

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 . . .

- அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மைய
பணியாளர்களுக்கான பயிற்சி 5
- குழந்தைகளுக்கான சன்கிளாஸ் 6
- வாசிப்பின்போது கவனத்தில்
கொள்ளவேண்டியவை 8
- பாதுகாப்புக் கண்ணாடியுடன்
பணிபுரிந்தால் கண் விபத்தைத்
தவிர்க்கலாம் 10
- செயற்கைக் கண்களின் பயன் 11
- பள்ளிப் பருவத்தில் கண் பரிசோதனை
மேற்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியம் 12
- கோடைக் காலத்தில் கண்களைப்
பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வழிமுறைகள்
கண் தானம் 17
- அரவிந்த் இலவச கண் பரிசோதனை
முகாம்கள் 18
- கோடைக்கால கண் பாதுகாப்பு 22

நம் மீது நமக்கு அக்கறை உள்ளதா?

நம்மில் யாருக்கேனும் உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் அன்றாடப் பணிகளும் பாதிக்கப்படும். நீண்டகால பணிகளும் பாதிக்கப்படும். நமது செயல்களில் தேக்கம் ஏற்படுகிறதே எனும் கவலையும் உடல் சீராக இல்லையே என்ற கவலையும் நம்மிடம் அதிகமாகும். உடல்நல குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு தேவையானது சிகிச்சை என்றாலும் அவர்களுக்கு முதலில் தேவை நம்பிக்கையளிக்கும் வார்த்தைகள்தான். நமது மன உறுதியும் நம்பிக்கையும் நம்மை விரைவாக மீட்டெடுக்கும். உடல் உபாதைகளிலிருந்து விரைவாக மீண்டு வந்து நமது பணிகளைத் தொடர்வோம் என திடமான நம்பிக்கையும் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக, நோயுற்றவர்களும் உடனிருந்து கவனித்துக் கொள்வோரும் இதுபோன்ற வேளைகளில் மனச் சோர்வு கொள்வது இயல்புதான் எனினும் சோர்வைவிட நம்பிக்கை அதிகமாக இருக்க வேண்டும். நம்மில் சிலர் உடலில் எந்தவொரு குறைபாடு தோன்றினாலும் மருத்துவமனை செல்வதற்கும் உரிய சிகிச்சை பெறவும் தயங்குவதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம். சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதும் அதற்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக விரைவாக மீண்டு விடுவோம் என்ற நம்பிக்கையும் மிக அவசியம். குடும்பம், நட்பு, சமூகம் என நாம் பல்வேறு வலைப்பின்னலில் இணைந்துள்ளோம். நமது உடல் உபாதையால் ஏற்படும் தேக்கம், இந்த வலைப் பின்னலில் நிச்சயம் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். நமது உடல்நலன் என்பது நமது தனிப்பட்ட விஷயம் அல்ல. நமது பெற்றோர்கள், குழந்தைகள், உடன் பணிபுரிவோர் என பலருக்கும் பொதுவானது.

மிகுந்த அக்கறையுடன் உடல்நலனில் அக்கறை கொள்வோம். உடல் உபாதை ஏற்பட்டாலும் விரைவில் மீண்டும் புத்துணர்வுடன் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவோம் என நம்பிக்கை கொள்வோம்.

அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மைய

செய்தி

பணியாளர்களுக்கான பயிற்சி

ஏப்ரல் 5 ஆம் தேதி முதல் 7 ஆம் தேதி வரை மதுரை அரவிந்த் கண் மருத்துவமனையில் 75 அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மையங்களில் பணியாற்றக்கூடிய பணியாளர்கள் தங்கள் திறன்களை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கான பயிற்சி வகுப்புகள் நடைபெற்றன.

இப்பயிற்சி வகுப்புகளின் மூலமாக அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மையங்களில் பணியாற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர் மற்றும் டெக்னீசியன்களுக்கு திறன் ஆய்வுத் தேர்வுகள் நடத்தப்பட்டு மருத்துவர்களால் ஆய்வு செய்யப்பட்டது. தேர்வில் குறைந்த மதிப்பெண் பெற்ற பணியாளர்களுக்கு கூடுதலாக பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. இப்பயிற்சி வகுப்புகளில் கண் மருத்துவமனையின் ஒவ்வொரு சிறப்புப் பிரிவைக் குறித்தும் அந்தந்தப் பிரிவு மருத்துவர்களால் பணியாளர்களுக்கு பயிற்சியளிக்கப்பட்டது. குறைபாட்டை மையத்தின் செயல்பாடுகள், குறைபாட்டை உடையோர் தங்கள் வாழ்வை சுழுகமாக எதிர்கொள்ள கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் குறித்தும், சில பொதுவான கண் நோய்களையும், பருவகால கண் நோய்களையும் வராமல் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் குறித்தும் பணியாளர்களுக்கு பயிற்சியளிக்கப்பட்டது. இதன் மூலம் பரிசோதனை மையத்திற்கு வரும் நோயாளிகள் முழுமையான பரிசோதனை மேற்கொள்ளவும் கண் நோய்கள் குறித்து கூடுதல் விழிப்புணர்வைப் பெற்றுப் பயனடையவும் இயலும்.

— சிவ்யா ரமேஷ், அரவிந்த் கம்ப்யூனிகேஷன்ஸ்

சந்தா செலுத்த...

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

5 வருடச் சந்தா: ரூ.250/-

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

முகவர்:

காசாளர், கண் ஒளி, அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை,

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

குழந்தைகள் கண் நலன்



**குழந்தைகளுக்கான
சன்கிளாஸ்!**

ஆண்டுக்கு ஆண்டு மாறிக்கொண்டே வரும் பருவநிலை மாற்றங்களாலும் வாழ்வாதார மாற்றங்களாலும் புதிது புதிதாக நோய்கள் உருவாகிக்கொண்டேதான் உள்ளன. இந்த சூழ்நிலையில் பெரியவர்கள் குழந்தைகளின் நலனின் மீது கூடுதல் அக்கறை செலுத்தவேண்டியது அவசியமாகும். வெயிலை காரணம் சொல்லி குழந்தைகளை விடுமுறைக் காலத்தில் வீட்டிற்குள்ளே அடைத்துவிடக் கூடாது. அதே நேரம் அவர்கள் வெளியில் அதிக நேரம் செலவழிக்கும் போது UV கதிர்களில் இருந்து காக்கக்கூடிய சன்கிளாஸ்களை அணிந்து கொள்ளச் செய்யவேண்டும்.

பெரியவர்களைப் போல குழந்தைகளுக்கு சன்கிளாஸ்களை விதவிதமாக தேர்ந்தெடுத்து அணிவதில் ஆர்வம் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால், பெரியவர்களைக் காட்டிலும் குழந்தைகளே வெளியில் அதிக நேரம் செலவழிக்கின்றனர். எனவே அவர்களை UV கதிர்களின் தாக்கத்தில் இருந்து காப்பது மிக அவசியமாகும். அதற்கென அவர்களுக்கு UV கதிர்களில் இருந்து முழுப் பாதுகாப்பு அளிக்கக்கூடிய சன்கிளாஸ்களை தேர்வு செய்வது மிக அவசியமானதாகும்.

அதிக அளவில் எதிர்கொள்ளும் UV கதிர்கள் கண்புரை மற்றும் வேறு சில கண் நோய்கள் உருவாவதற்கு காரணமாக அமையும். குழந்தைகள் சரியான, தரமான சன்கிளாஸ்களை சிறுவயதில் இருந்தே அணியும்போது மிகக் குறைந்த வயதில் இதுபோன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுவதில் இருந்து காப்பாற்றப்படுவார்கள்.

UV கதிர்கள் மட்டுமே சூரிய ஒளியில் இருந்து வெளிப்படும் அபாயமான கதிர்கள் அல்ல. சமீபத்தில் சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் அதிக காலங்கள் நாம் எதிர்கொள்ளும் HEV எனப்படும் ஒளிக் கதிர்களும் கண்களுக்கு பாதிப்பை உண்டாக்கும் எனக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

சிலர் வயதாவதால் ஏற்படும் விழிப்புள்ளி சிதைவிற்கும் இந்தக் கதிர்கள் பங்களிக்கலாம் எனவும் நம்புகின்றனர்.

உயரமான இடங்களிலும், வெப்பம் அதிகம் நிறைந்த இடங்களிலும் அதிக பிரதிபலிப்பு இருக்கக்கூடிய இடங்களிலும் UV கதிர்களின் தாக்கம் அதிகம் இருக்கும். குழந்தைகளின் கண்களுக்கு UV, HEV போன்ற அபாயமான ஒளிக் கதிர்களை எதிர்கொள்ளும் திறன் பெரியவர்களை விடக் குறைவாக இருப்பதால் அவர்கள் அதிக பாதிப்பிற்கு உள்ளாக நேரிடலாம். எனவே, கூடிய விரைவில் உங்கள் குழந்தைகள் வெளியில் செல்லும்போது சன்கிளாஸ் அணிந்து செல்ல வேண்டும் என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.

லென்ஸ் தேர்வு செய்யும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

- லென்ஸ் கலரை வைத்து UV கதிர்களில் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கும் சன்கிளாஸ்களை தேர்வு செய்ய இயலாது. கண்ணாடிக் கடையில் பணியாற்றுபவர், நீங்கள் தேர்வு செய்த சன்கிளாஸ் 100 சதவீதம் UV கதிர்களில் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கும் என்று தெரிவித்த பின்பு கலர் போன்ற தேர்வுகள் அனைத்தும் உங்களது விருப்பத்திற்கு ஏற்றதே.
- HEV ஒளிக் கதிர்களில் இருந்தும் முழுப் பாதுகாப்பு அளிக்கும் கண்ணாடிகள் ஆம்பர் மற்றும் காப்பர் வண்ணங்களில் இருக்கும்.
- ஏற்கனவே கண் குறைபாட்டிற்கு கண்ணாடி அணிய வேண்டிய தேவை இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு போட்டோக்ரோமிக் (Photochromic) லென்ஸ் என்பது மற்றுமொரு சிறப்பான தேர்வு. ஏனெனில் இது வெளிச்சம் மிகுந்த இடங்களில் தானாகவே கரும்பாகி விடும். இதனால் அவர்களுக்காக சன்கிளாஸ் என்று தனியாக கண்ணாடி வாங்க வேண்டிய தேவை இருக்காது.
- அனைத்து வண்ணங்களில் இருக்கும் போட்டோக்ரோமிக் லென்ஸ்களும் 100 சதவீதம் UV கதிர்களில் இருந்தும் போதுமான அளவு HEV ஒளிக் கதிர்களில் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கும்.

- கோ. முருகராஜ்
அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ்



பொது கண் மருத்துவம்

**வாசுப்பின்போது கவனத்தில்
கொள்ளவேண்டியவை!**

புத்தகம், பேப்பர் போன்றவற்றைப் படிக்கும்போதும் மின்னணு சாதனங்களின் வழியாகப் படிக்கும்போதும் போதிய வெளிச்சத்தில் படிக்கின்றோமா என்பதையும் எந்த வகையான ஒளியைப் பயன்படுத்திப் படிக்க வேண்டும் என்பதையும் புரிந்துகொள்வது மிக அவசியமானதாகும். வெளிச்சம் குறைவான இடத்தில் படிப்பதால் நமது கண்களுக்கு நிரந்தர பாதிப்பு என்பது ஏற்படாது. இருப்பினும் அவ்வபோது ஏற்படும் தலைவலி, கண் அயற்சி போன்றவற்றைத் தவிர்க்கலாம். படிக்கும்போது நமது சுற்றுப்புறம் நல்ல நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதும் மிக அவசியமான ஒன்றாகும்.

தற்போது நிறைய புத்தகங்கள் குறிப்பாக மாணவர்களின் பாடப்புத்தகங்கள் உட்பட பேப்பரில் இருந்து டிஜிட்டலாகி விட்டது. காகிதத்தில் அச்சிடப்பட்ட புத்தகங்களாக இருந்தாலும், டிஜிட்டல் சாதனங்களில் புத்தகம் படித்தாலும் நீங்கள் படிப்பதற்குத் தேர்ந்தெடுக்கும் இடம் வெளிச்சம் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும். டிஜிட்டல் சாதனங்கள் எனில் திரையின் வெளிச்சத்தை விட நீங்கள் தேர்வு செய்த இடத்தில் வெளிச்சம் அதிகம் இருக்க வேண்டும். வெளிச்சம் குறைவான இடத்தில் அல்லது இருட்டில் நீங்கள் டிஜிட்டல் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி படிக்கும்போது ஒருவித வசதியற்ற தன்மையை நீங்கள் உணரலாம். இதனால் உங்களது கவனம் குறைவதற்கும், கவனச் சிதறலுக்கும் அதிக வாய்ப்புள்ளது. ஏனெனில் உங்களது கண்கள் திரையின் வெளிச்சத்திற்கும் உங்களது சுற்றுப்புறத்தின் வெளிச்சத்திற்கும் ஏற்ப அடிக்கடி மாறிக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். மேலும் அச்சிடப்பட்ட புத்தகங்களை குறைவான வெளிச்சத்தில் உங்களால் படிக்க இயலாது. அவ்வாறு படிக்க முற்பட்டாலும் அதற்காக உங்களது கண்கள்

அதிகம் சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் வீட்டில் மேஜை விளக்குகள் அதிகம் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். மேஜை விளக்குகள் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட பரப்பின் மீது ஒளியைக் கொடுக்கும். விளக்கில் இருந்து வரும் ஒளி அதிக நேரம் உங்கள் கண்களில் படும்படி நேர்ந்தால் அது உங்களது கண்களை விரைவில் சோர்வடைய வைத்துவிடும். எனவே புத்தக வாசிப்பின் போது, மேஜை விளக்கு அல்லது எந்தவகையான விளக்காக இருந்தாலும் அதன் வெளிச்சம் நேரடியாக புத்தகத்தின் மீது விழ வேண்டும். நேரடியாக கண்களின் மீதோ உங்கள் தோள்களின் மீது வெளிச்சப்பட்டால் தேவையற்ற கண் கூச்சம் ஏற்படும்.

உங்கள் குழந்தைகளின் கண்கள் படிப்பதற்கும் வேறு சில நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கும் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதை நீங்கள் உறுதி செய்ய அருகில் இருக்கும் கண் மருத்துவமனையில் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் கண் பரிசோதனை மேற்கொள்வதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.

- கோ. முருகராஜ்
அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ்



ஒவ்வொரு மாதமும் 12, 13 தேதிகளில் கண் ஒளி இதழ்களை 19,000க்கும் 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



கருவீழ்

**பாதுகாப்புக் கண்ணாடியுடன்
பணிபுரிந்தால் கண் விபத்தைத்
தவிர்க்கலாம்!**

உடுமலைப்பேட்டை அரவிந்த் கண் மருத்துவமனைக்கு கண்ணன் என்பவர் கண்களில் வலி மற்றும் உறுத்தலுடன் பரிசோதனை செய்வதற்கு வந்திருந்தார். அவர் வெல்டிங் பணி செய்பவர். இதுபோன்ற பணிகளில் ஈடுபடும்போது கண்டிப்பாக பாதுகாப்புக் கண்ணாடி அணிய வேண்டும். ஆனால் கண்ணன் அலட்சியமாக பாதுகாப்புக் கண்ணாடி அணியாமல் பணிபுரிந்ததால் அவரது இரண்டு கண்களிலும் புகை பட்டுவிட்டது. கண்ணில் புகைபட்ட சிறிது நேரத்தில் அவர் அருகில் இருந்த மருந்துக்கடையில் சொட்டு மருந்து வாங்கிப் பயன்படுத்தியுள்ளார். அன்றிரவு கண்ணனுக்கு இரு கண்களிலும் வலியும் உறுத்தலும் அதிகமாகவே அவர் மறுநாள் மருத்துவமனைக்கு வந்தார்.

கண்ணனின் கண்களை பரிசோதித்த மருத்துவர் அவருக்கு கருவிழியின் முக்கியமான பகுதியான எபிதீலியல் அடுக்கில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருப்பதாகக் கூறி அதற்கான சொட்டு மருந்தினையும் பரிந்துரைத்தார். இரண்டு நாட்கள் கழித்து மறுபரிசோதனைக்கு வந்தபோது கண்ணனுக்கு வலியும் உறுத்தலும் குறைந்திருந்தது. அப்போது கண்ணன், பாதுகாப்புக் கண்ணாடி அணியாமல் பணிபுரிந்ததால்தான் எனது கண்களில் புகைபட்டுவிட்டது என்றார்.

மருத்துவரும், செவிலியரும் கண்ணனிடம் பாதுகாப்புக் கண்ணாடி அணியாமல் வெல்டிங் பணி செய்யக்கூடாதென்றும், கண்களில் அடிபட்டு காயம் ஏற்பட்டால் சுய மருத்துவம் செய்துகொள்ளாமல் அருகில் இருக்கும் கண் மருத்துவமனைக்கு செல்லவேண்டும் என்றும் கூறினார். இவ்விழிப்புணர்வை உடன் பணிபுரிபவர்களுக்கும் தெரிந்தவர்களிடத்திலும் ஏற்படுத்துவதாக கண்ணன் தெரிவித்துச் சென்றார்.

- S. காளியம்மாள்,

விழி-ஒளி ஆய்வாளர், அரவிந்த்-உடுமலைப்பேட்டை



பிறக்கும்போதே குறைபார்வையுடனும், கண் இருந்தும் பார்வை இன்றி குழந்தை பிறப்பதுபோல, கண்(கள்) இல்லாமலும் சில குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. அவ்வாறே சேலம் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த பவானி என்ற குழந்தை பிறக்கும்போதே இடதுகண் இன்றி பிறந்தது. அவளது அம்மா கூறியதாவது, “பவானி பிறந்தபோதே ஒரு கண் இல்லாததால் அவளது பாட்டியும், பவானியின் அப்பாவும் குழந்தை தங்களுக்கு வேண்டாம் என்று கூறி என்னையும் குழந்தையையும் ஒதுக்கி வைத்து விட்டனர். தனியாக இரண்டு ஆண்டுகள் போராடி குழந்தையை வளர்த்து விட்டேன். எனக்குத் தெரிந்த ஒருவரின் அறிவுரைப்படி அரவிந்த் கண் மருத்துவமனைக்கு வந்தேன்” என்று கூறினார்.

பவானியை பரிசோதனை செய்த கண் மருத்துவர், குழந்தையின் வலது கண் பார்வை நன்றாக இருப்பதாகவும், கண் இல்லாமல் பிறக்கும் குழந்தைக்கு மருத்துவ சிகிச்சை எதுவும் அளிக்க இயலாது என்றும் தெரிவித்தார். முக அழகிற்காக செயற்கைக்கண் பொருத்துவது மட்டுமே தீர்வு என்பதையும் தெளிவாக பவானியின் அம்மாவிடம் மருத்துவர் எடுத்துக் கூறினார். மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி பவானியின் இடது கண்ணிற்கு செயற்கைக்கண் பொருத்தப்பட்டது. செயற்கைக்கண் பொருத்திய பின் பவானியின் முகம் அழகாக இருந்தது. “என் குழந்தைக்கு கண் இல்லையென்று கூறி இவளது பாட்டியும் அப்பாவும் எங்களை உதாசீனப்படுத்திவிட்டார்கள். இப்போது என் மகளுக்கு பிறவியில் ஒரு கண் இல்லையென்றாலும் தற்போது பொருத்தப்பட்டிருக்கும் கண் பார்ப்பதற்கு நிஜக் கண் போலவே தோற்றமளிக்கிறது. இது போதும் எனக்கு” என்று கூறி மனநிறைவுடன் சென்றார்.

- S. தேவராணி,

செயற்கைக் கண் பிரிவு, அரவிந்த்-மதுரை



பள்ளிப் பருவத்தில் கண் பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டியதன் அவச்யம்!

மதுரை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த பாலா தனது பெற்றோர்களுடன் அரவிந்த் கண் மருத்துவமனைக்கு வந்திருந்தான். சிறு வயது முதலே விமான ஓட்டுநர் ஆக வேண்டும் என்ற கனவுடன் இருந்த பாலா அதற்காக நன்றாகப் படித்துப் பள்ளி இறுதி வகுப்புத் தேர்விலும் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றிருந்தான். அவனது பெற்றோரும் நல்லமுறையில் அவனை ஊக்குவித்து ஆதரவளித்து வந்தனர். விமான ஓட்டுநர் தேர்வுக்கு விண்ணப்பித்து அனைத்து தேர்வுகளிலும் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றிருந்தும் கண் பரிசோதனையில் அவனால் தேர்ச்சி பெற இயலவில்லை. எனவே கண் மருத்துவரை அணுகி கண் மருத்துவச் சான்றிதழ் பெற்று வருமாறு பரிந்துரைக்கப்பட்டதால் அதனைப் பெற மருத்துவமனைக்கு வந்திருந்தான்.

பாலாவை பரிசோதனை செய்ததில் ஒரு கண்ணில் பார்வைத்திறன் நன்றாகவும் மற்றொரு கண்ணில் பார்வைக் குறைபாடு இருப்பதும் கண்டறியப்பட்டது. ஒரு கண்ணில் பார்வைக் குறைபாடு இருப்பதால் இரு கண்களையும் சேர்த்துப் பார்க்கும் திறன் (Binocular Single Vision) பாலாவிற்கு இல்லை.

குழந்தைகள் வளரும் பருவத்தில் பார்வைக் குறைபாடு இருந்தால் பள்ளிகளில் கரும்பலகை அருகில் சென்று பார்ப்பது, தொலைக்காட்சியின் அருகில் சென்று பார்ப்பது, கண்களில் அடிக்கடி கட்டி வருவது இதுபோன்ற அறிகுறிகளின் மூலமாக பார்வைக் குறைபாட்டை அறியலாம். பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு இரண்டு கண்களிலும் பார்வைக் குறைபாடு இருந்தால் அதனை பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களால் எளிதில் அறிந்துகொள்ள இயலும். ஆனால் ஒரு கண்ணில் மட்டும் இருக்கும் பார்வைக் குறைபாடை அறிந்துகொள்வது கடினம்.

ஏனெனில் இரண்டு கண்களையும் சேர்த்துப் பார்க்கும்போது ஒரு கண்ணில் பார்வைக் குறைபாடு இருப்பதை அறிய இயலாது. அவ்வாறு ஒரு கண்ணில் பார்வைக் குறைபாடு இருந்தால் அது நாளடைவில் சோம்பேறிக் கண் (Lazy Eye) ஆகிவிடும். இதனால் இரண்டு கண்களும் சேர்த்து பார்க்கும் ஒருமித்த பார்வைத் திறன் அவர்களுக்கு இருப்பதில்லை. இதனால் அவர்கள் வளர்ந்த பிறகு காவல் துறை, ராணுவம், கப்பல் படை, விமானப் படை போன்ற பணிகளுக்கு செல்ல இயலாது.

இப்போது பாலாவும் இதேநிலையில்தான் இருக்கிறான். பள்ளிப் பருவத்திலேயே பாலாவிற்கு கண் பரிசோதனை செய்திருந்தால் அவனுக்கு ஒரு கண்ணில் இருக்கும் பார்வைக் குறைபாடு சிறு வயதிலேயே கண்டறியப்பட்டு சரி செய்யப்பட்டிருக்கும். அவனது கனவும் நிறைவேறி இருக்கும். எனவே, குழந்தைகளுக்கு கண்களில் குறைபாடு இருப்பதாக நீங்கள் உணரவில்லை என்றாலும், பள்ளியில் சேர்ப்பதற்கு முன் (மூன்று வயதில்) பொதுக் கண் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும் என்பதை ஒவ்வொரு பெற்றோரும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

- இ. மங்கள சுந்தர்,
குழந்தைகள் கண் நலப்பிரிவு, அரவிந்த் - மதுரை.



K G S Advanced
MR & CT Scan
One stop shop in CT, MR & USG / Doppler Imaging

3 TESLA MAGNETOM Spectra
SIEMENS
THE MOST ADVANCED MR IMAGING SYSTEM



CT Somatom AS Definition - Plus - XI Model
With (426 Slices / Sec For Cardiac CT)

COMPACT | EFFICIENT | UNCOMPROMISED PERFORMANCE

H.O. : 766, Annanagar, (Opp. Cini Priya Theatre) Madurai - 625 020. Ph : (0452) 2524321, 2528929
53/1135, Annanagar, 1st East Cross Street, Madurai - 625 020. Ph : 58431 10089, 58431 85192
B.O. : 266, Rajarajeshwari Seshayya Nagar, Thirupuliyur Complex, Ramnad - 623 001. Phone : 04567-228827, 227567
B.O. : 346, Thevarthi Road, Aruppukottai - 624 101. Phone : 04566-222032, 222105

www.kgsceas.com



K G S Advanced
MR & CT Scan
One stop shop in CT, MR &
USG / Doppler Imaging

ASIA'S FIRST

3 TESLA



Most Accurate & Fastest

H.O. : 766, Annanagar, (Opp. Cini Priya Theatre) Madurai - 625 020. Ph : 0452 - 2524321, 2528929
53/1135, Annanagar, 1st East Cross Street, Madurai - 625 020. www.kgsceas.com
B.O. : 266/A, Raja Rajarajeshwari Seshayya Nagar, Thirupuliyur Complex, Ramnad - 623 001. Ph : 04567 - 228827, 227567
B.O. : 346, Thevarthi Road, Aruppukottai - 624 101. Ph : 04566 - 222022, 222105



கோடைக் காலத்தில் கண்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வழிமுறைகள்

பள்ளிக் 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 கைகளையும் துணியால் மறைத்துக் கொண்டு வெளியில் செல்வது என நமது தோலை கவனமாகப் பாதுகாக்கிறோம். தோலுக்கு இணையாக நமது கண்களையும் நாம் பாதுகாக்க வேண்டும்.

சன்கிளாஸ்கள் அணிவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளவும்

குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல பெரியவர்களுக்கும் சன்கிளாஸ்கள் அணிவது அவசியமாகிறது. பகல்வேளைகளில் வெளியே செல்லும்போது கண்ணாடி அணிவதும் தரமான கண்ணாடியைப் பயன்படுத்துவதும் மிக அவசியம். இதனால் புற ஊதா கதிர்களிலிருந்து கண்களைப் பாதுகாக்க முடியும். பேருந்தோ, இருசக்கர வாகனமோ, சைக்கிளோ என எதில் சென்றாலும் சன்கிளாஸ் அணிவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளவும். தரமான சன்கிளாஸ்களை அணியாவிட்டால் அவற்றை அணிவதில் எந்தப் 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 பிரத்யேகக் 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 அதிக நேரம் பணி செய்பவர்களது கண்களில் வறட்சியும் அரிப்பும் ஏற்படும். கண்களை மிகவும் சிரமத்திற்கு உட்படுத்தும்போது வலியும் ஏற்படும். இவற்றிலிருந்து மீள, கண் மருத்துவரை ஆலோசித்து கண் சொட்டு மருந்துகளை வாங்கிப் போட்டுக்கொள்ளவும். நீங்களாக மருந்துக் கடைகளில் கேட்டு வாங்கி சொட்டு மருந்து வாங்கிக் கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். கண் நலன் என்றாலும் பொதுவான உடல் நலன் என்றாலும் சுயமருத்துவம் என்பதை எப்போதும் தவிர்க்கவும்.

போதுமான தண்ணீரைப் பருகதல்

சுட்டெரிக்கும் வெயிலிலிருந்து கண்களும் தோலும் வறண்டு விடுவதைத் 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 தாக்குதலிலிருந்து 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

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

- தொகுப்பு: சிவ்யா ரமேஷ்

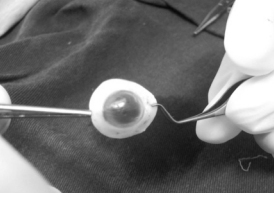
உங்கள் கவனத்திற்கு ...

128XXX 08/07/2019 Ph. : 9487XXXXX5
 RaXXXXXX
 No.1XXX
 XXXXXXX Colony,
 XXXXXXXXXX Madurai-625016
 MADURAI, TAMIL NADU

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

கண்தானம்

கண்தானம்



தானமாகப் பெறக்கூடிய கண்களிலிருந்து கருவிழியை மட்டும் முறையாக அகற்றி, கருவிழி நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு பார்வையிழந்தவரின் கருவிழியை மாற்றி அறுவை சிகிச்சை செய்வதே கண்தானத்தின் மூலம் நடைபெறுகிறது.

கண்தானத்தின் மூலம் கருவிழி நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு பார்வையிழந்தவர்களுக்கு மட்டுமே கருவிழி மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து பார்வை வழங்க முடியும். மற்ற பார்வையிழப்புகளுக்கு கண்தானம் மூலம் பெறக்கூடிய கண்களின் மூலம் தீர்வளிக்க முடியாது. இதனை அனைவரும் நன்கு உணர வேண்டும்.

யார் கண்தானம் செய்யலாம்

- ரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகள், இருதய நோயாளிகள், வயோதிகம், பக்கவாதம், நீரிழிவு மற்றும் ஆஸ்துமா போன்ற நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கண்தானம் செய்யலாம்.
- கண் கண்ணாடி அணிந்தவர்கள், கண்புரை அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் மற்றும் அனைத்து வயதினரும் கண்தானம் செய்யலாம்.

- 'கண் ஒளி' குழு

கண்தானம் செய்த வள்ளல்கள்

2019 ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம், அரவிந்த் ஒருங்கிணைந்த கண் வங்கி சேவைகள் மூலம் கண்களைத் தானமாக அளித்தவர்களின் எண்ணிக்கை: 238

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

**அரவிறந்த இலவச கண் பரிசோதனை முகாம்கள்
பற்றிய விவரங்கள்**

தேத்	முகாம் நடைபெறும் உள், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் கூடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
15.5.19	எரசக்கநாயக்கனூர், தேனி (மா)	பெருமாள் கோவில் மண்டபம்	ரோட்டரி கிளப் சின்னமனூர்
17.5.19	பொள்ளாச்சி, கோயம்புத்தூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9994611911
18.5.19	புதுமடம், இராமநாதபுரம் (மா)	அரசு பெண்கள் மே.நி.பள்ளி	ஹெல்ப் ஏஜ் இந்தியா, 9943194464
18.5.19	கண்டச்சிபுரம், விழுப்புரம் (மா)	அரசு பெண்கள் மே.நி.பள்ளி	அய்யப்பா சேவா சங்கம்
18.5.19	வாரியன்காவல், அரியலூர் (மா)	செங்குந்தர் கல்யாண மஹால்	லயன்ஸ் சங்கம்
18.5.19	வடுகபட்டி, தேனி (மா)	வேளாளர் உறவின்முறை சமுதாயக்கூடம்	டாக்டர்.செல்வராஜ், சங்கர் கிளினிக்
19.5.19	திருப்பூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9442190045
19.5.19	தென்காசி, திருநெல்வேலி (மா)	சுப்புராஜ் மஹால்	BSSSSO, 9842132442
19.5.19	கொள்ளேகால், சாம்பராஜ்நகர் (மா)	அரசு தாலுகா தலைமை மருத்துவனை	V&M பவுண்டேஷன் பெங்களூர், 9343968272
19.5.19	பட்டம்பி, பாலக்காடு (மா)	வியாபாரி பவன் டிரஸ்ட்	சேம்பர் ஆப் காமர்ஸ், 9846781688
19.5.19	ஆத்திசூளம், மதுரை (மா)	இராமகிருஷ்ண மடம்	இராமகிருஷ்ண மடம், 9487493525
19.5.19	செய்யார், திருவண்ணாமலை (மா)	அரசு ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	கௌதம் பைனான்ஸ்
19.5.19	விராலிமலை, புதுக்கோட்டை (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	அன்னை தெரசா டிரஸ்ட், 9626005653
19.5.19	பழனி, திண்டுக்கல் (மா)	டவுன் உயர்நிலைப்பள்ளி	பொன் அய்யப்பன் மெமோரியல் டிரஸ்ட், 9842143750
19.5.19	ஒத்தக்கடை, மதுரை (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	K.A.S. சேகர் வளர்மதி சேரிட்டபிள் டிரஸ்ட், 9677311111

தேத்	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
19.5.19	சூளகிரி, கிருஷ்ணகிரி (மா)	P.M.C.கல்லூரி	P.M.C. டெக்
19.5.19	ஆலங்குளம், திருநெல்வேலி (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9715295670
19.5.19	விருதாச்சலம், கடலூர் (மா)	அரசு ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	ஸ்ரீ குமரன் ஜுவல்லரி
19.5.19	ஆயக்காரன்புலம், நாகை (மா)	இரா.நடேசனார் அரசு மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
19.5.19	விழுப்புரம் (மா)	இராமகிருஷ்ணா பள்ளி	ஆதி பராசக்தி சக்தி பீடம்
19.5.19	சின்னகவுண்டன்பட்டி, திண்டுக்கல் (மா)	M.G. ஹாஸ்டல்	அய்யம்பாளையம் அரிமா சங்கம்
19.5.19	நாகலாபுரம் (போடி), தேனி (மா)	சமுதாயக்கூடம்	A.H.M. டிரஸ்ட்
23.5.19	தேவராயன்பாளையம், திருப்பூர் (மா)	AKVN மருத்துவமனை	சென்னை சில்க்ஸ், 8508328773
24.5.19	ரெட்டையூரணி, இராமநாதபுரம் (மா)	கம்யூனிட்டி ஹால்	ஹெல்ப் ஏஜ் இந்தியா, 9943194464
25.5.19	ஹன்கூர், மைசூர் (மா)	SLV கம்யூனிட்டி ஹால்	திரு.சின்னசாமி மற்றும் முருகேசன் குடும்பம், 9448352929
25.5.19	T. கல்லுப்பட்டி, மதுரை (மா)	அய்யனார் கல்யாண மஹால்	நகர்நல கமிட்டி, 9842175940
25.5.19	நாமக்கல் (மா)	அரசு பெண்கள் மே.நி.பள்ளி	M.G.M.&NSIT குருப்ஸ், 04286-276610
25.5.19	சேத்தியாதோப்பு, கடலூர் (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
25.5.19	கலசப்பாக்கம், திருவண்ணாமலை (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
25.5.19	கம்பம், தேனி (மா)	பெப்பிள்ஸ் ஆரம்பப்பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
26.5.19	ஊட்டி, நீலகிரி (மா)	CSI ஹோபர்ட் பள்ளி	ரோட்டரி சங்கம், 9442109100
26.5.19	நகரப்பட்டி, புதுக்கோட்டை (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	ஸ்ரீ ஒலியநாயகி அம்மாள் டிரஸ்ட், 9786683034

தேத்	முகாம் நடைபெறும் உள், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் ஆடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
26.5.19	வடபழஞ்சி, மதுரை (மா)	செந்தாமரை கல்லூரி	சோணைகமலம் கல்வி அறக்கட்டளை, 9362623399
26.5.19	அஞ்செட்டி, கிருஷ்ணகிரி (மா)	அரசினர் பள்ளி	P.M.C. கல்லூரி
26.5.19	பண்ருட்டி, கடலூர் (மா)	கப்பராயா செட்டியார் பெண்கள் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
26.5.19	கச்சிராபாளையம், விழுப்புரம் (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	வாசவி கிளப்
26.5.19	திருக்கோயிலூர், விழுப்புரம் (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	வாசவி கிளப்
26.5.19	வந்தவாசி, திருவண்ணாமலை (மா)	அரசு பெண்கள் மே.நி.பள்ளி	M.S. ஜுவல்லர்ஸ்
26.5.19	பொறையார், நாகை (மா)	ஷர்மிளா காடேஸ் மெ.மே. பள்ளி	ஆதி பராசக்தி மன்றம்
28.5.19	குயவன்குடி, இராமநாதபுரம் (மா)	கம்யூனிட்டி ஹால்	ஹெல்ப் ஏஜ் இந்தியா, 9943194464
29.5.19	இலுப்பூர், புதுக்கோட்டை (மா)	விநாயகா மெடிக்கல் சென்டர்	விநாயகா மெடிக்கல் சென்டர், 9367799306
30.5.19	சிக்கல், நாகை (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	கடர் ஒளி முத்தியார் நல இயக்கம்
30.5.19	பெரம்பலூர், (மா)	தனலெட்சுமி மெட்ரிக் பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9994448877
1.6.19	செங்கம், திருவண்ணாமலை (மா)	கணேசர் திருமண மண்டபம்	கணேசர் குரூப்ஸ்
1.6.19	சிந்தாமணி, திருநெல்வேலி (மா)	R.C. பிரைமரி பள்ளி	ராஜகோபால் நாயக்கர் டிரஸ்ட், 9865493488
1.6.19	தருமபுரி (மா)	ரோட்டரி ஹால்	ரோட்டரி சங்கம், 9842761659
2.6.19	திருவண்ணாமலை (மா)	கார்மெல் மெ.பள்ளி	சாயர் ஜுவல்லர்ஸ் & லயன்ஸ் சங்கம்
2.6.19	சாம்ராஜ் நகர் (மா)	அரசினர் மருத்துவமனை	DBCS சாம்ராஜ் நகர், 9945228015
2.6.19	வடசேரி, கன்னியாகுமரி (மா)	SMRV மே.நி.பள்ளி	BSSSSO, 9578678075

தேத்	முகாம் நடைபெறும் உள், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் ஆடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
2.6.19	கொப்பம், பாலக்காடு (மா)	லயன்ஸ் பள்ளி பாலக்காடு	லயன்ஸ் சங்கம், 9349458196
2.6.19	மேட்டுப்பாளையம், கோயம்புத்தூர் (மா)	ஜெயின் சங்கம் பில்லிங்	ஜெயின் சங்கம், 9865789137
2.6.19	கோபிசெட்டிப்பாளையம், ஈரோடு (மா)	சின்ன வைரவிழா எலிமெண்டரி பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9791966759
2.6.19	ஆரவயல், சிவகங்கை (மா)	PSS உ.நி.பள்ளி சண்முகநாதபுரம்	NSNA குருநிஸ், 9487937130
2.6.19	காகாவேரி, நாமக்கல் (மா)	SFS ஹெல்த் சென்டர்	DTMC டிரஸ்ட், 04287222482
2.6.19	செம்பனார் கோயில், நாகை (மா)	கலைமகள் பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
5.6.19	கன்னியாகுமரி, (மா)	விவேகானந்த கேந்திரா ஹால்	விவேகானந்த கேந்திரா, 9486030438
6.6.19	தேவராயன்பாளையம், திருப்பூர் (மா)	AKVN மருத்துவமனை	சென்னை சில்க்ஸ், 8508328773
8.6.19	தருமபுரி, (மா)	சந்திரபாலசுப்பிரமணியம் மெ.பள்ளி	ஹேமலதாடிரஸ்ட், 9942253585
8.6.19	சத்தியமங்கலம், ஈரோடு (மா)	ரோட்டரி ஹால்	ரோட்டரி சங்கம் சத்தி, 9943011211
8.6.19	உடுமலைப்பேட்டை, திருப்பூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9894623625
8.6.19	நஞ்சன்கூடு, மைசூர் (மா)	டவுன் டென்னிஸ் கிளப்	டவுன் டென்னிஸ் கிளப், 9019126767
9.6.19	R.R. நகர், விருதுநகர் (மா)	ஸ்ரீராம் பிரைமரி பள்ளி	ராம்கோ சிமெண்ட், 9994497864
9.6.19	ஈரோடு (மா)	செங்குந்தர் ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9442789599
9.6.19	மயிலாடுதுறை, நாகை (மா)	ஜெயின் சங்கம் பில்லிங்	சீமாட்டி சில்க்ஸ் & லயன்ஸ் சங்கம்
14.6.19	பொள்ளாச்சி, கோயம்புத்தூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9994611911
15.6.19	கந்தர்வக்கோட்டை, புதுக்கோட்டை (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	அன்னை தெரசா டிரஸ்ட், 9626005653

கோடைக்கால கண் பாதுகாப்பு



கறுப்புக் கண்ணாடி அணிதல்

பகல்வேளைகளில் வெளியே செல்லும்போது கறுப்புக் கண்ணாடி அணியவும். இதனால் புற ஊதா கதிர்களிலிருந்து கண்களைப் பாதுகாக்க முடியும்.



போதுமான தண்ணீர் பருக்தல்

சுட்டெரிக்கும் வெயிலிலிருந்து கண்களும் தோலும் வறண்டு விடுவதை தவிர்க்க போதுமான நீரை தினசரி பருகவும். தண்ணீர்ச் சத்து நிறைந்துள்ள பழங்களையும் உட்கொள்ளலாம்.



நண்பகல் நேரங்களில்...

சூரியனின் புறஊதாக் கதிர்கள் நண்பகல் வேளைகளில் அதிகமாக இருப்பதால் நண்பகல் மற்றும் மதிய நேரங்களில் வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.



குடையைப் பயன்படுத்துதல்

கோடை வெயிலிலிருந்து தப்பிக்க குடையை பயன்படுத்தி தலையை மறைத்தபடி வெளியில் செல்லலாம். வெயிலின் நேரடித் தாக்குதலில் இருந்து கண்புருவத்தைக் காப்பது அவசியம்.



சுத்தத்தீன் தேவை

அதிக வியர்வையால் கிருமி மற்றும் பாக்டீரியா பாதிப்பு ஏற்படலாம். கைகளால் கண்களைத் தேய்க்கும்போது கிருமிகள் கண்களுக்குள் செல்லும். எனவே கைகளைச் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும்.