்ட்ஸ் கல்லூரி | 9865887393 |
| 20.5.18 | ஆத்திகுளம் | இராமகிருஷ்ணா மடம் | மதுரை | இராமகிருஷ்ணா மடம் | 9487493525 |
| 20.5.18 | செய்யாறு | அரசு ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி | திருவண்ணாமலை | கௌதம் பைனான்ஸ் | |
| 20.5.18 | வடலூர் | OPR குருகுலம் பள்ளி | கடலூர் | சுத்த சன்மார்க்க நிலையம் | |
| 20.5.18 | ஈரோடு | செங்குந்தர் ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி | ஈரோடு | லயன்ஸ் சங்கம் | 9443405016 |
| 20.5.18 | காகாவேரி | SFS ஹெல்த் சென்டர் | நாமக்கல் | DTMC டிரஸ்ட் | 4287–222482 |

| தேதி | முகாம் நடைபெறும் ஊர் | முகாம் நடைபெறும் இடம் | மாவட்டம் | முகாம் நடத்த உதவுபவர் | மொபைல் |
|---|---|---|---|---|---|
| 20.5.18 | நகரப்பட்டி | அரசு மே.நி.பள்ளி | புதுக்கோட்டை | ஸ்ரீஒலியநாயகி அம்மாள் டிரஸ்ட் | 9786683034 |
| 20.5.18 | பழனி | காமராஜர் கல்யாணமண்டபம் | திண்டுக்கல் | பொன் அய்யப்பன் மெமோரியல் டிரஸ்ட் | 9842143750 |
| 20.5.18 | ஆயக்காரன்புலம் | இரா.நடேசனார் மே.நி.பள்ளி | நாகை | லயன்ஸ் சங்கம் | |
| 20.5.18 | சப்பாத்து | ஆடிட்டோரியம் | இடுக்கி | SNDP டிரஸ்ட் | |
| 23.5.18 | சாத்தனூர் | அரசு. மே.நி.பள்ளி | திருவண்ணாமலை | லயன்ஸ் சங்கம் | |
| 23.5.18 | கோடாங்கி நாயக்கன்பட்டி | ஊராட்சி ஒன்றிய பள்ளி | திண்டுக்கல் | மாவட்ட பார்வை இழப்பு தடுப்பு சங்கம் | |
| 24.5.18 | தேவராயன்பாளையம் | AKVN மருத்துவமனை | திருப்பூர் | தி சென்னை சில்க்ஸ் | 8508328773 |
| 24.5.18 | அரிமலம் | பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி | புதுக்கோட்டை | வாஷிங்டன் நகரத்தார் சங்கம் | 9445091593 |
| 24.5.18 | கோட்டூர் | ஊராட்சி ஒன்றிய பள்ளி | திண்டுக்கல் | மாவட்ட பார்வை இழப்பு தடுப்பு சங்கம் | |
| 25.5.18 | மணப்பாறை | அரசு மே.நி.பள்ளி | திருச்சி | Dr.VNL டிரஸ்ட் | 9965560142 |
| 26.5.18 | T. கல்லுப்பட்டி | அய்யனார் கல்யாண மஹால் | மதுரை | நகர்நல கமிட்டி | 9842175940 |
| 26.5.18 | ஹன்சூர் | SLV கம்யூனிட்டி ஹால் | மைசூர் | திரு.சின்னசாமி மற்றும் முருகேசன் குடும்பம் | 9448352929 |
| 26.5.18 | நாமக்கல் | அரசு பெண்கள் மே.நி.பள்ளி | நாமக்கல் | MGM and NSIT குரூப்ஸ் | 4286–276610 |
| 27.5.18 | ஊட்டி | CSI ஹோபர்ட் பள்ளி | நீலகிரி | ரோட்டரி சங்கம் | 9442109100 |
| 27.5.18 | கும்பகோணம் | சரஸ்வதி பாடசாலை | தஞ்சாவூர் | கும்பகோணம் ஹோஸ்ட் | 9952362201 |
| 27.5.18 | பண்ருட்டி | லயன்ஸ் பில்டிங் | கடலூர் | லயன்ஸ் சங்கம் | |
| 27.5.18 | வடபழஞ்சி | செந்தாமரை கல்லூரி | மதுரை | சோனை கமலம் கல்வி அறக்கட்டளை | 9362623399 |
| 27.5.18 | சிக்கல் | அரசு மே.நி.பள்ளி | நாகை | சுடர்ஒளி முத்தியார் நலஇலக்கியம் | |
| 27.5.18 | பூண்டி | அரசு உயர்நிலைப்பள்ளி | திருவண்ணாமலை | M.S.ஜீவல்லரி | |
| 27.5.18 | முக்காட்டு தாரா | மாத்யூ சர்ச் | பந்தன்திட்டா | மாத்யூ சர்ச் | |
| 30.5.18 | எழுவனம்பட்டி | ஊராட்சி ஒன்றிய பள்ளி | திண்டுக்கல் | மாவட்ட பார்வை இழப்பு தடுப்பு சங்கம் | |
| 31.5.18 | முன்னிலை கோட்டை | ஊராட்சி ஒன்றிய பள்ளி | திண்டுக்கல் | மாவட்ட பார்வை இழப்பு தடுப்பு சங்கம் | |

| தேதி | முகாம் நடைபெறும் ஊர் | முகாம் நடைபெறும் இடம் | மாவட்டம் | முகாம் நடத்த உதவுபவர் | மொபைல் |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.6.18 | சிந்தாமணி | R.C. பிரைமரி பள்ளி | திருநெல்வேலி | ராஜகோபால் நாயக்கர் டிரஸ்ட் | 9865493488 |
| 2.6.18 | செங்கம் | கணேசர் திருமண மண்டபம் | திருவண்ணாமலை | கணேசர் குரூப்ஸ் | |
| 2.6.18 | தருமபுரி | ரோட்டரி ஹால் | தருமபுரி | ரோட்டரி சங்கம் | 9842761659 |
| 3.6.18 | சாம்ராஜ் நகர் | அரசினர் மருத்துவமனை | சாம்ராஜ் நகர் | DBCS சாம்ராஜ் நகர் | 9945228015 |
| 3.6.18 | வடசேரி | SMRV மே.நி.பள்ளி | கன்னியாகுமரி | BSSSSO | 9578678075 |
| 3.6.18 | கொப்பம் | லயன்ஸ் பள்ளி பாலக்காடு | பாலக்காடு | லயன்ஸ் சங்கம் | 9349458196 |
| 3.6.18 | மேட்டுப்பாளையம் | ஜெயின் சங்கம் பில்டிங் | கோயம்புத்தூர் | ஜெயின் சங்கம் | 9865789137 |
| 3.6.18 | கோபிசெட்டிப் பாளையம் | சின்ன வைரவிழா எலிமெண்டரி பள்ளி | ஈரோடு | லயன்ஸ் சங்கம் | 9791966759 |
| 3.6.18 | திருவண்ணாமலை | கார்மெல் மெ.பள்ளி | திருவண்ணாமலை | சாயர் ஜீவல்லர்ஸ் | |
| 3.6.18 | திருப்பரங்குன்றம் | மாதா அமிர்தானந்தமயி மடம் | மதுரை | மாதா அமிர்தானந்தமயி மடம் | 9443337080 |
| 6.6.18 | கன்னியாகுமரி | விவேகானந்த கேந்திரா ஹால் | கன்னியாகுமரி | விவேகானந்த கேந்திரா | 9486030438 |
| 7.6.18 | தேவராயன்பாளையம் | AKVN மருத்துவமனை | திருப்பூர் | தி சென்னை சில்க்ஸ் | 8508328773 |
| 9.6.18 | சத்தியமங்கலம் | ரோட்டரி ஹால் | ஈரோடு | ரோட்டரி சங்கம் சத்தி | 9943011211 |
| 9.6.18 | தருமபுரி | சந்திரபாலசுப்பிரமணியம் மெ.பள்ளி | தருமபுரி | ஹேமலதாடிரஸ்ட் | 9942253585 |
| 9.6.18 | நஞ்சன்கூடு | டவுன் டென்னிஸ் கிளப் | மைசூர் | டவுன் டென்னிஸ் கிளப் | 9019126767 |
| 9.6.18 | உடுமலைப்பேட்டை | லயன்ஸ் ஹால் | திருப்பூர் | லயன்ஸ் சங்கம் | 9894623625 |
| 10.6.18 | ஈரோடு | செங்குந்தர் ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி | ஈரோடு | லயன்ஸ் சங்கம் | 9443405016 |
| 10.6.18 | R.R. நகர் | ஸ்ரீராம் பிரைமரி பள்ளி | விருதுநகர் | ராம்கோ சிமெண்ட் | 9994497864 |
| 10.6.18 | செக்கிப்பட்டி | பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி | மதுரை | அய்யப்ப சேவா சங்கம் | 8940661419 |
| 10.6.18 | திருச்சி | பிஷப் ஹெப்பர் மே.நி.பள்ளி | திருச்சி | தி சென்னை சில்க்ஸ் | 9003089011 |

*கண் நீர் அழுத்த நோய்க்கும், சர்க்கரை வியாதியால் ஏற்படும் விழித்திரை பாதிப்புக்கும் சிகிச்சை மேற்கொள்வது தற்போது இருக்கின்ற பார்வையை தக்க வைத்துக் கொள்வதற்காக மட்டுமே, இழந்த பார்வையை மீட்க இயலாது.*

# கண் தானம் செய்த வள்ளல்கள்

## அரவிந்த் – மதுரை

## அக்டோபர்-2017

கிருஷ்ணமூர்த்தி - மதுரை.
நிர்மலா.V.J. - மதுரை.
தினேஷ்குமார் - மதுரை.
சிவகுமார் - மதுரை.
பிரதீப் - மதுரை.
ஜெயலெட்சுமி - மதுரை.
ஜெபஸ்டின் ராஜா - மதுரை.
விக்னேஷ் - மதுரை.
நாகராஜன் - மதுரை.
நாராயணன் - மதுரை.
வினோத் - மதுரை.
வில்வ பூபதி விக்னேஷ் - மதுரை.
காந்திமதி - மதுரை.
காசிராமா் - மதுரை.
காளிகுமார் - மதுரை.
குணசேகர்.M.R - மதுரை.
பழனிமுருகன் - மதுரை.
இந்திரா.R.K. - மதுரை.
இந்திரா.S.D. - மதுரை.
இரத்தினத்தாய்.P. - மதுரை.
தனலெட்சுமி - மதுரை.
முருகேசன்.A. - மதுரை
அம்மாபிள்ளை - மதுரை.
அழகு மணிகண்டன் - மதுரை.
அருணாச்சலம்.R. - மதுரை.
தேவதாஸ்.P.N. - மதுரை.
லோககுமார் - மதுரை.
பூமிநாதன்- மதுரை.
சுப்பிரமணியன்.B.R. - மதுரை.
சுப்பிரமணியன்.D.R. - மதுரை.
சந்திரசேகர் - மதுரை.
சுந்தர்ராவ்.K.N. - மதுரை.
சாவித்திரி.B.S. - மதுரை.
சரோஜா.P.R. - மதுரை.
சுரேஷ் - மதுரை.
ராஜேஷ் - மதுரை.
சின்னகாமன் - தேனி.
யசோதையம்மாள்.R. - தேனி.
ஜெயராமன்.S. - தேனி.
கார்மேகராஜன் - தேனி.
தங்கப்பன் - தேனி.
முத்துவேல் - தேனி.
முனிஸ்வரன் - தேனி.
சத்யசீலன் - தேனி.
சந்திரன் - தேனி.
சாந்தா.R. - தேனி.
பால கந்தசாமி - வேதாரண்யம்.
கல்யாணசுந்தரம்.R. வேதாரண்யம்.
ஜெயலெட்சுமி.ஏ. - வேதாரண்யம்.
கேசவன்.S. - வேதாரண்யம்.
நாராயணசாமி.K. - வேதாரண்யம்.
சண்முகவள்ளி.V. - வேதாரண்யம்.
சுரேஷ்.G. - வேதாரண்யம்.
நாகரத்தினம்.S. - வேதாரண்யம்.
தட்சிணாமூர்த்தி.N. - வேதாரண்யம்.
முருகையா தேவர் - வேதாரண்யம்.
சரோஜா.R. - வேதாரண்யம்.
சிவபாக்கியம்.P. - வேதாரண்யம்.
ஆண்டனி - திண்டுக்கல்.
சுரேஷ்குமார் - திண்டுக்கல்.
கல்யாணி.R.S.- திண்டுக்கல்.
சக்தி முருகன் - திண்டுக்கல்.
புருஷோத்தமன்.P.P - கும்பகோணம்.
ரகுராம் பாய்.P. - கும்பகோணம்.
லெட்சுமிபாய்.J - கும்பகோணம்.
காந்திமதி - கும்பகோணம்.
மதியழகன்.G -கும்பகோணம்.
சீனிவாசராகவன்.K.R. - கும்பகோணம்.
புவனேஸ்வரி.A. - குடந்தை காவேரி.
கமலா.A.R. - குடந்தை காவேரி.
சரஸ்வதி.S. - பாபநாசம்.
ஜானகிராமன்.P.- தாராசுரம்.
சவரிமுத்து.A. - தஞ்சாவூர்.
கெங்காமணி.V.V. - தஞ்சாவூர்.
சுந்தராம்பாள்.M. - மயிலாடுதுறை.
பட்டம்மாள்.V. - மயிலாடுதுறை.
பாலசுப்பிரமணியன்.R. - மதுக்கூர்.
பூங்குன்றம்.N. - மதுக்கூர்.
தனம்.R. - அம்மாபேட்டை.
வடிவம்மாள் ஆச்சி .S.-ஆயக்காரன்புலம்.
சுப்பிரமணியன்.A. - ஆயக்காரன்புலம்.
சீனிவாசன் - ஆயக்காரன்புலம்.
இரத்தினம்.C. - ஆயக்காரன்புலம்.
வேதாம்பாள் - ஆயக்காரன்புலம்.
வேதரத்தினம் - ஆயக்காரன்புலம்.
மோகன்.R. - ஆடுதுறை.
லெட்சுமி நாராயணன்.A. - சேலம்.
அரவாளி.M. - சேலம்.
சாமித்துரை.P. - சங்கரன்பந்தல்.
சரோஜா.A. - சுவாமிமலை.
சாமிநாதன்.P. - T.பழூர்.
காவேரி அம்மாள் - திருநாகேஷ்வரம்.
மருத சுந்தரம்.D. - திருநாகேஷ்வரம்.
கமலவள்ளி.R. - பொன்னமராவதி.
தேனப்பன் செட்டியார்.S.- பொன்னமராவதி.
தட்சணாமூர்த்தி.C.-செம்பனார் கோவில்.
ஜேம்ஸ்.V.S.S - விருதுநகர்.
இராஜேஸ்வரி - கரூர்.
லெட்சுமி - கரூர்.
முத்துவெங்கடேஸ்வரன்.V. - கரூர்.

2018 ம் ஆண்டில் மார்ச் மாதம் நமது ரோட்டரி அரவிந்த் அகில உலக கண் வங்கி மூலம் கண்களைத் தானமாகப் பெற்று கண்ஒளி பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை: 435.

இறந்தவர்களின் கண்களைத் தானம் செய்யவும் அதைப் பற்றிய வழிமுறைகளைப் பற்றி விரிவாகத் தெரிந்துக் கொள்ளவும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

***ரோட்டரி அரவிந்த் அகில உலக கண் வங்கி***
***அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை, மதுரை-625 020, தொலைபேசி எண்: 0452 - 4356100; Ext: 421***

# +2 தேர்ச்சி அடைந்த மாணவிகளுக்கு பயிற்சியுடன் கூடிய வேலைவாய்ப்பு

கண் சிகிச்சையில் சிறந்து விளங்கும் அரவிந்த் கண் மருத்துவமனைகளில் பணியாற்றும் பணியாளர்களில் 85 சதவீதத்தினர் பெண்களே. இந்தியாவிலேயே முதன்முதலில் கண் மருத்துவர் செவிலியர் பயிற்சி அரவிந்த் கண் மருத்துவமனையில்தான் 1980 களில் தொடங்கப்பட்டது.

முப்பத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இந்தப் பயிற்சியை வெற்றிகரமாக நடத்தி வரும் அரவிந்த் கண் மருத்துவமனைகளில் இதுவரை தோராயமாக 6500 பேருக்கு பயிற்சியளிக்கப்பட்டுள்ளது. பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு முடித்தபிறகு மேற்கொண்டு படிக்க இயலாத காரணத்தால் வேலைக்குச் செல்லும் திட்டமிடும் மாணவிகளுக்கு கண் மருத்துவ உதவியாளர் பயிற்சி மிகப்பெரும் வாய்ப்பாக உள்ளது. பன்னிரெண்டாம் வகுப்பில் அறிவியல் பாடப்பிரிவைத் தேர்ந்தெடுத்த மாணவிகளுக்கு என சில துறைகளிலும் அறிவியல் இல்லாத பாடப்பிரிவைத் தேர்ந்தெடுத்த மாணவிகளுக்கு என சில துறைகளிலும் இங்கு பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு தேர்வு முடிவுகளில் அடிப்படையில் எழுத்துத் தேர்வு மற்றும் நேர்முகத் தேர்வு நடைபெறும். அதில் தேர்ச்சி பெறும் மாணவிகளுக்கு ஒவ்விரு பிரிவின் கீழும் இடம் ஒதுக்கப்பட்டு உதவித் தொகையுடன் கூடிய இரண்டு வருடப் பயிற்சி அளிக்கப்படும். மாணவிகள் தங்குவதற்கு வளாகத்திற்குள்ளேயே விடுதி உள்ளது. வகுப்புப் பாடங்களும் அதைவிட அதிகமாக செயல்முறை பாடங்களும் இப்பயிற்சியில் மாணவிகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது.

சிறப்பான சிகிச்சை, கனிவான அணுகுமுறை, வெளிப்படைத்தன்மை ஆகியவையே அரவிந்த் கண் மருத்துவமனைகளின் சிறப்பம்சங்களாக விளங்குகின்றன. அரவிந்தின் இந்த கலாச்சாரங்களை இங்கு பயிலும் மாணவிகளுக்கும் கற்றுத் தரப்படுகிறது. இரண்டு வருடப் பயிற்சிக்குப் பின் வெளியில் சென்று வேலைதேட வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. மூன்றாம் ஆண்டில் இருந்து அரவிந்த் மருத்துவமனைகளிலேயே பணியில் சேரலாம். ஐந்து ஆண்டுகள் முடிவில் பயிற்றுனர், மேற்பார்வையாளர், திறமையான செயல்திறனாளர் என பல பதவி உயர்வுகளையும் அடையலாம்; ஊக்கத் தொகையும் பெறலாம்.

மாறிவரும் பொருளாதார, சமூக, வாழ்வியல் சூழ்நிலைகளில் பெண்களும் வேலைக்குச் செல்வது அத்தியாவசியமாகி விட்டது. மருத்துவச் சேவையில் ஈடுபடவும், பாதுகாப்பான பணியிடங்களில் பணியாற்ற விரும்பும் பெண்களுக்கு மிகச் சிறந்த தேர்வாக அரவிந்த் கண் மருத்துவமனைகள் விளங்குகின்றன.

## ‘‘கண் ஒளி’’ இதழுக்கான சந்தா செலுத்த...

ஒரு வருடச் சந்தா: ரூ.25/–. ஐந்து வருடச் சந்தா: ரூ.120/–

‘‘கண் ஒளி’’ இதழுக்குச் சந்தா செலுத்த விரும்புபவர்கள், சந்தாத் தொகையை மணியார்டர் அனுப்பும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம். உங்களது தெளிவான முகவரி, தொலைபேசி எண் மற்றும் அஞ்சல் இலக்க எண்ணையும் குறிப்பிட்டு, ‘கண் ஒளி சந்தாவுக்கு’ என எழுதவும்.

**காசாளர், கண் ஒளி, அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை,**

**1, அண்ணா நகர், மதுரை – 625 020**

# அரவிந்த் கண் மருத்துவமனையில் பெண்களுக்கான வேலை வாய்ப்புப் பயிற்சி

கீழ்க்கண்ட பயிற்சிகளில் சேர்வதற்கு விருப்பம் உள்ளவர்கள் விண்ணப்ப படிவத்தைத் தலைமை செவிலியரிடமிருந்து இலவசமாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

**பயிற்சிகளின் விவரங்கள்**

1. **மருத்துவ பதிவேட்டுத்துறை** (Medical Record)
2. **விழி ஒளி பரிசோதகர்** (Refractionist)
3. **கண் மருத்துவ உதவியாளர்** (Ophthalmic Assistant)
4. **மருத்துவ ஆலோசகர்** (Counsellor)
5. **மருத்துவமனை இல்லப் பராமரிப்பாளர்** (House Keeper)
6. **கண் கண்ணாடிகள் தயாரித்தல் & விநியோகம் செய்தல்** (Optical Sales & Tech.)
7. **உணவுத் துறையியல்** (Catering)
8. **பண்டகசாலை** (Stores)

**கல்வித்தகுதி: +2 தேர்ச்சியடைந்தவர்கள் | வயது வரம்பு: 17 முதல் 19 வரை**

விண்ணப்பப் படிவங்கள் 2.4.2018 முதல் 30.6.2018 வரை வழங்கப்படும்.
+2 தேர்வு முடிவுகள் வெளியாகி, சான்றிதழ் கிடைக்கப்பெற்ற ஒரு வாரத்திற்குள் பூர்த்தி செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்களை எங்கள் முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

## விண்ணப்பப் படிவங்கள் வழங்கப்படும் இடங்கள்

## அரவிந்த் கண் மருத்துவமனைகள்

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

*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/-*